

# PERFECT SHAPE

## A TRAVÉS DEL SISTEMA DINÁMICO



## De Caterina Germani

Perfect Shape es un método científico diseñado para esculpir tu cuerpo, mejorar tu salud y fortalecer tu fuerza de voluntad. El método Perfect Shape ha sido específicamente diseñado para promover un desarrollo armonioso de tu cuerpo y crear resultados duraderos en solo 3 meses. El sistema no requiere ningún equipo de fitness: funciona simplemente utilizando la resistencia generada por los propios músculos para oponerse a cada movimiento. Es increíblemente simple y efectivo.

## CÓMO PRACTICAR LOS EJERCICIOS

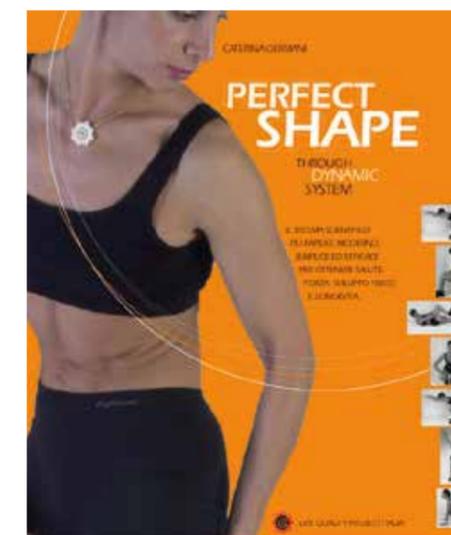
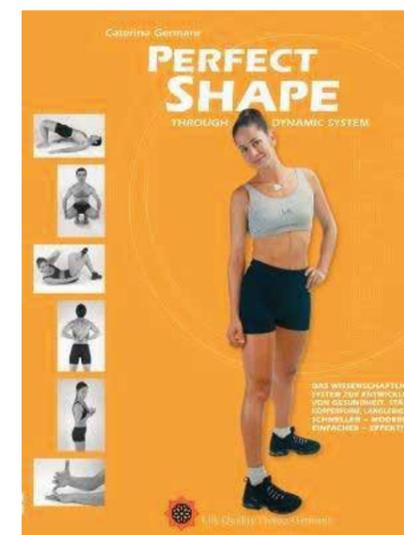
- Comienza cada sesión con un calentamiento adecuado.
- Durante cada ejercicio, tus piernas y brazos nunca deben estar completamente tensos.
- Realiza los ejercicios lentamente, dejando que cada movimiento fluya de manera armoniosa.
- Usa toda la fuerza posible en cada repetición, pero sin perder la continuidad del movimiento; los movimientos bruscos o entrecortados ocurren cuando aplicas demasiada tensión.
- Para cada ejercicio, realiza el número de repeticiones hasta que tus músculos se sientan fatigados, pero nunca agotados.
- No exageres con el número de repeticiones, ya que esto podría comprometer la postura correcta.
- Asegúrate de practicar el mismo número de repeticiones para cada extremidad y/o en ambos lados del cuerpo.
- Deja que tus músculos descansen entre un ejercicio y el siguiente.

El sistema completo consta de 12 lecciones, cada una de ellas con 8 ejercicios que reconstruyen la musculatura de arriba hacia abajo, de acuerdo con las nociones más avanzadas de fisiología muscular, neurofisiología y teoría del entrenamiento.

Desde el primer día de práctica, fortalecerás tu musculatura y mejorarás tu salud, logrando resultados en solo 3 meses. Prueba la lección de prueba de Perfect Shape durante dos semanas y te sorprenderán los resultados.

Además de los ejercicios que son el núcleo del método, Perfect Shape ofrece consejos detallados sobre las bases del bienestar físico, mental y energético: nutrición, higiene personal, la importancia de un sueño adecuado y un espíritu positivo.

Disciplina, nutrición, uso correcto de la energía, Atención, Intención y Dedicación, son las palabras clave para abrir las puertas del poder interior, que nos llevará, a través del desarrollo de cada músculo, más cerca de nuestros cuerpos y de disfrutar el mayor regalo que se nos ha dado: la vida.



