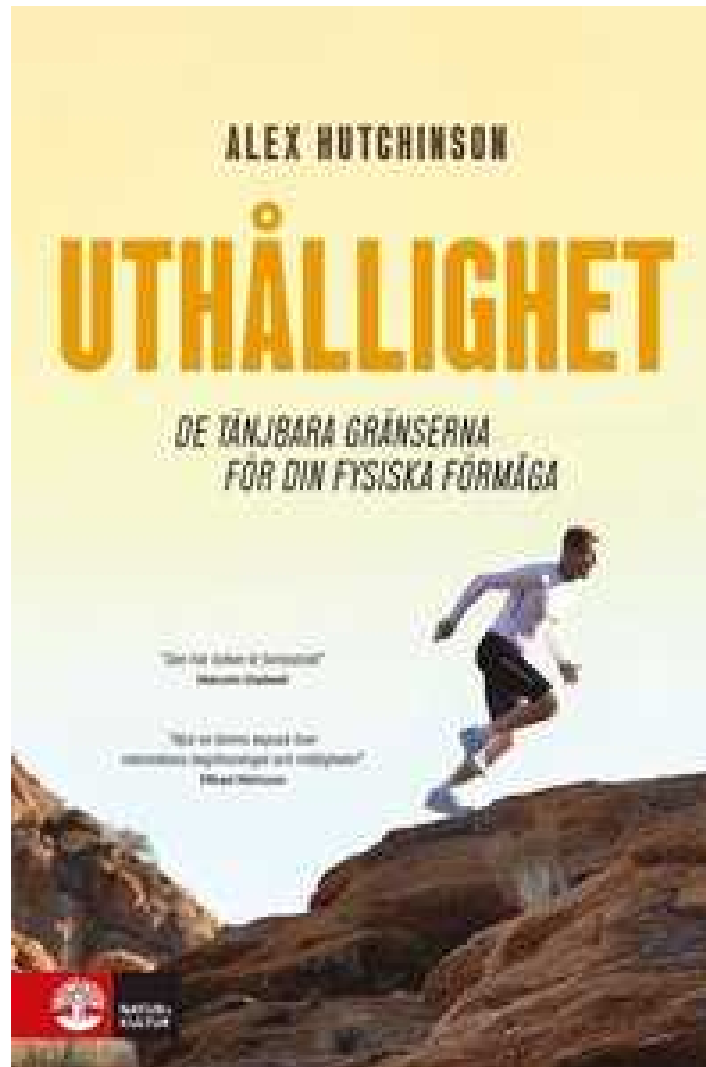


Tags: Uthållighet : de tänjbara gränserna för din fysiska förmåga las online bok; Uthållighet : de tänjbara gränserna för din fysiska förmåga e-bok apple; Uthållighet : de tänjbara gränserna för din fysiska förmåga MOBI download; Uthållighet : de tänjbara gränserna för din fysiska förmåga bok pdf svenska; Uthållighet : de tänjbara gränserna för din fysiska förmåga epub books download; Uthållighet : de tänjbara gränserna för din fysiska förmåga ladda ner pdf e-bok

