

**МБУ «ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА» ЧЕБОКСАРСКОГО РАЙОНА
ИНФОРМАЦИОННО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ**

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

БУДЬ ЗДОРОВЫМ И СПОРТИВНЫМ

ВИРТУАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА

Быть здоровым – это модно, престижно и выгодно. А еще это жизненно необходимо.

Быть здоровым – это значит быть надежной опорой своей семье.

Быть здоровым – это значит быть трудоспособным, и, следовательно, успешным.

Быть здоровым – это значит вести активный образ жизни и наслаждаться ее возможностями.

Быть здоровым – это значит быть всегда у руля.

Аэробика. Силовой тренинг [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Электрон. дан. - Москва : IDEX Creative Team : BergSound видео, 2005 (Екатеринбург : Уральский электронный завод). - 2 эл. опт. диск (CD-ROM) : цв.

Серия «Фитнес»:

Бодибилдинг
Пилатес
Аэробика. Силовой тренинг
Аэробика для будущих мам
Фитнес — стиль жизни

Здоровое и красивое тело — навсегда

АЭРОБИКА СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ

- Более 70 иллюстрированных статей
- Более 30 минут видеотренинга
- Программа «Виртуальный тренер» разработает индивидуальный курс занятий
- Позитивный психологический настрой
- Съёмки проходили с участием профессионалов в московском фитнес-клубе World Class

2 CD-ROM



РАЗЫГРЫВАЕТСЯ
ПРИЗ
от клуба

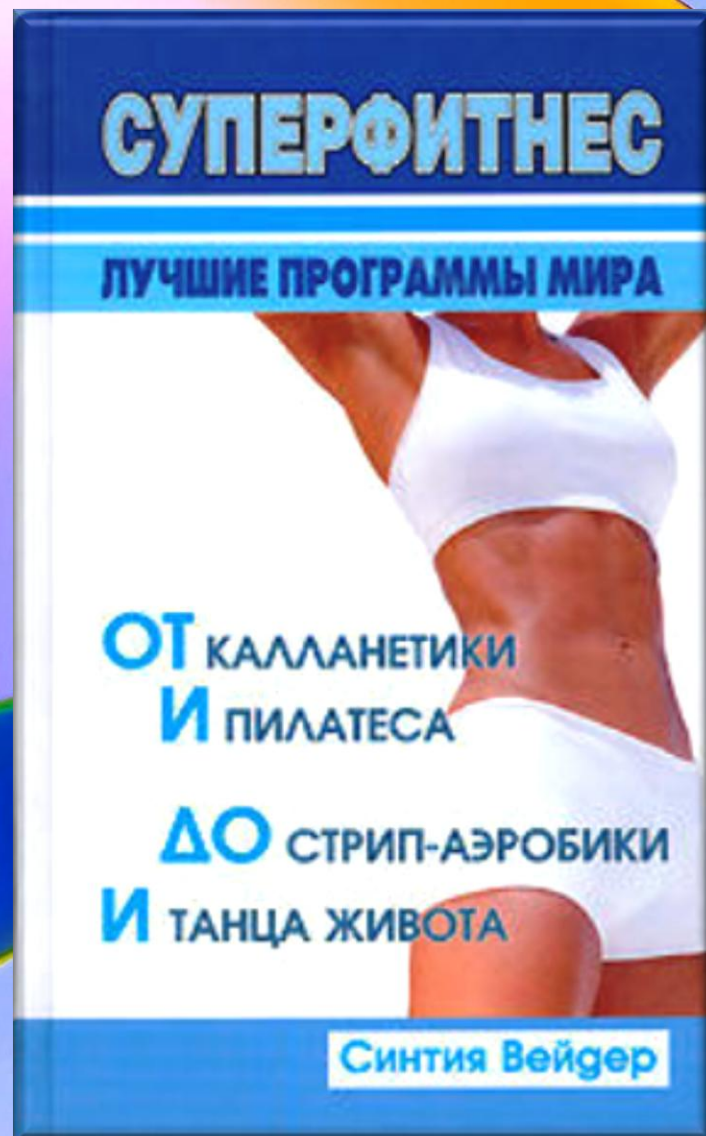
МАРК **А** ВРЕЛИИ
ФИТНЕС-ЦЕНТР



Вместо изнуряющих диет и травмирующих упражнений вам предложат индивидуальный подход, щадящие тренировки и компромиссную диету, которые дадут гораздо более ощутимый результат. Программа позволит подобрать систему упражнений и оптимальный рацион питания.

