

Türk-Espitalier

Musiker in Bewegung

100 Übungen mit und ohne Instrument

Was für Sportler selbstverständlich ist, nämlich gezieltes Bewegungs- und Krafttraining über die Ausübung der eigentlichen Sportart hinaus, kommt bei vielen Musikern zu kurz. Erst wenn Beschwerden auftreten, sei es in Form von Verspannungen, Überlastung oder Schmerzen, spüren sie, welche hohe Leistung sie dem Bewegungsapparat abverlangen. Das Buch richtet sich an aktive Instrumentalisten unabhängig von ihrem Spielniveau. Es bietet Lösungsansätze für alle, die ihre Ausdauer und Leistung am Instrument verbessern wollen, späteren Problemen vorbeugen möchten, beim Musizieren unter Beschwerden leiden oder einen Ausgleich zu einseitiger Haltung suchen. Der Schwerpunkt des Buches liegt auf praktischen Übungen, es werden aber auch theoretische Grundlagen angesprochen. Das Buch soll so helfen, sich auf die Anforderungen, die das Musizieren an den Körper stellt, gezielter vorzubereiten. Es will motivieren, alle Ressourcen und Möglichkeiten auszuschöpfen, körperlich gesund zu bleiben oder zu werden, um musikalisch beste Leistungen darbieten zu können. Dr. Alexandra Türk-Espitalier, MSc, ist Flötistin, Physiotherapeutin und Senior Lecturer für Musikphysiologie an der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien. Empfohlen von Prof. Dr. Jochen Blum, Professor u.a. für Musikphysiologie und Musikermedizin an der HfMDK in Frankfurt. Video-Kanal der Autorin mit zahlreichen Videos zum Thema: <https://www.youtube.com/c/TuerkEspitalierMusicphysio>



22,50 €

21,03 € (zzgl. MwSt.)

Kurzfristig nicht lieferbar, wird unverzüglich nach Lieferbarkeit versandt.

Artikelnummer: 9783940105134

Medium: Buch

ISBN: 978-3-940105-13-4

Verlag: Musikverlag Zimmermann

Erscheinungstermin: 13.10.2008

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2008

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 364 g

Seiten: 144

Format (B x H): 169 x 238 mm

