



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 prestanta 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 pratici per eliminare la pancia \(Italian Edition\) F. A. Hornibrook.pdf](#)

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

From reader reviews:

Diane Worrell:

In this 21st century, people become competitive in every way. By being competitive today, people have to do something to make these individuals survive, being in the middle of the particular crowded place and notice simply by surrounding. One thing that often many people have underestimated the idea for a while is reading. Sure, by reading a publication your ability to survive boost then having chance to stand up than other is high. For yourself who want to start reading a new book, we give you this kind of Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) book as beginning and daily reading reserve. Why, because this book is more than just a book.

Regina Laporte:

The actual book Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) will bring you to definitely the new experience of reading any book. The author style to clarify the idea is very unique. Should you try to find new book to learn, this book very ideal to you. The book Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) is much recommended to you to see. You can also get the e-book in the official web site, so you can more easily to read the book.

Jessie Adams:

Reading a reserve tends to be new life style within this era globalization. With reading through you can get a lot of information that could give you benefit in your life. Having book everyone in this world may share their idea. Textbooks can also inspire a lot of people. A great deal of author can inspire their reader with their story or maybe their experience. Not only the story that share in the textbooks. But also they write about the information about something that you need example of this. How to get the good score toefl, or how to teach your young ones, there are many kinds of book which exist now. The authors nowadays always try to improve their talent in writing, they also doing some analysis before they write on their book. One of them is this Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition).

Pamela Stanley:

A lot of people always spent their very own free time to vacation or maybe go to the outside with them loved ones or their friend. Are you aware? Many a lot of people spent they free time just watching TV, or even playing video games all day long. If you want to try to find a new activity here is look different you can read a book. It is really fun in your case. If you enjoy the book which you read you can spent all day long to reading a reserve. The book Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) it is extremely good to read. There are a lot of people that recommended this book. They were enjoying reading this book. Should you did not have enough space to deliver this book you can buy the particular e-book. You can more effortlessly to read this book from your smart phone. The price is

not too costly but this book features high quality.

Download and Read Online Esercizi per la cura dell'addome - Guida e suggerimenti pratici per eliminare la pancia (Italian Edition) F. A. Hornibrook #Y5DBWL147QT

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