

45.549

T35

# АНАТОМИЯ ХОККЕЯ

*Иллюстрированное  
пособие  
для улучшения  
качества игры*

*Предисловие  
Джонатана Тэйвза*



Майкл Терри, Пол Гудмен

# Анатомия

ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР



УДК 796.2  
ББК 75.579  
Т35

Перевел с английского *П. А. Самсонов* по изданию:  
HOCKEY ANATOMY by Michael Terry, M.D., Paul Goodman, 2019.

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



**Терри, М.**

Т35      **Анатомия хоккея / М. Терри, П. Гудмен ; пер. с англ. П. А. Самсонов. — Минск : Попурри, 2019. — 232 с. : ил.**  
ISBN 978-985-15-4090-3.

Авторы делятся самыми эффективными упражнениями для подготовки хоккеистов с пошаговыми описаниями и цветными анатомическими иллюстрациями, которые показывают мышцы в действии.

Для специалистов, хоккеистов и любителей этого вида спорта.

**УДК 796.2  
ББК 75.579**

ISBN 978-1-4925-3588-1 (англ.)  
ISBN 978-985-15-4090-3 (рус.)

© 2019 by Michael Terry and Paul Goodman  
© Перевод. Издание. Оформление.  
ООО «Попурри», 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	7
ГЛАВА <b>1</b> ХОККЕИСТ В ДВИЖЕНИИ .....	11
ГЛАВА <b>2</b> СИЛА .....	19
ГЛАВА <b>3</b> МОЩНОСТЬ .....	55
ГЛАВА <b>4</b> СКОРОСТЬ .....	85
ГЛАВА <b>5</b> ЛОВКОСТЬ .....	101
ГЛАВА <b>6</b> МОБИЛЬНОСТЬ .....	123



<b>ГЛАВА 7</b>	<b>БАЛАНС</b> .....	161
<b>ГЛАВА 8</b>	<b>СТАБИЛЬНОСТЬ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА</b> .....	179
<b>ГЛАВА 9</b>	<b>РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ</b> .....	205
	<b>Указатель упражнений</b> .....	226
	<b>Об авторах</b> .....	230