

Новые поступления в ноябре

Библиотека приглашает посетить с 1 ноября по 10 декабря.

выставку – просмотр новой литературы в читальном зале (ауд.109).

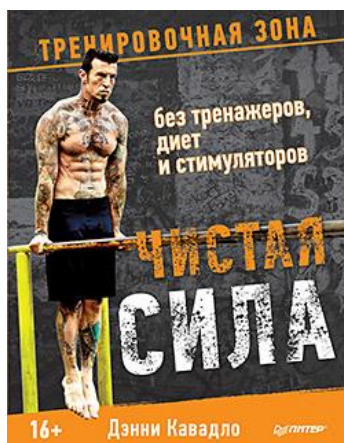
На выставке – просмотре представлена литература издательства «Питер». Издательский дом «Питер» крупнейшее издательство в России, лидер на рынке профессиональной литературы, специализирующееся на выпуске качественных книг для тех, кто хочет чему-то научиться или достичь новых высот мастерства.



Хэнкин Д. Тренировки с отягощениями. Сжигаем жир, наращиваем мышцы, увеличиваем силу и выносливость.

Аннотация

Тренинг с отягощениями влияет на метаболизм и его воздействие сохраняется дольше, чем после аэробных упражнений. Джош Хэнкин предлагает набор правил, которые помогут вам максимально эффективно наращивать мышечную массу. Для достижения максимальной эффективности методика предлагает нагружать различные мышечные группы попеременно. В книге содержатся советы, как начинающим, так и опытным спортсменам: частота и интенсивность тренировок, количество подходов и упражнений в них. Его методика одинаково хорошо подходит и женщинам, и мужчинам, может быть легко адаптирована для людей среднего возраста и старше.



Кавадло Д. Чистая сила без тренажеров, диет и

стимуляторов

Аннотация

Книгу Дэнни Кавадло, знаменитого воркаутера, невозможно проигнорировать. Если вы хотите стать по-настоящему сильным — не просто нарастить объем бицепса, а обрести универсальную силу — умение справляться с жизнью, твердо стоять на ногах, стать крепким физически и психически, — прочтите эту книгу! Вам не нужны тренажеры и залы, в вашем распоряжении универсальный инструмент — собственное тело.



Кавадло Э. Сила без границ. Улучшаем физическую

форму без специальных тренажеров

Аннотация

Существуют комплексы простых упражнений, которые дают великолепные и быстрые результаты, но не требуют от вас абсолютно никаких финансовых вложений. Ведь у вас есть все, что для этого нужно, — собственное тело. Его вес и станет тренажером, «который всегда с тобой».

В своей книге Эл Кавадло представляет комплекс упражнений, который позволит быстро и эффективно развить мышцы спины, плечевого пояса и ног. Вы не только добьетесь роста силы и выносливости, но и получите максимальный контроль над телом, улучшите равновесие и координацию.



Кавадло Э. Подтянитесь! Уличный фитнес

Аннотация

Настоящий накаченный городской атлет-воркаутер очень серьезно относится к подтягиваниям. Ничто не может отвлечь его, — ни окружающий городской шум, ни едущий мимо поток машин, ни играющие рядом дети, — он точно знает, что перекладина — это ключ, который откроет ему дорогу в мир силы и накаченных мышц.

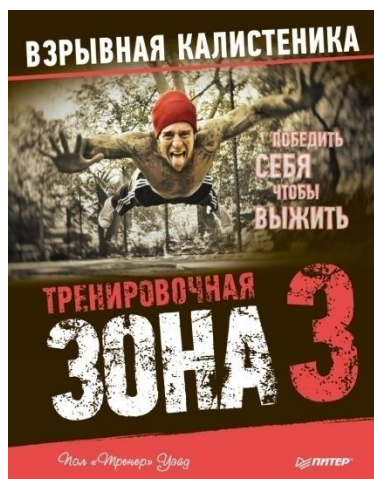
Эта книга, вероятно самая важная книга из опубликованных за последние пятьдесят лет. И это не пустое заявление, ведь она посвящена упражнениям с перекладиной — недостающему звену силовых тренировок. Вы узнаете как совместить и сбалансировать подтягивания, отжимания и множество других упражнений.



Цацулин П. Система русских силовых тренировок

Аннотация

Павел Цацулин — культовая фигура силового фитнеса — знакомит нас с уникальными и действенными способами физических тренировок. Бывший инструктор советского спецназа, который привез в Америку традиционные русские методики тренировок, стал невероятно популярен и даже получил прозвище «король гирь». Его оригинальный курс силовой подготовки, растяжки и укрепления суставов оценивается экспертами как один из самых эффективных в мире"



Уэйд П. Тренировочная зона 3. Взрывная калистеника

Аннотация

Третья часть легендарной «Тренировочной зоны» Пола Уэйда посвящена уникальной методике работы с собственным весом, которая известна как калистеника. Пол провел девятнадцать лет в самых страшных и славящихся своей жестокостью тюрьмах США — «Ангола» и «Мэрион». Именно там, в отсутствие специального «железа» и тренажеров, он сформировал систему упражнений для быстрого развития физической силы и выносливости. Пол Уэйд предлагает свою тренировочную систему, которая позволяет не только быстро нарастить мышечную массу, подчеркнуть рельеф мускулатуры, но и обрести настоящую силу, великолепную гибкость и растяжку. Его система одинаково эффективна для различных типов фигуры и уровня метаболизма и не зависит от уровня подготовки.

Ждем вас в библиотеке .