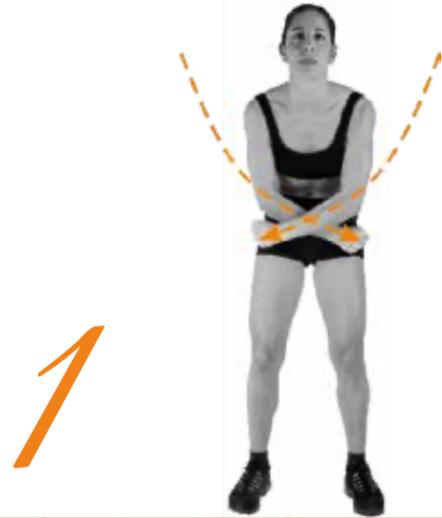
Publicado por Life Quality Project,  
es un manual del curso de 144 páginas con más de 150  
ilustraciones, disponible en italiano, español e inglés.

Para obtener información sobre los cursos o para  
comprar el manual del curso "Perfect Shape Through  
Dynamic System":

 [caterinagermani@gmail.com](mailto:caterinagermani@gmail.com)

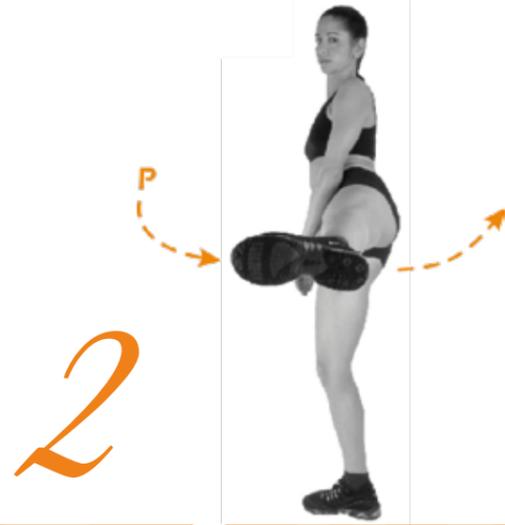
P: Brazos (puños cerrados) completamente extendidos hacia arriba y hacia afuera, piernas ligeramente separadas.

A: Tensa los músculos de los brazos, el pecho y la espalda (pectorales y dorsales); mientras mantienes la tensión muscular, baja lentamente los brazos cruzándolos frente al pecho. Una vez que llegues a la posición más baja, aumenta brevemente la tensión muscular, luego regresa lentamente a la posición inicial. Repite el movimiento de manera fluida, enérgica y armoniosa.



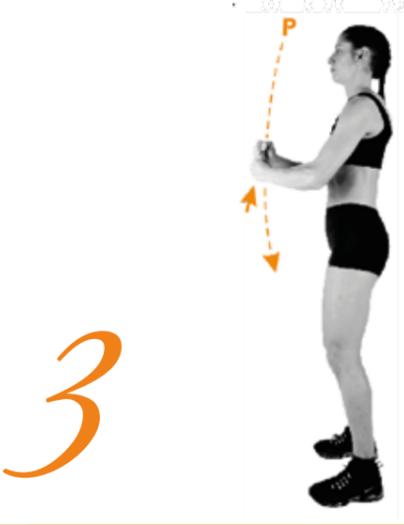
P: De pie, una pierna extendida recta hacia el frente del cuerpo.

A: Mueve la pierna en un movimiento semicircular hacia afuera y luego hacia atrás. Mantén el torso estable. Regresa a la posición inicial y repite con la otra pierna.



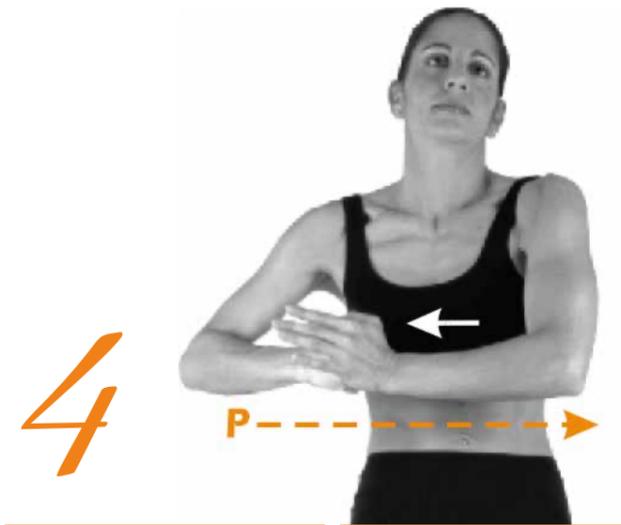
P: Brazos extendidos hacia adelante, puños uno sobre el otro.

