

PERFECT SHAPE

ATTRAVERSO IL SISTEMA DINAMICO



Di Caterina Germani

Perfect Shape è un **metodo scientifico** progettato per scolpire il tuo corpo, migliorare la tua salute e rafforzare la tua forza di volontà. Il metodo Perfect Shape è stato specificamente progettato per promuovere uno sviluppo armonioso del tuo corpo e creare risultati duraturi in soli 3 mesi. Il sistema non richiede alcun attrezzo da palestra: funziona semplicemente utilizzando la resistenza generata dai muscoli stessi per opporsi a ogni movimento. È incredibilmente **semplice ed efficace**.

COME PRATICARE GLI ESERCIZI

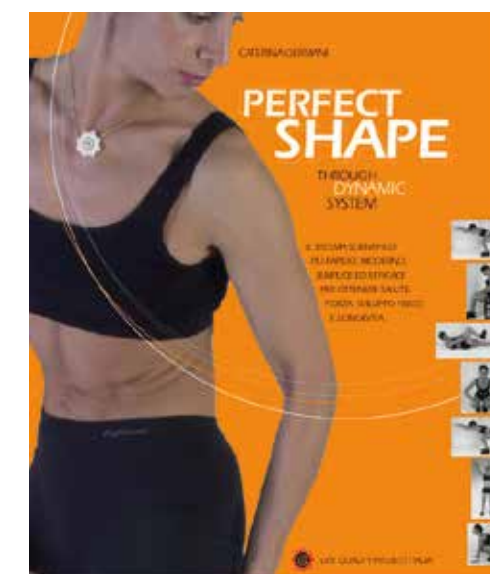
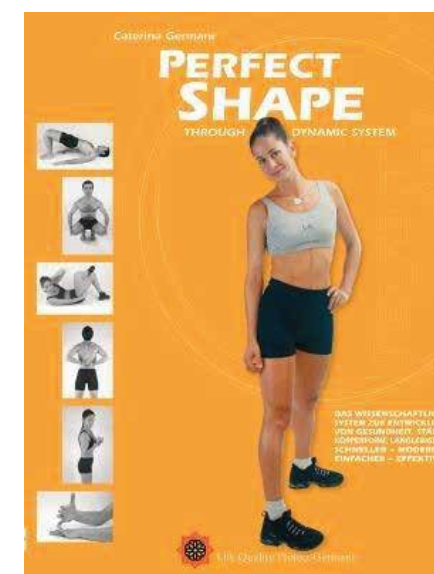
- Inizia ogni sessione con un riscaldamento adeguato.
- Durante ogni esercizio, le tue gambe e braccia non dovrebbero mai essere completamente tese.
- Esegui gli esercizi lentamente, lasciando che ogni movimento fluisca in modo armonioso.
- Usa tutta la forza possibile in ogni ripetizione, ma senza perdere la continuità del movimento; movimenti bruschi o irregolari si verificano quando eserciti troppa tensione.
- Per ogni esercizio, esegui un numero di ripetizioni fino a quando i muscoli non si sentono affaticati, ma mai esausti.
- Non esagerare con il numero di ripetizioni, poiché potrebbe compromettere il mantenimento di una postura corretta.
- assicurati di eseguire lo stesso numero di ripetizioni per ogni arto e/o su entrambi i lati del corpo.
- Lascia che i muscoli riposino tra un esercizio e l'altro.

Il **sistema completo** consiste in 12 lezioni, ciascuna delle quali include 8 esercizi che ricostruiscono la muscolatura dall'alto verso il basso, in conformità con le più avanzate nozioni di fisiologia muscolare, neurofisiologia e teoria dell'allenamento.

Sin dal primo giorno di pratica, rafforzerai la tua muscolatura e migliorerai la tua salute, ottenendo risultati in soli 3 mesi. Prova la lezione di prova di Perfect Shape per due settimane e rimarrai sorpreso dai risultati.

Oltre agli esercizi che costituiscono il nucleo del metodo, Perfect Shape offre consigli dettagliati su le basi del benessere fisico, mentale ed energetico: nutrizione, igiene personale, l'importanza di un sonno corretto e uno spirito positivo.

Disciplina, nutrizione, uso corretto dell'energia, Attenzione, Intenzione e Dedizione, sono le parole chiave per aprire le porte del potere interiore, che ci condurrà, attraverso lo sviluppo di ogni muscolo, più vicini ai nostri corpi e a godere del più grande dono che ci è stato dato: la vita.



