

Christoph Anrich

Trainingsbuch **BEWEGLICHKEIT**

Mehr Erfolg durch den PI-Effekt

Mit Fotos von Patrick Beier

Rowohlt Taschenbuch Verlag



*Bibliothek des Sportbeirates
der Fürstlichen Regierung*



Inhalt

Einführung 6

Zentralnervensystem und Beweglichkeit 8

Bewegung und Beweglichkeit 10

Stretching 14

Perspektive PI 16

Beweglichkeitstraining 19

Die Übungen 25

- Nacken-, Schulter- und Armmuskulatur 26
- Rumpfmuskulatur 61
- Beinmuskulatur 88

Anhang 123

- Glossar 123
- Literaturhinweise 125
- Der Autor 126
- Die Modelle 126