A: Presiona los puños hacia abajo hacia la pelvis mientras contraes los músculos del pecho. El puño inferior ofrece resistencia. Alterna los puños mientras mantienes una postura erguida y estable.



P: Coloca el puño derecho contra la mano izquierda en el lado derecho del cuerpo.

A: Presiona el puño derecho con fuerza contra la mano izquierda, moviéndola hacia el lado izquierdo del cuerpo. La mano izquierda ofrece resistencia activa. Regresa a la posición inicial y repite el movimiento con el otro lado.



# PERFECT SHAPE

## Lección de prueba

P = Posición A = Ejecución

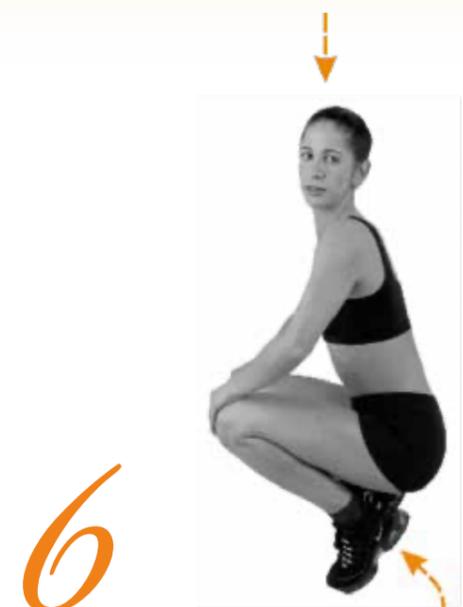
P: Acostado de espaldas, con las piernas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Mano izquierda detrás del cuello, pie derecho sobre la rodilla izquierda.

A: Eleva el torso y gíralo hacia la derecha, llevando el codo izquierdo lo más cerca posible de la rodilla derecha. Vuelve lentamente a la posición inicial y repite en el otro lado.



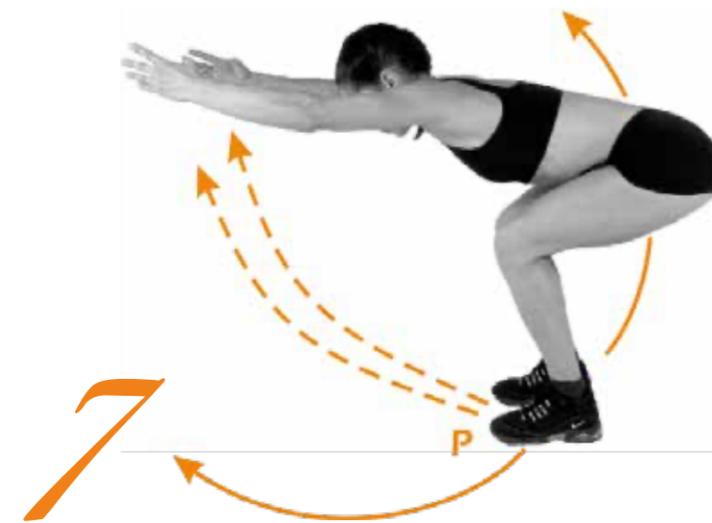
P: De pie, erguido y relajado.

A: Eleva los talones y mantente sobre las puntas de los pies. Doble las rodillas muy lentamente hasta llegar a la posición de cuclillas. Regresa de manera controlada a la posición inicial, bajando los talones. Si es necesario, usa las manos para apoyarte en una silla y mantener el equilibrio.



P: Posición de cuclillas parcial, con el torso inclinado hacia adelante. Brazos colgando hacia abajo, tocando el suelo.

A: Levanta lentamente los brazos lo más posible, primero hacia adelante y luego hacia arriba, y luego bájalos. Alterna el movimiento lateralmente, manteniendo una tensión muscular constante en todo el torso superior.



P: Brazos extendidos hacia adelante, manos entrelazadas con los dedos, pulgares alineados.

A: Lleva lentamente la mano derecha hacia el hombro derecho, mientras la mano izquierda ofrece resistencia activa. Regresa a la posición inicial y repite el movimiento con la mano izquierda hacia el hombro izquierdo.

