

Новые поступления в январе.

Библиотека приглашает посетить выставку – просмотр новой литературы в читальном зале (ауд.109) с 14января по 31 января.

На выставке – просмотре представлена литература на тему –**АНАТОМИЯ**.



1.

Бил, Э. Клинический атлас триггерных точек :

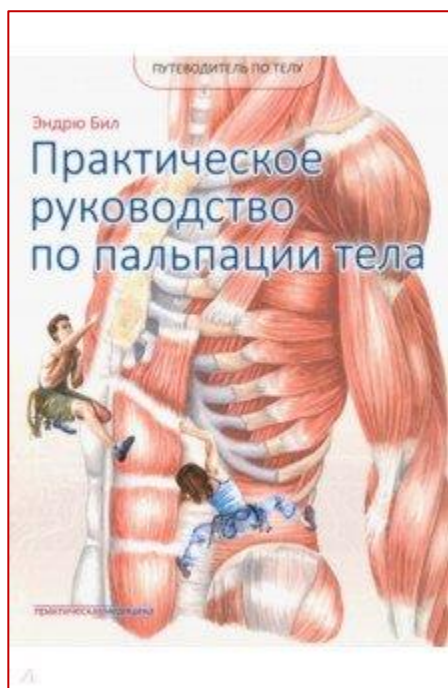
/ Э. Бил; под ред. А.Б. Ларионова М. : Практическая медицина, 2019. 188 с. + ил. (Путеводитель по телу)

С новым указателем по дифференциальной диагностике Библиогр.: с. 182

АННОТАЦИЯ

«Клинический атлас триггерных точек» — уникальное иллюстрированное пособие для студентов и практикующих специалистов. В книге описаны около 100 мышц: возможные места возникновения триггерных точек, их причины, симптомы и характерные паттерны иррадиации боли. Цель данного издания — составить краткий указатель по триггерным точкам для студентов и специалистов.

«Клинический атлас триггерных точек» станет настольной книгой для мануальных терапевтов, остеопатов, физиотерапевтов, специалистов по лечебной физкультуре и специалистов по массажу.



2.

Бил., Э. Практическое руководство по пальпации тела : руководство / Э. Бил; под ред. А.Б. Ларионова М. : Практическая медицина, 2019 432с. + ил. (Путеводитель по телу).

. АННОТАЦИЯ

Это уникальное руководство по пальпации скелетно-мышечной системы. В структуре данной книги области тела и движения в теле рассматриваются по логике их взаимодействия: плечевой пояс и плечо, предплечье и кисть, позвоночник и туловище, голова, шея и лицо, таз и бедро, голень и стопа. Каждая область подробно описана, начиная с поверхностной анатомии, кожи и фасций и заканчивая мышцами и костями.

В целом в книге описаны 162 мышцы, 206 костей, 33 связки и 110 костных ориентиров. Общее количество иллюстраций - около 1200.

Для мануальных терапевтов, остеопатов, специалистов по массажу, физиотерапевтов, специалистов по лечебной физкультуре.



3.

Анатомия стретчинга : Большая иллюстрированная энциклопедия / пер. с англ. Н.А. Татаренко М. : Эксмо, 2018 . 224 с. + илл. (Анатомия спорта) Библиогр.: с. 204-205.

