



Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition)

F. A. Hornibrook

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition)

F. A. Hornibrook

Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) F. A. Hornibrook

All'osservatore attento, che consideri l'essere umano da un punto di vista puramente fisico, si presenta un enigma: l'individuo intellettualmente più sviluppato ha quasi sempre un corpo difettoso e imperfetto. In realtà questo enigma è soltanto apparente. Generalizzando, si può dire che mentre l'intelligenza dell'uomo moderno va sempre più affinandosi e specializzandosi, le sue doti fisiche seguono un processo inverso di lenta decadenza.

La vita d'oggi ci preclude la possibilità di praticare agevolmente la cultura fisica. Tuttavia vi sono dei casi in cui tale negligenza nei riguardi del nostro corpo è assolutamente imperdonabile.

Nei diari degli antichi esploratori troviamo frequenti allusioni alla prestantza fisica degli indigeni e alla grazia dei loro movimenti. Ecco ad esempio quel che scrive Cristoforo Colombo:

“All'alba, una gran folla d'uomini giunse sulla spiaggia. Essi erano tutti giovani e ben formati: veramente bellissimi. I loro fianchi erano stretti, il torso muscoloso. In nessuno di essi notai un ventre prominente”.

Scrivendo questo libro ho cercato di eliminare qualsiasi spiegazione superflua, e mi sono astenuto dall'espone inutili teorie. Mio principale scopo è stato quello di proporre un sistema di cultura fisica dedicato alle parti del corpo umano che hanno maggiormente sofferto da quando vennero adottate abitudini di vita civile. Tali sono i muscoli addominali e gli organi della digestione e della escrezione. Posso aggiungere, grazie alla mia lunga esperienza, che l'uomo e la donna in genere non hanno la costanza necessaria per praticare ininterrottamente una vera e propria ginnastica. Di qui l'importanza del portamento corretto, che si può acquistare dopo pochi mesi di cultura fisica, e diventa a poco a poco un'abitudine naturale. Il portamento corretto e certe leggere contrazioni dei muscoli addominali, che potrete compiere meccanicamente durante il giorno, vi aiuteranno a prolungare indefinitamente il beneficio del corso di ginnastica vero e proprio. Inutile dire però che pochi minuti di esercizio quotidiano avranno effetti molto più sensibili.

Considerando la suprema importanza della regione addominale e dei suoi organi, non mi sembra di chieder troppo a una persona intelligente consigliandole di dedicare non più di sette minuti al giorno a un sistema di cultura fisica che gioverà al suo aspetto esteriore e alla sua salute. L'uomo sano gode della vita, ha successo negli affari e conserva spesso un aspetto giovanile malgrado gli anni.

Nelle pagine seguenti accennerò brevemente ad alcuni principi generali. Ma la nota fondamentale, la chiave di volta di tutto il mio sistema si cela, come il lettore vedrà, nella parola portamento. Qualsiasi corso di cultura fisica deve avere infatti questo scopo precipuo: insegnare all'uomo a camminare, a muoversi e a sedersi in modo corretto.

 [Download Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti ...pdf](#)

 [Read Online Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimen ...pdf](#)

Download and Read Free Online Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) F. A. Hornibrook

Download and Read Free Online Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) F. A. Hornibrook

From reader reviews:

John Ashton:

This Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) are generally reliable for you who want to be described as a successful person, why. The main reason of this Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) can be one of several great books you must have is giving you more than just simple reading food but feed you actually with information that probably will shock your before knowledge. This book is usually handy, you can bring it all over the place and whenever your conditions in e-book and printed versions. Beside that this Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) giving you an enormous of experience such as rich vocabulary, giving you tryout of critical thinking that we understand it useful in your day activity. So , let's have it appreciate reading.

John Charlie:

People live in this new morning of lifestyle always try to and must have the spare time or they will get lot of stress from both day to day life and work. So , once we ask do people have free time, we will say absolutely of course. People is human not a robot. Then we ask again, what kind of activity have you got when the spare time coming to you of course your answer may unlimited right. Then ever try this one, reading publications. It can be your alternative within spending your spare time, the particular book you have read is actually Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition).

Ryan Barrett:

Do you have something that you prefer such as book? The e-book lovers usually prefer to choose book like comic, quick story and the biggest some may be novel. Now, why not attempting Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) that give your entertainment preference will be satisfied by reading this book. Reading habit all over the world can be said as the method for people to know world a great deal better then how they react in the direction of the world. It can't be claimed constantly that reading behavior only for the geeky man but for all of you who wants to be success person. So , for all of you who want to start looking at as your good habit, you could pick Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) become your own personal starter.

Gerard Armstrong:

Your reading sixth sense will not betray you, why because this Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) guide written by well-known writer who really knows well how to make book that could be understand by anyone who read the book. Written inside good manner for you, dripping every ideas and writing skill only for eliminate your own hunger then you still

question Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) as good book not only by the cover but also by the content. This is one book that can break don't assess book by its include, so do you still needing one more sixth sense to pick that!? Oh come on your reading through sixth sense already said so why you have to listening to one more sixth sense.

Download and Read Online Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) F. A. Hornibrook #OPF4SN3HRI7

Read Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) by F. A. Hornibrook for online ebook

Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) by F. A. Hornibrook Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) by F. A. Hornibrook books to read online.

Online Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) by F. A. Hornibrook ebook PDF download

Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) by F. A. Hornibrook Doc

Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) by F. A. Hornibrook Mobipocket

Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) by F. A. Hornibrook EPub