

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

