

УДК 796.035  
М 99

**Мякинченко, Е. Б.**

М 99      Оздоровительная тренировка по системе Изотон [текст] /  
Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 80 с.

ISBN 978-5-98724-101-1

В книге рассказывается о системе оздоровительной тренировки ИЗО-ТОН, созданной в 1992 г. в России в Проблемной научно-исследовательской лаборатории Центрального института физической культуры (ныне РГУФК) (приоритет заявки на патент В.Н. Селуянова № 92-011380/14057161 от 11.12.92).

За прошедшие годы система была апробирована на практике. Ее физиологические и педагогические аспекты, а также эффективность подверглись многоплановому научному исследованию, на материале которого защищены 3 кандидатских и одна докторская диссертации, подтвердивших заявленные эффекты применения системы. Это позволяет авторам опубликовать ее основные теоретические и методические положения.

Книга адресована специалистам в области оздоровительных технологий, студентам, магистрантам и аспирантам ИФК, а также «энтузиастам здорового образа жизни» для организации самостоятельных занятий.

**УДК 796.035**

**ISBN 978-5-98724-101-1**

© Селуянов В.Н., 2001, 2012, 2015, 2019

© СпортАкадемПресс, 2001

© ТВТ Дивизион, 2012, 2019

