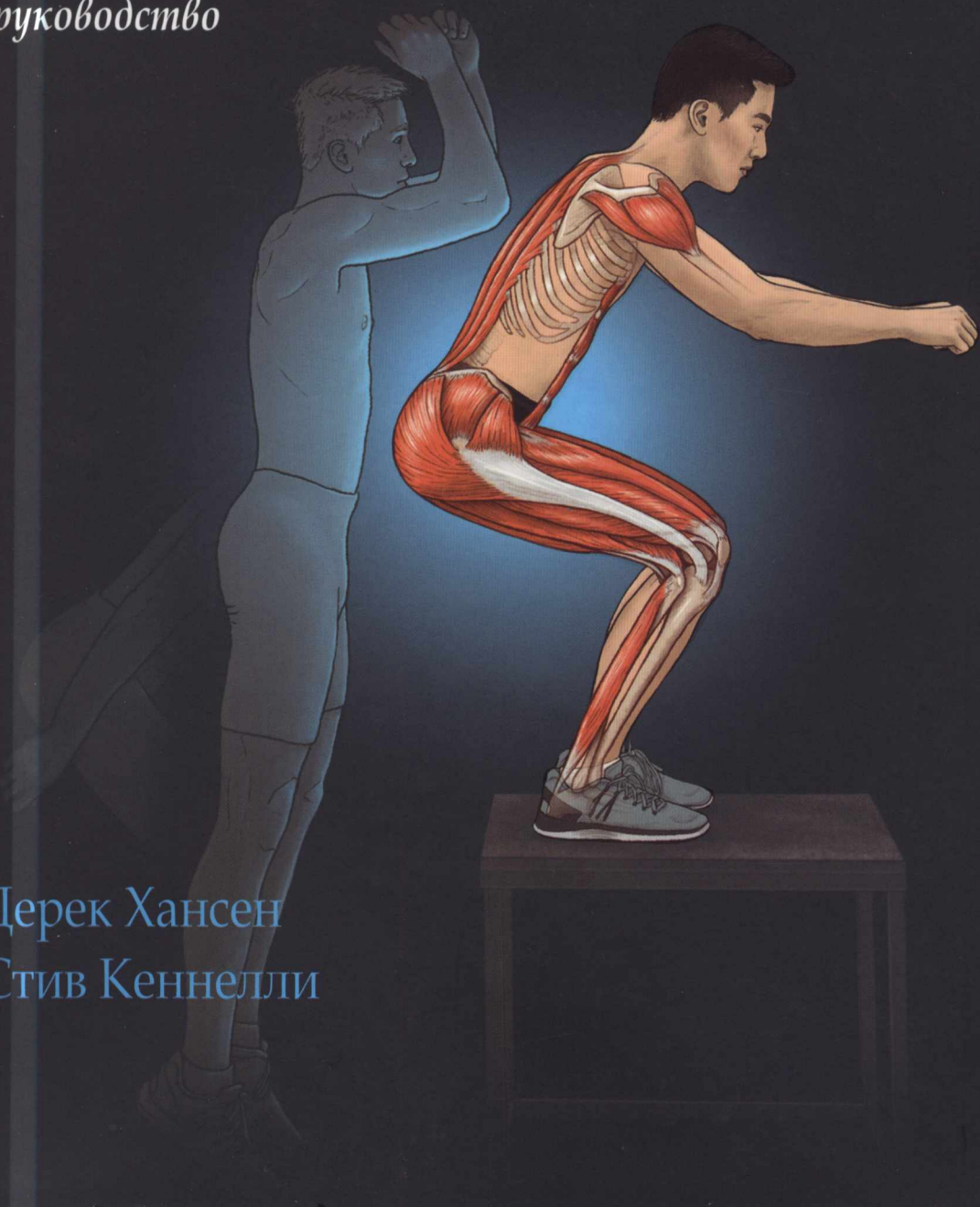


75.1  
X-19

# АНАТОМИЯ ПЛИОМЕТРИКИ

Иллюстрированное  
руководство



Дерек Хансен  
Стив Кеннелли

Дерек Хансен  
Стив Кеннелли

# АНАТОМИЯ ПЛИОМЕТРИКИ

*Иллюстрированное  
руководство*

ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР



УДК613.71  
ББК 75.6  
Х19

Перевод с английского выполнил *В. М. Боженов* по изданию:  
PLYOMETRIC ANATOMY by Derek Hansen and Steve Kennelly, 2017.

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.



**Хансен, Д.**

Х19 **Анатомия плиометрики / Д. Хансен, С. Кеннели ; пер. с англ. В. М. Боженов. — Минск : Попурри, 2018. — 280 с. : ил. ISBN 978-985-15-3758-3.**

Авторы представляют вашему вниманию более 90 плиометрических упражнений, каждое из которых снабжено подробными иллюстрациями и анатомическим описанием, чтобы показать, какие мышцы работают во время его выполнения, что позволит вам наглядно видеть, как это упражнение способствует улучшению ваших спортивных показателей.

Для широкого круга читателей.

УДК 613.71  
ББК 75.6

ISBN 978-1-4925-3349-8 (англ.)  
ISBN 978-985-15-3758-3 (рус.)

© 2017 by Derek Hansen and Steve Kennelly  
© Перевод. Издание. Оформление.  
ООО «Попурри», 2018

# СОДЕРЖАНИЕ

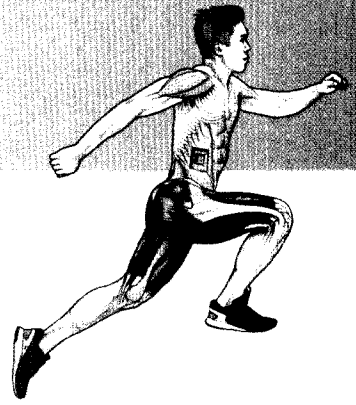
ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА **1** ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ,  
УЧАСТВУЮЩИЕ В ВЫПОЛНЕНИИ  
ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

ГЛАВА **2** ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ  
УПРАЖНЕНИЙ, ТРЕНИРОВОЧНЫЕ  
ПОВЕРХНОСТИ И СПОРТИВНЫЕ  
СНАРЯДЫ

ГЛАВА **3** БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ГЛАВА **4** ДВУСТОРОННИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА



ГЛАВА	<b>5</b>	<b>ОДНОСТОРОННИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА</b>	<b>137</b>
ГЛАВА	<b>6</b>	<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА</b>	<b>169</b>
ГЛАВА	<b>7</b>	<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА</b>	<b>211</b>
ГЛАВА	<b>8</b>	<b>КОМБИНИРОВАННЫЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>230</b>
ГЛАВА	<b>9</b>	<b>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ НИХ</b>	<b>261</b>
		<b>СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ</b>	<b>271</b>
		<b>ОБ АВТОРАХ</b>	<b>277</b>