Вейдер, Синтия. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота : монография / Синтия Вейдер ; худ.-оформ. А.Киричек. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. - 283 с. : ил. - (Домашний тренер).

В этом уникальном самоучителе собраны самые эффективные и популярные программы, разработанные мировой индустрией фитнеса, которые можно без особых проблем освоить самостоятельно, в домашних условиях.



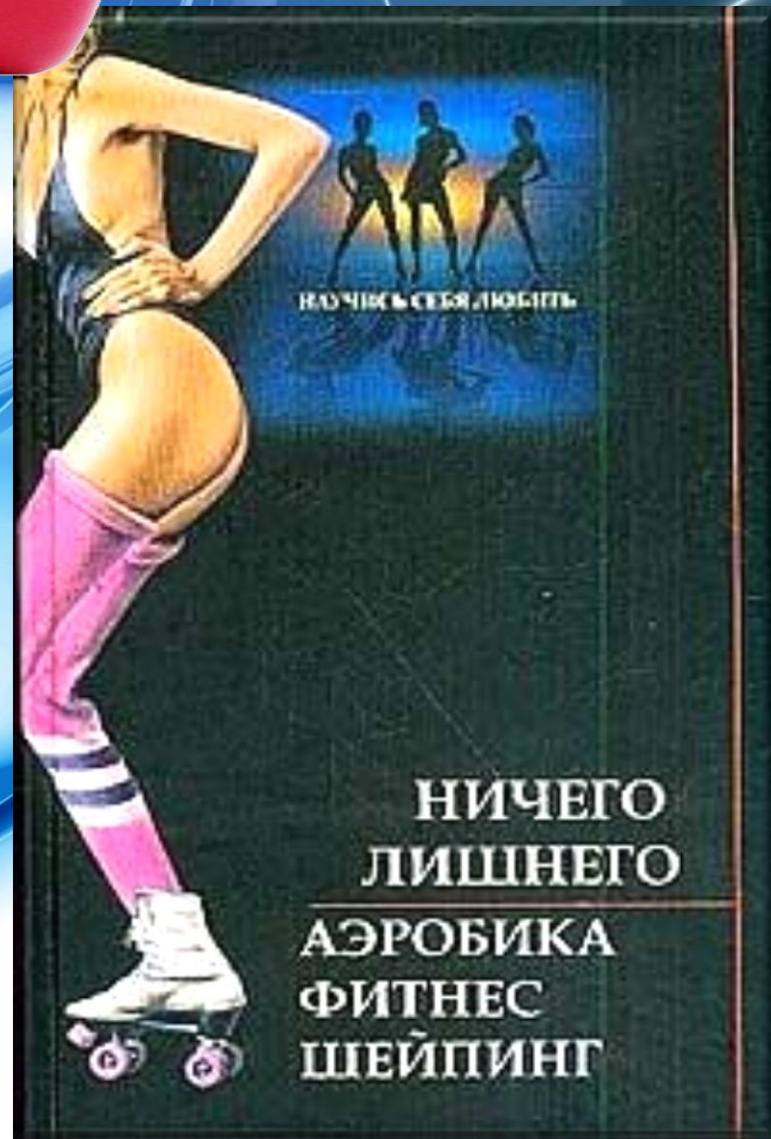
Энциклопедия бодибилдинга/2 [Электронный ресурс] : видеоуроки знаменитого Динамита [Владимира Турчинского] ! Мастер-класс абсолютного чемпиона Москвы по бодибилдингу Михаила Малека / Фитнес - центр "Марк Аврелий". - Электрон. дан. - Москва : Идекс СТ : BergSound, 2004. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM) : цв., зв.



