



Auflage: 1. Auflage 2018
Seiten:: 236
Einband: Softcover, 18,5 x 26 cm
ISBN: 978-3-86867-410-1
Erschienen: Oktober 2018

QuintEd Pty Ltd

 Suite 2/38 Albany St
NSW 2065 St Leonards
Australien

 +61 434521025

 admin@quinted.com.au

 <https://www.quintessence-publishing.com/anz/en>

Buch-Information

Autoren: Todd Hargrove
Titel: Besser Bewegen
Untertitel: Wissenschaft und Praxis schmerzfreier Bewegung
Kurztext:

Besser bewegen bietet einen praxisorientierten Einblick in die aktuelle Forschung zur Rolle des Gehirns bei Bewegung und Schmerz. Der Autor, Todd Hargrove, stellt Lesenden 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.

Fachgebiet(e): Physiotherapie, Ratgeber Gesundheit & Medizin