

Christoph Anrich

# Supertrainer Stretching und Beweglichkeit

Leistung steigern  
Verletzungen vermeiden  
Die besten Übungen

Mit Fotos von Patrick Beier



**Rowohlt Taschenbuch Verlag**

## Inhalt

Vorwort 7

Einführung 9

Zentralnervensystem und Beweglichkeit 12

Bewegung und Beweglichkeit 15

    Stretching 18

    Perspektive PI 20

    Beweglichkeitstraining oder Stretching? 24

Die Übungen 49

    Nacken-, Schulter- und Armmuskulatur 50

    Rumpfmuskulatur 85

    Beinmuskulatur 112

Anhang 148

    Glossar 148

    Literaturhinweise 150

    Der Autor 151

    Die Modelle 151

