




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

#### Quintessence Publishing Company, Ltd.

 Grafton Road  
KT3 3AB New Malden, Surrey  
Vereinigtes Königreich von Großbritannien und  
Nordirland

 +44 (0)20 8949 6087

 +44 (0)20 8336 1484

 [info@quintpub.co.uk](mailto:info@quintpub.co.uk)

 <https://www.quintessence-publishing.com/gbr/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