



ISTITUTO DUCHENNE – Scuola Nazionale di Educazione Fisica – Firenze

Consigli di Benessere

a cura del Dott. Marco Pecchioli – medico ortopedico direttore Istituto Duchenne

“Lavoro sedentario”

Ci sono persone che stanno sedute 8 ore al giorno davanti ad un computer, o altro. Queste persone, per settimane, mesi, o anni, non esercitano le funzioni motorie per le quali il loro organismo è costruito.

Queste persone, dopo settimane, essi, o anni di vita sedentaria, non sanno, o non pensano di doverne pagare le conseguenze.

Alcuni, per evitare ciò, pensano che basti strapazzarsi di domenica in una attività sportiva qualsiasi. Essi non sanno che il loro organismo pagherà poi lo scotto dell'impresparazione.

Altri, invece, pensano che sia opportuno andare a faticare e sbuffare sollevando pesi, o dimenarsi, in una palestra qualsiasi, con istruttori qualsiasi. Essi non sanno che il loro organismo pagherà poi lo scotto dell'impresparazione.

Senza un costante aiuto da parte di insegnanti veramente qualificati e che ti possono guidare e consigliare in tutte le attività di cui il tuo fisico necessita, è difficile capire che la ginnastica non deve stancare, bensì ridare energia al tuo corpo e alla tua mente.

Non dimentichiamo mai l'insegnamento di tutti i grandi maestri della ginnastica, dal Mercuriale al Baumann, dallo Hébert al Ling, dall'Amoros al Reyer, dallo Jahn al Mario Gallo e tutti gli altri:

“L'Educazione Fisica è per tutti e per tutta la vita”

Puoi affidarti con fiducia alle Palestre Istituto Duchenne, scuola italiana di Educazione Fisica ed ai centri specializzati ad esso affiliati, dove si insegna la vera Educazione Fisica, quella che serve la vita, quella che non affatica ma rigenera, quella che deve compensare i danni della sedentarietà e che sola può metterti in condizione, poi, di affrontare con serenità qualsiasi attività sportiva fatta per svago e sano impiego del tempo libero.

