

# АНАТОМИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ

Иллюстрированное пособие  
по повышению гибкости  
и мышечной силы



Арнольд Нельсон,  
Юко Кокконен

УДК 613.71  
ББК 75.6  
Н49

Перевод с английского выполнил *С. Э. Борич* по изданию:  
STRETCHING ANATOMY / Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen. –  
USA : «Human Kinetics», 2007.

На русском языке публикуется впервые.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений,  
накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой  
ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

**Нельсон, А., Кокконен, Ю.**

Н 49      **Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен;**  
пер. с англ. С. Э. Борич. – Мн.: «Попурри», 2008. – 160 с. : ил.

ISBN 978-985-15-0109-6

Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы.  
Для широкого круга читателей.

**УДК 613.71**  
**ББК 75.6**

ISBN 978-0-7360-5972-5 (англ.)

© 2007 by Arnold G. Nelson and  
Jouko Kokkonen

ISBN 978-985-15-0109-6 (рус.)

© Перевод, издание, оформление.  
ООО «Попурри», 2008

