

Longevità dinamica

Potere al cervello energia al corpo

Immagini dell'autore.

Carlo Mulatero

LONGEVITÀ DINAMICA

Potere al cervello energia al corpo

Manuale

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2015
Carlo Mulatero
Tutti i diritti riservati

*“Dedicato ad Anna, Riccardo e Edoardo
...a chi crede nel mio lavoro e disciplina
...a chi vuole provare a seguire la strada
che ho intrapreso per fare molto meglio di me.”*

www.carlomulatero.com

**L'allenamento è vigore ...
Il vigore è salute ...
La salute è vita ...
L'allenamento è ... Vita**



Introduzione

Vivere perché si sopravvive è il destino di molti sul nostro pianeta. Per altri, più fortunati perché meglio posizionati dal punto di vista logistico, il vivere rappresenta molto più che cercare di rimanere in vita giorno dopo giorno.

La vita è diventata un percorso affascinante e sbalorditivo.

L'evoluzione, la scienza, la ricerca, l'impegno di uomini geniali o semplicemente volenterosi, ha reso disponibile a Noi generazioni moderne la possibilità di affrontare l'avventura di essere umani in condizioni sempre migliori e sicure.

La nostra vita è il prodotto di un sofisticato equilibrio di anatomia, biomeccanica, fisiologia, biochimica in balia della nostra psiche... tutto collocato nell'ambiente in cui si vive.

La salute raccoglie tutto questo in perfetta armonia.

"Più si consumano gli anni, più diventano preziosi."

Johann Wolfgang Goethe

Il toro la casa e il libro

Un vecchio proverbio spagnolo recita queste parole:

Un uomo può considerarsi tale se nella sua esistenza sia riuscito in una di queste tre imprese: uccidere un toro, costruire una casa o scrivere un libro.

Personalmente a questo punto posso affermare che togliere la vita ad un animale senza motivo specifico è un pensiero che non mi appartiene, anzi, sono sempre stato contrario a tutte quelle manifestazioni che pongono gli animali in condizione di inferiorità.

Ho escluso quindi questa opportunità per sentirmi realizzato.

Per quanto riguarda la casa, è utile e importante per una vita decorosa, ma aggiungere altro cemento a quello già esistente è superfluo e dannoso, dunque, utilizzo quelle già costruite da tempo.

L'opzione libro è quella che più mi gratifica e mi lusinga.

...Ora mi sento un vero uomo.

Cosa siamo?

Un corpo umano si relaziona in modo ideale con l'ambiente che lo circonda e nel contesto in cui opera, se è in grado di produrre tutta quella serie di meccanismi propri dell'attività motoria.

Quindi il movimento è l'espressione di una macchina efficiente.

Il funzionamento pur essendo tale, può essere parziale o nei limiti di disagi psicofisici, ma nell'individuo che per sua fortuna è completamente sano il livello di capacità motoria può essere espresso a vari livelli: dal sedentario privo di problemi fisici ma ben dotato di pigrizia, all'atleta, eccezionale prototipo capace di esaltare le migliori qualità condizionali (forza, resistenza e flessibilità) che coordinative (orientamento, reazione motoria, equilibrio).

Nel libretto di istruzione del nostro corpo leggiamo le varie caratteristiche e dotazioni di cui disponiamo:

- metabolismo
- apparato locomotore
- apparato respiratorio
- apparato cardio vascolare
- apparato digerente
- apparato uro genitale
- sistema immunitario
- sistema nervosa