Uthållighet : de tänjbara gränserna för din fysiska förmåga PDF E-BOK

Alex Hutchinson



Författare: Alex Hutchinson

ISBN-10: 9789127824409

Språk: Svenska

Filstorlek: 4570 KB

BESKRIVNING

Tänk om vi kan pressa oss hårdare och åstadkomma mer än vi trodde vi var kapabla till? Finns det en fysisk gräns för vad en människa kan prestera? I Uthållighet utforskar Alex Hutchinson våra fysiska begränsningar utifrån sex olika håll: smärta, muskler, syre, värme, törst och bränsle. Det visar sig att det delikata samspelet mellan kropp och hjärna är avgörande och att de fysiska barriärerna sitter lika mycket i huvudet som i kroppen. Det här innebär att det delvis är hjärnan som sätter upp gränserna för din uthållighet och att din fysiska förmåga är mycket mer elastisk än du tror. Alex Hutchinson är något så ovanligt som vetenskapsman och prisbelönt journalist. Han gräver fram forskningsbevis för sina teser och blandar med intressanta och belysande anekdoter, som att hålla andan under vatten, bestiga Mount Everest utan syrgas, och rekordförsöken att springa maraton under två timmar. Kort sagt är han bättre på att fånga läsarens intresse än forskare brukar vara, och mer kritiskt granskande än många journalister." Mikael Mattsson, författare, fystränare, med dr i fysiologi och forskare vid Karolinska institutet och Stanford university. "Var är mina gränser - egentligen? Jag vet inte. Jag har inte nått dem än. Alex ger mig nya, konkreta idéer som jag kan prova. Och viktigast: tron att jag kan komma ännu längre, kanske mycket längre än jag tidigare trott." Kristina Paltén, äventyrare, ultralöpare, föredragshållare, coach och författare. "Alex Hutchinsons nya bok Uthållighet ger oss en ny, spännande bild av människan och hennes prestationsförmåga. Det är berättelser som till det yttre handlar om människor som pressar sina kroppar till det yttersta, men som framför allt utspelar sig i det inre - i människans fantastiska hjärna. Alex Hutchinson lyfter fram ny forskning som visar att det är hjärnan som till syvende og sist är avgörande för våra prestationer. Så har du en hjärna och är intresserad av att bli bättre, kommer du att ha stor glädje och nytta av att läsa denna bok." Johan Renström, IT-konsult, skribent på Runners World, driver löparbloggen Hjärnfysik - en blogg om hjärnan och löpning. "Vad begränsar en människas uthållighet? Alex Hutchinson svarar på det i sin bok Uthållighet med hjälp av ny och tidigare forskning. Boken är en unik kunskapskälla för alla som är intresserade av uthållighetsidrott. Ida Clark, fil dr inom idrottsfysiologi vid University of Exeter och del av forskar laget i Breaking2. Vilken fantastisk läsning! Det här är en bok som passar såväl elit- som amatörlöparen. Jag lärde mig massor och det var enkelt att applicera mycket av bokens innehåll på sig själv. Boken gav mig hopp om att fortsätta utvecklas som löpare och den gav konkreta tips på jag kan jobba med min fysik, men också med hjärnan och tankens kraft. LÄS!" Charlotte Karlsson, SM-guld på maraton 2012, guld på Lidingöloppet 2011. Alex Hutchinsons Uthållighet är så mycket mer än en bok om sport. Det är en resa till utkanterna av människans kapacitet från polarfarare som försöker att inte frysa ihjäl till guldgrävare i kokheta gruvgångar som försöker att inte dö av överhettning. I slutänden är det dock resan till det storslagna inre människans hjärna som är mest fascinerande. David Epstein författare till The Sports Gene. Vi är väl alla förbluffade av förunderliga mänskliga uthållighetsbedrifter, från Everest till världsrekord på maraton till globala Iron man-tävlingar. Hur lyckas de med det? I Uthållighet utforskar Alex Hutchinsons ämnet från alla tänkbara vinklar, och lyfter fram den senaste forskningen och avslöjar pseudovetenskapen. Nödvändig läsning för alla uthållighetsidrottare. Amby Burfoot vinnare av 1968 års Boston Maraton och redaktör för Runners worlds Complete book of running

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hjärnfysik - en blogg om hjärnan och löpning

Sökruta för att söka efter böcker, ... Uthållighet. Undertitel: de tånjbara gränserna för din fysiska förmåga.
Av: Hutchinson, Alex

alex hutchinson | Adlibris

Uthållighet. Undertitel: de tånjbara gränserna för din fysiska förmåga. Av: ... Uthållighet, de tånjbara gränserna för din fysiska förmåga, Alex Hutchinson;

Uthållighet : de tånjbara gränserna för din fysiska förmåga - Alex ...

Fritext, sökfält Sök fritt på exempelvis boktitel eller författare. För mer exakt träff, använd citattecken (") runt din sökning.

Uthållighet : de tänjbara gränserna för din fysiska förmåga

LÄS MER