Pubblicato da Life Quality Project,
è un manuale del corso di 144 pagine con oltre 150
illustrazioni, disponibile in italiano, spagnolo e inglese.

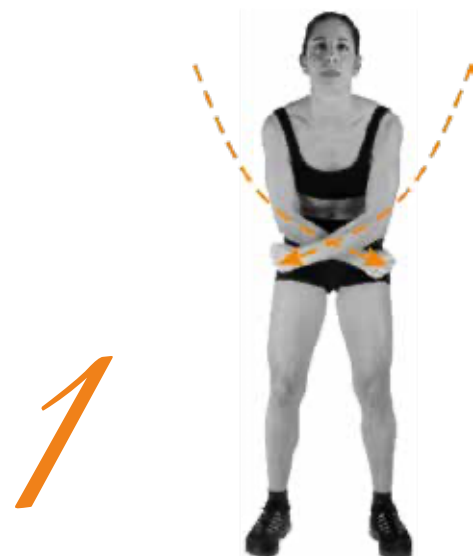
Per informazioni sui corsi o per acquistare il manuale del corso "Perfect Shape Through Dynamic System":



caterinagermani@gmail.com

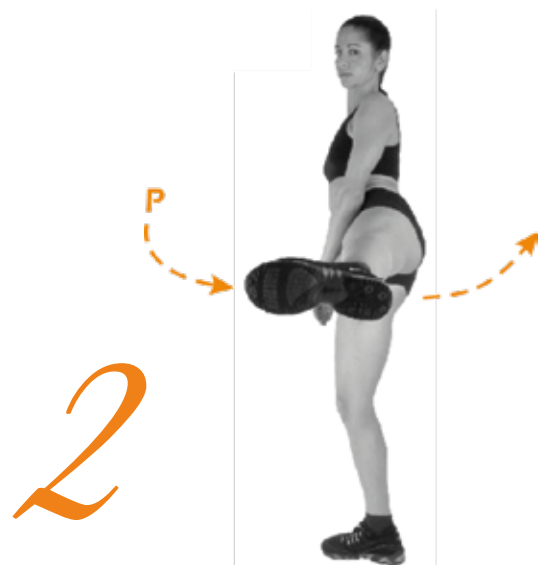
P: Braccia (pugni serrati) completamente distese verso l'alto e verso l'esterno, gambe leggermente divaricate.

A: Contrai i muscoli delle braccia, del petto e della schiena (muscoli pettorali e dorsali); mentre mantieni la contrazione muscolare, abbassa lentamente le braccia incrociandole davanti al petto. Una volta raggiunta la posizione più bassa, aumenta brevemente la tensione muscolare, poi ritorna lentamente alla posizione iniziale. Ripeti il movimento in modo fluido, energico e armonioso.



P: In piedi, una gamba estesa dritta davanti al corpo.

A: Porta la gamba in un movimento a semicerchio verso l'esterno e poi indietro. Mantieni il corpo stabile. Ritorna alla posizione iniziale e ripeti con l'altra gamba.



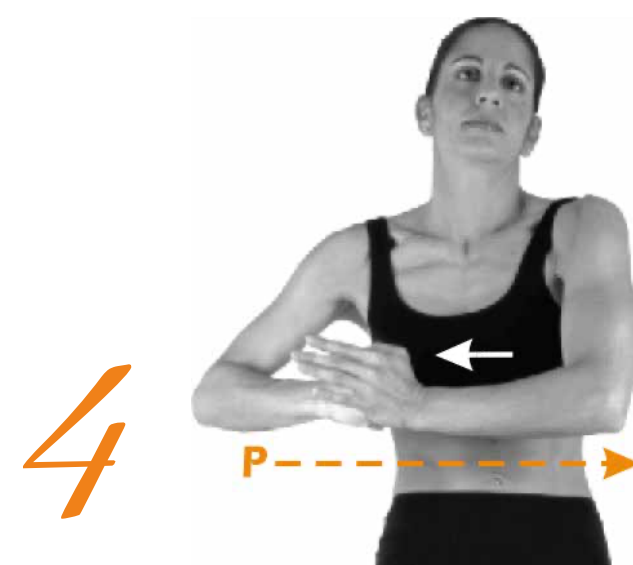
P: Braccia distese in avanti, pugni sovrapposti.

