

Besser bewegen

Wissenschaft und Praxis schmerzfreier Bewegung

Besser bewegen bietet einen praxisorientierten Einblick in die aktuelle Forschung zur Rolle des Gehirns bei Bewegung und Schmerz. Der Autor, Todd Hargrove, stellt dem Leser eine faszinierende neurozentrische Sichtweise auf Bewegung, Schmerz und Training vor, deren fundierte wissenschaftlichen Grundlagen und Praxistauglichkeit von verblüffender Überzeugungskraft sind und die auf eine Erprobung im Alltag neugierig macht. Sie werden etwas lernen über: › Die grundlegenden Eigenschaften gesunder und effizienter Bewegung › Warum gute Bewegung gesunde „Gehirnkarten“ erfordert und wie Sie diese erstellen › Warum es bei Schmerz manchmal eher um Selbstwahrnehmung geht als um Gewebeschädigungen oder Verletzungen › Die Wissenschaft hinter geistig-körperlichen Praktiken › Grundprinzipien, die bei der Verbesserung jeder Bewegungspraxis helfen › 25 illustrierte und einfache Bewegungsübungen, die Ihnen helfen, sich besser zu bewegen und besser zu fühlen

Besser bewegen bietet einen praxisorientierten Einblick in die aktuelle Forschung zur Rolle des Gehirns bei Bewegung und Schmerz. Der Autor, Todd Hargrove, stellt dem Leser eine faszinierende neurozentrische Sichtweise auf Bewegung, Schmerz und Training vor, deren fundierte wissenschaftlichen Grundlagen und Praxistauglichkeit von verblüffender Überzeugungskraft sind und die auf eine Erprobung im Alltag neugierig macht. Sie werden etwas lernen über: ¿ Die grundlegenden Eigenschaften gesunder und effizienter Bewegung ¿ Warum gute Bewegung gesunde "Gehirnkarten" erfordert und wie Sie diese erstellen ¿ Warum es bei Schmerz manchmal eher um Selbstwahrnehmung geht als um Gewebeschädigungen oder Verletzungen ¿ Die Wissenschaft hinter geistig-körperlichen Praktiken ¿ Grundprinzipien, die bei der Verbesserung jeder Bewegungspraxis helfen ¿ 25 illustrierte und einfache Bewegungsübungen, die Ihnen helfen, sich besser zu bewegen und besser zu fühlen



19,80 €

18,50 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783868674101

Medium: Buch

ISBN: 978-3-86867-410-1

Verlag: KVM-Der Medizinverlag

Erscheinungstermin: 01.10.2018

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2018

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 781 g

Seiten: 236

Format (B x H): 189 x 262 mm