В компьютерной энциклопедии заложены видеоуроки, где Динамит объясняет и показывает упражнения, а также даны рекомендации по правильному питанию и история самых знаменитых культуристов мира.

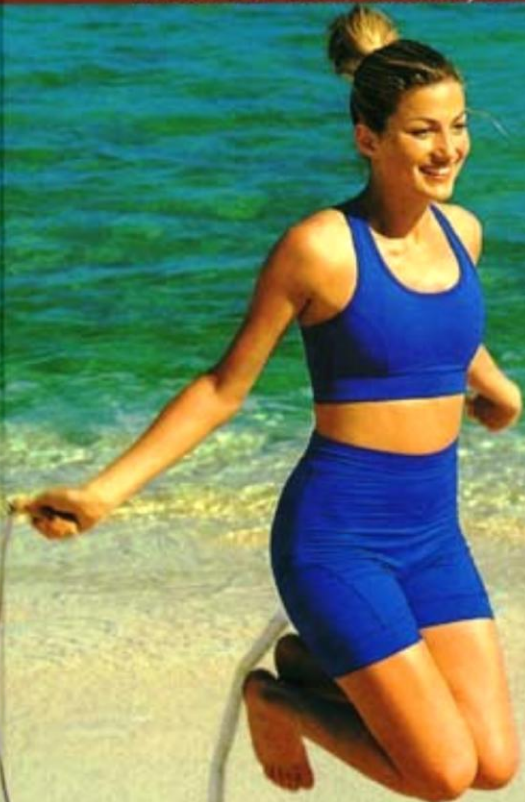
Горцев, Г. **Ничего лишнего** : аэробика, фитнес, шейпинг / Г.Горцев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 252 с. : ил. - (Научись себя любить).

Пользуясь рекомендациями и выполняя комплексы упражнений, которые представлены в нем, вы сможете сделать свою фигуру стройной, гибкой, избавиться от лишнего веса, а в результате ваш жизненный тонус повысится.



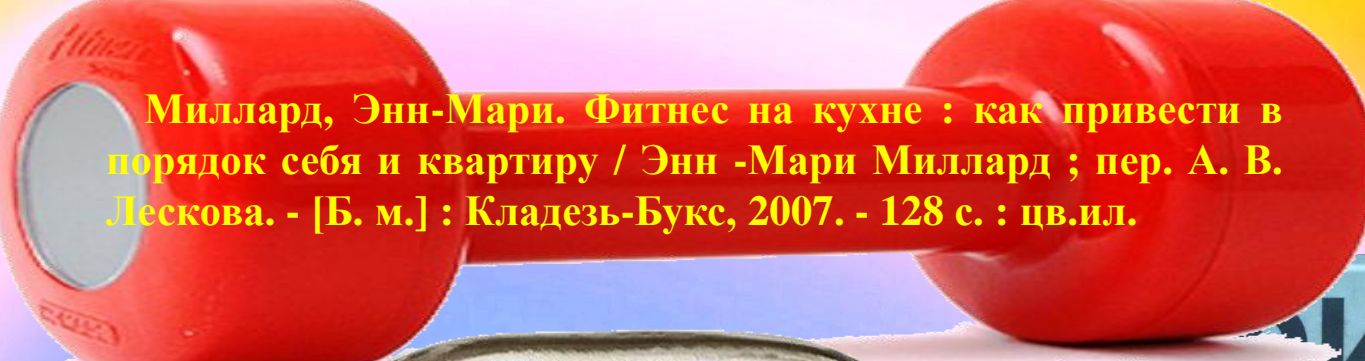
Идеальный фитнес для вашего типа фигуры

только для женщин




Кох, Э. Идеальный фитнес для вашего типа фигуры / Элиза Кох. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 311 с. : ил. - (Только для женщин).

Автор книги предлагает самые эффективные фитнес-программы для всех проблемных областей тела, советы по уходу, практичные и доступные рекомендации по питанию с примерными планами диет, а также решение проблем в вопросе создания своего собственного элегантного стиля одежды.



