

# 《神龍教練到我家》

## 图书基本信息

书名：《神龍教練到我家》

13位ISBN编号：9789571052892

10位ISBN编号：9571052892

出版时间：2013-8-2

出版社：尖端

作者：林少華(神龍)

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《神龍教練到我家》

## 內容概要

本書集結18~50歲的男性成功健身教材  
照表操課！12週 × 12不同行業成功案例大改造！

# 《神龍教練到我家》

## 作者簡介

神龍教練（林少華）

台灣泰雅族。出生於南投縣仁愛鄉力馬村馬烈巴部落。

經歷：明德中學角力隊隊長 / 輔仁大學龍舟隊隊長 IPTFA國際康體專才培訓學院台灣分院功能訓練講師暨主考官台灣大學、實踐大學聘任校外講師

現任：神龍健身工坊總經理

著作：2003年《健體猛男》、2005年《神龍悍將》、2010年《功能訓練》、2011年《龍起雲湧》、2012年《10週打造超MAN體態》

facebook：

林少華：<http://www.facebook.com/profile.php?id=1044188979>

神龍兵團：<https://www.facebook.com/ShenLongBingTuan>

## 書籍目錄

推薦序 / 自序 / 本書使用方法

第一章 / 初級訓練：跟著教練動吃動

檔案01：公民老師 vs. 基礎健身

檔案02：合音老師 vs. 心肺功能

檔案03：設計總監 vs. 循環式訓練

第二章 / 消脂減重：養肌塑身不是夢

檔案04：外商租賃開發顧問 vs. 縮腹課程

【特別收錄】神龍教練的王字肌養成術

檔案05：服飾業店員 vs. 居家減重

檔案06：執行長 vs. 健身房減重

第三章 / 輔助工具：巧妙運用健身器

檔案07：航空教育顧問 vs. 拳擊訓練

檔案08：訓導主任 vs. 抗力球核心訓練

【特別收錄】神龍教練的自我核心肌群養成術

檔案09：牙醫師 vs. 拉力帶臂力訓練)

【特別收錄】神龍教練的拉力帶背肌養成術

第四章 / 進階訓練：局部精雕健美肌

檔案10：公務員 vs. 精實體態

檔案11：雜誌總編輯 vs. 背肌訓練

檔案12：電子工程師 vs. 胸肌訓練

隨書附贈：神龍教練真人示範健體海報

# 《神龍教練到我家》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)