АННОТАЦИЯ

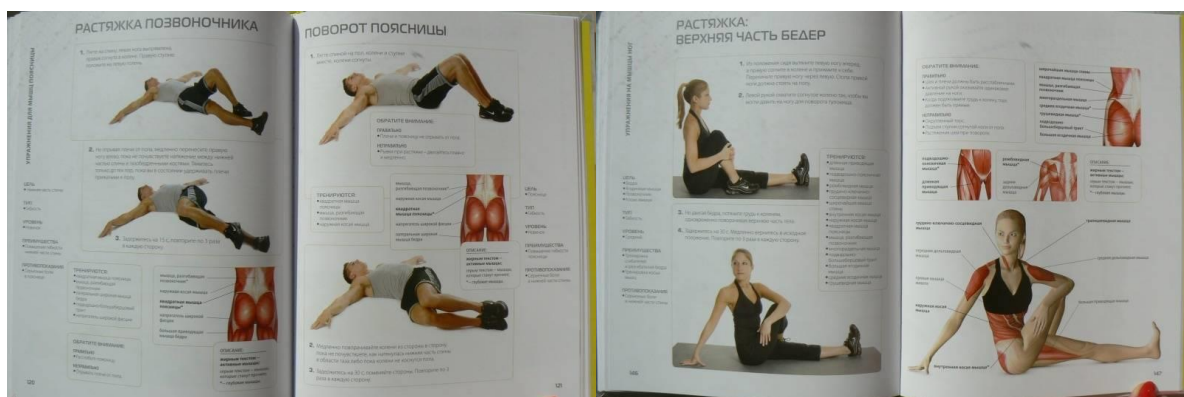
Одним из самых безопасных и результативных способов избавления от боли в мышцах является обычная растяжка, заниматься которой можно в любом месте, в любое время и без специального оборудования. В этой уникальной книге представлены сотни уникальных упражнений, помогающих восстановить организм и сделать его гибким, подтянутым и здоровым. В издании есть четкое и подробное описание важных принципов анатомии и физиологии, здоровья и, конечно, правильной растяжки. В книге представлены способы восстановления после болезней с помощью стретчинга. Большое количество подробных иллюстраций позволит выполнять упражнения просто, быстро и правильно с первого раза. Эта книга одинаково необходима и любителям фитнеса и профессиональным.

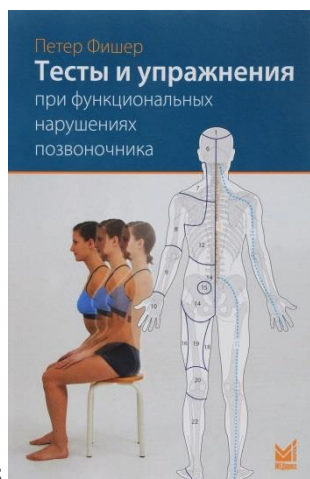


4. Стриано, Ф. Анатомия упражнений для спины : Большая иллюстрированная энциклопедия / Ф. Стриано ; пер. с англ. Э.Э. Бусловой М. : Э, 2018с. + ил. (Анатомия спорта)

АННОТАЦИЯ

Боль в области поясницы и шеи на сегодняшний день является наиболее частой причиной жалоб на здоровье. Боль и усталость - это два предупреждающих знака, которые тело посылает вам. Работайте, питайтесь, отдыхайте, играйте и занимайтесь физическими упражнениями надлежащим образом. Эта книга была написана для того, чтобы дать в целом здоровому человеку инструментарий для предотвращения болей в спине и шее. Подробные пошаговые инструкции помогут правильно тренировать определенные мышцы. Книга будет полезна как новичкам, так и специалистам в данной области.



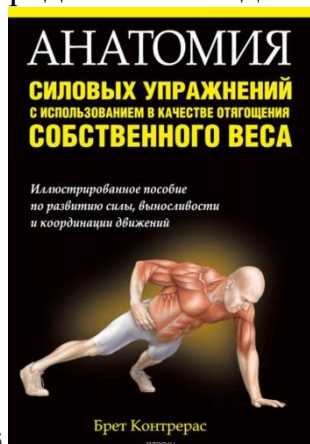


5. Фишер, П. Тесты и упражнения при функциональных нарушениях позвоночника : руководство / П. Фишер; пер. с англ. А.О. Дяченко .М. : МЕДпресс-информ, 2017. 224 с. + ил.

АННОТАЦИЯ

Книга является практическим руководством по применению авторской методики диагностики и коррекции функциональных нарушений скелетно-мышечной системы. Тесты и упражнения сгруппированы по семи компонентам: осанка, расслабление, движение, координация, подвижность, сила и выносливость.

Тесты и упражнения при функциональных нарушениях позвоночника предназначены для специалистов ЛФК, мануальных терапевтов, массажистов



6. Контрерас, Б. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса: / Б. Контрерас; пер. с англ. С.Э. Борич .3-е изд. Минск : Попурри, 2017
224 с. + ил.

АННОТАЦИЯ

Приводится 156 эффективных упражнений, позволяющих проработать основные группы мышц рук, груди, плечевого пояса, спины, живота, бедер, ягодиц и голеней, в которых в качестве отягощения используется только собственный вес. Книга снабжена полноцветными анатомическими иллюстрациями, подробными инструкциями и рекомендациями. Даются тренировочные программы, обеспечивающие постоянный прирост результатов. Для широкого круга читателей.