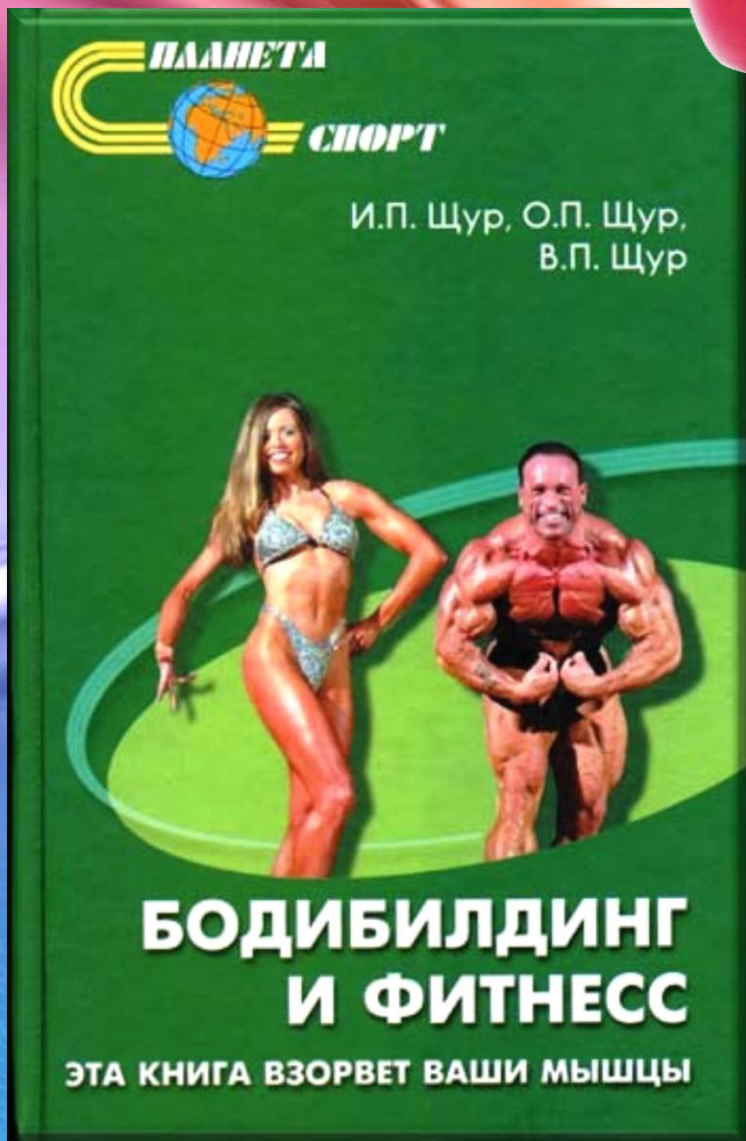
Миллард, Энн-Мари. Фитнес на кухне : как привести в порядок себя и квартиру / Энн -Мари Миллард ; пер. А. В. Лескова. - [Б. м.] : Кладезь-Букс, 2007. - 128 с. : цв.ил.



Вы узнаете, как подмести пол, пропылесосить ковер, одновременно сжигая жиры и придавая бедрам восхитительную форму и упругость. Попрощайтесь с целлюлитом и пыльными полками!



Щур, И. П. Бодибилдинг и фитнес : эта книга "взорвет" ваши мышцы! / И. П. Щур, В. П. Щур, О. П. Щур. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 216 с. : ил. - (Планета Спорт).



В основу книги вошли тренировочные программы наших спортсменов, а также спортсменов-профессионалов других стран. Достоинство книги состоит в том, что упражнения, которые надо выполнять, сделаны не в рисунках, а в фотографиях.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

**ЭТИ И МНОГИЕ ДРУГИЕ
ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ О
СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ
ЖДУТ ВАС В ОТДЕЛЕ
ВЫДАЧИ ЛИТЕРАТУРЫ
ЦЕНТРАЛЬНОЙ БИБЛИОТЕКИ**

Наш адрес: п. Кугеси, ул. Шоссейная, д. 16
Телефон для справок: 2-17-70

Составитель: Иванова С.В., зав. ИБО