A: Premi i pugni verso il basso fino a raggiungere l'area del bacino, contrai i muscoli del petto. Il pugno inferiore oppone resistenza. Alterna i pugni, mantenendo sempre il corpo eretto e stabile.



P: Posiziona il pugno destro contro la mano sinistra sul lato destro del corpo.

A: Premi il pugno destro con forza contro la mano sinistra, spostandola verso il lato sinistro del corpo. La mano sinistra oppone resistenza attiva. Torna alla posizione iniziale e ripeti il movimento con l'altra mano verso il lato opposto.



PERFECT SHAPE

Lezione prova

P = Posizione

A = Esecuzione

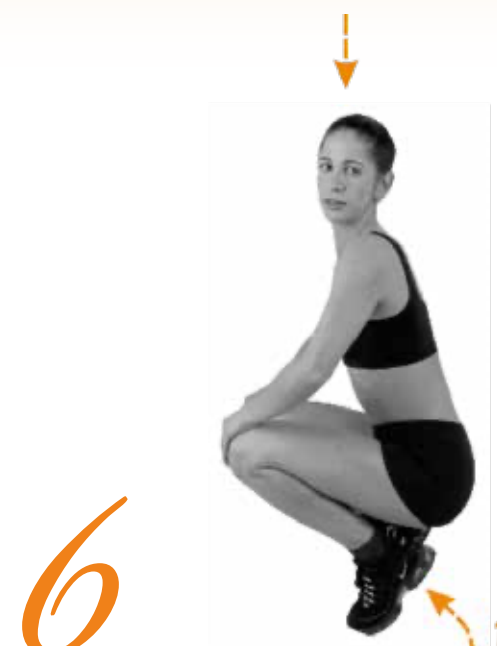
P: Supino, con le gambe piegate e i piedi appoggiati a terra. La mano sinistra posizionata dietro la nuca, il piede destro sopra il ginocchio sinistro.

A: Solleva il tronco e ruota verso destra, portando il gomito sinistro il più vicino possibile al ginocchio destro. Torna lentamente alla posizione iniziale e ripeti sull'altro lato.



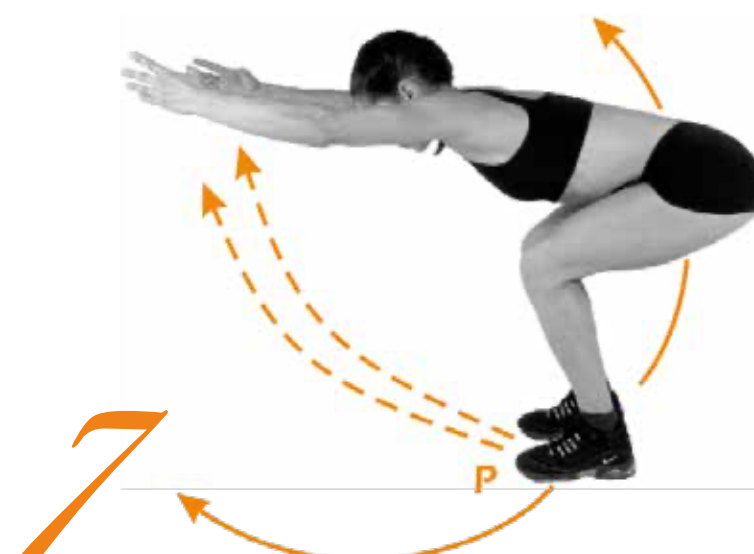
P: In piedi, in posizione eretta e rilassata.

A: Solleva i talloni e stai sulle punte dei piedi. Piega molto lentamente le ginocchia fino a raggiungere la posizione accovacciata. Ritorna in modo controllato alla posizione iniziale, abbassando i talloni. Se necessario, usa le mani per appoggiarti a una sedia per mantenere l'equilibrio.



P: Posizione accovacciata parziale, con il tronco piegato in avanti. Le braccia sono abbassate verso il basso, tocchi il pavimento.

A: Solleva lentamente le braccia il più possibile prima in avanti e poi verso l'alto, per poi abbassarle. Alterna il movimento laterale verso l'alto, mantenendo la tensione muscolare costante nel corpo.



P: Braccia estese in avanti, le mani intrecciate con le dita, i pollici allineati.

A: Porta lentamente la mano destra verso la spalla destra, mentre la mano sinistra oppone resistenza. Torna alla posizione iniziale e ripeti con la mano sinistra verso la spalla sinistra.

