



Описание

Предлагаемое учебное пособие посвящено науке о гибкости. Это наиболее фундаментальная работа, изданная в мире. Ни одно издание не может сравниться с трудами этого автора в отношении глубины и полноты изложения материала. В книге представлена наиболее полная информация о гибкости - важном физическом свойстве организма, о факторах, влияющих на ее качество и степень, а также различные методикн сохранения и развития гибкости, приведены примеры упражнений на растягивание и разминочных упражнений.

~ студентов и преподавателей вузов физического воспитания и спорта, специалистов, работающих в области здоровья и фитнеса, тренеров, спортивных физиотерапевтов, массажистов

Дополнительная информация об издании

Перевод с английского - Георгий Гончаренко
Научный редактор АЛЕКСАНДР РАДЗИЕВСКИЙ, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины