

# Отдел «Центр естествознания и медицины»



**Лисичкина, Д. С. Сделай себе подарок: будьте в форме**  
/ Д. С. Лисичкина. – Санкт – Петербург : Вектор, 2015. -192 с.  
– ISBN 978-5-9684-2376-4. – Текст : непосредственный.

Эта книга станет для вас первым шагом на пути к созданию стройного тела. Она содержит большое количество упражнений и принципов, которые помогут вам изменить фигуру и сохранить результат на достигнутом уровне. Используйте возможность, ведь дело того стоит - будьте в форме!



**Макдугл, К. Рожденный бежать** / К. Макдугал; перевод с английского А. П. Исаевой. – Москва : АСТ : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 352 с. - ISBN 978-5-91657-454-8. - Текст : непосредственный.

"Рожденный бежать" - это эпическое приключение, которое началось с простого вопроса: "Почему моя нога болит?" За ответом на него автор книги, популярный американский журналист и любитель бега Кристофер Макдугл, отправился к племени известных своей выносливостью бегунов - тараумара (рарамури). Наблюдая за "теми, кто с легкими ногами" и перенимая их многовековой опыт, автор показывает и нам, что мы делаем "не так".



**Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / А. Полетаева. – Санкт – Петербург : Питер, 2015. – 128 с. – ISBN 978-5-4461-0279-2. – Текст : непосредственный.**

Скандинавская ходьба - один из самых динамично развивающихся видов фитнеса в мире. Ходьба с палкой доступна, проста и невероятно эффективна. С ней вы можете быстро и легко избавиться от лишних килограммов, оздоровить организм, укрепить иммунитет, восстановиться после травм, операций, инсультов и инфарктов. Не случайно скандинавскую ходьбу активно используют в лучших спортивных центрах и реабилитационных клиниках в Европе, США, Австралии и Японии.

Книга известного тренера и основателя первой в России профессиональной "Школы скандинавской ходьбы" Анастасии Полетаевой является ее второй работой, посвященной скандинавской ходьбе. Она основана на достижениях мировой фитнес-индустрии и ее собственном богатом опыте работы с различными группами клиентов в "Школе скандинавской ходьбы".

**Сторожук, Л. А. Йога для стройности, здоровья и красоты / Л. А. Сторожук. – Москва : АСТ : Кладезь, 2014. – 192 с. - ISBN 978-5-17-085315-1. – Текст : непосредственный.**

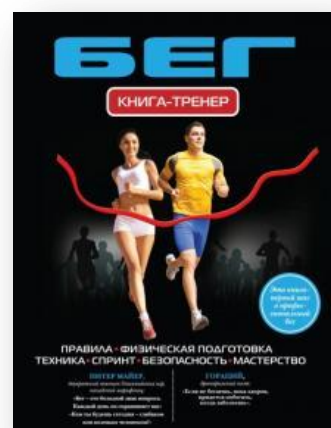
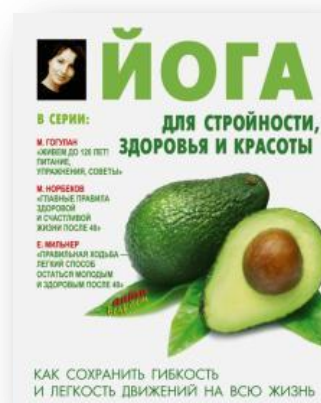
Йога - таинственное наследие Востока - стала ближе и понятнее людям XXI века, как ясный и эффективный подход к собственному здоровью и красоте. Возможность сохранить гибкость и легкость движений на всю жизнь стоит того, чтобы сделать йогу ежедневным содержанием вашей жизни.

**Шутова, М. Н. Бег. Книга – тренер / М. Н. Шутова. – Москва : Эксмо, 2013. – 208 с. - ISBN 978-5-699-60327-5. – Текст : непосредственный.**

Подумал остановиться? Начинай бежать быстрее! Не важно, решили ли вы начать бегать для здоровья или для рекордов - ваша цель впереди. Не оглядывайтесь, не сомневайтесь! Книга-тренер, которую вы держите в руках, научит вас бегать правильно и главное - с большой пользой.

В книге предлагаются лучшие программы тренировок и для новичков и для продвинутых спортсменов. Вы узнаете, когда, как и сколько нужно бегать, проводить разминку, готовиться к соревнованиям, питаться, и как предотвращать травмы.

Книга прекрасно иллюстрирована: в ней около 500 фотографий и 3D-иллюстраций, подробнейшим образом показывающих все описываемые техники.



**Эпштейн, Д. Спортивный ген / Д. Эпштейн:** перевод с английского. – Москва : АСТ, 2017. – 352 с. - ISBN 978-5-17-083568-3: ISBN 978-1-61-723012-7. – Текст : непосредственный.

Спортивные ученые постепенно вступили в эпоху современных генетических исследований. За последнее десятилетие исследователи в области генома человека постепенно выявили взаимосвязь между биологическими способностями и обучающей средой.

В этой противоречивой теории спортивных успехов писатель Дэвид Эпштейн рассказывает, как наука далеко зашла в решении этой великой загадки. Он расследует так называемое правило 10,000 часов, чтобы ответить на вопрос, предрасположен ли человек с самого раннего возраста к спортивным достижениям и единственный ли это верный путь.

**Яремчук, Е. Бег для всех: доступная программа тренировок / Е. Яремчук.** – Санкт – Петербург : Питер, 2015. – 208 с. - ISBN 978-5-4461-0263-1. – Текст : непосредственный.

Бег – это жизнь! Подобная формула вполне оправданна, так как благодаря бегу, человек может не только стать знаменитым спортсменом, но и излечить свой организм, продлить молодость, укрепить здоровье. Эта книга содержит множество полезных рекомендаций, она основана на передовых методиках и новейших медицинских и спортивных знаниях. Начать бегать – очень просто, вам не потребуется для этого особой экипировки или условий. Книга о беге поможет изменить вашу жизнь, закалить тело, укрепить дух, быть сильными и здоровыми. Дело за вами!



**С ЭТИМИ КНИГАМИ ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ  
В ОТДЕЛЕ « ЦЕНТРЕ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ »**

**ЦГПБ имени А. П. ЧЕХОВА**

**ПО АДРЕСУ:**

**УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ, 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ), ТЕЛ.: 340-318**