

PERFECT SHAPE

DURCH DAS DYNAMISCHE SYSTEM



Von Caterina Germani

Perfect Shape ist eine wissenschaftliche Methode, die entwickelt wurde, um deinen Körper zu modellieren, deine Gesundheit zu verbessern und deinen Willen zu stärken. Die Perfect Shape-Methode wurde speziell entwickelt, um eine harmonische Entwicklung deines Körpers zu fördern und langanhaltende Ergebnisse in nur 3 Monaten zu erzielen. Das System erfordert keine Fitnessgeräte: Es funktioniert, indem es einfach den Widerstand nutzt, der von den Muskeln selbst erzeugt wird, um jede Bewegung zu kontrollieren. Es ist unglaublich **einfach und effektiv**.

WIE MAN DIE ÜBUNGEN PRAKTIZIERT

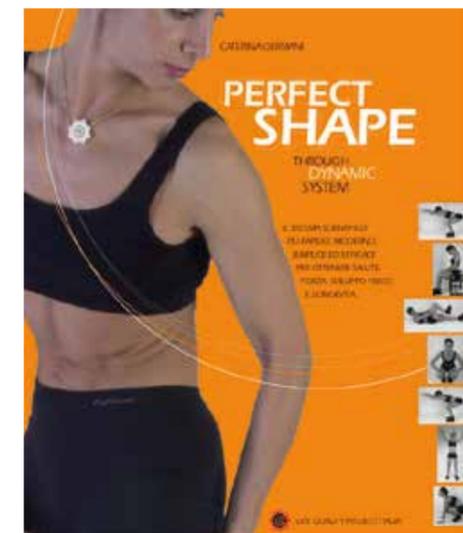
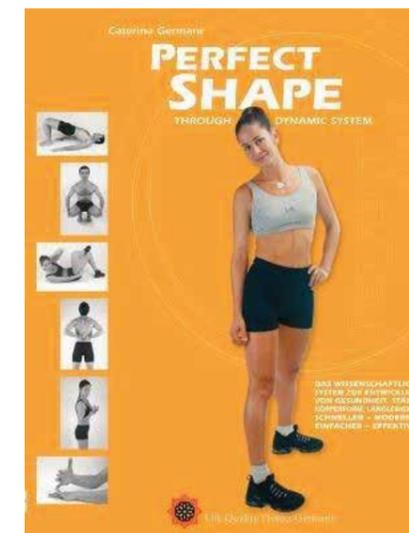
- Beginne jede Sitzung mit einem geeigneten Aufwärmen.
- Während jeder Übung sollten deine Beine und Arme niemals vollständig angespannt sein.
- Führe die Übungen langsam aus und lasse jede Bewegung harmonisch fließen.
- Setze so viel Kraft wie möglich in jede Wiederholung ein, aber ohne die Kontinuität der Bewegung zu verlieren; ruckartige oder unregelmäßige Bewegungen treten auf, wenn du zu viel Spannung aufbaust.
- Führe für jede Übung eine Anzahl von Wiederholungen aus, bis deine Muskeln müde sind, aber niemals erschöpft.
- Übertreibe nicht mit der Anzahl der Wiederholungen, da dies die korrekte Haltung beeinträchtigen könnte.
- Achte darauf, die gleiche Anzahl von Wiederholungen für jedes Gliedmaß und/oder auf beiden Seiten des Körpers durchzuführen.
- Lasse deine Muskeln zwischen den Übungen ruhen.

Das vollständige System besteht aus 12 Lektionen, von denen jede 8 Übungen enthält, die die Muskulatur von oben nach unten rekonstruieren, basierend auf den fortschrittlichsten Erkenntnissen der Muskelphysiologie, Neurophysiologie und Trainingstheorie.

Schon ab dem ersten Trainingstag wirst du deine Muskulatur stärken und deine Gesundheit verbessern, mit Ergebnissen in nur 3 Monaten. Probiere die Testlektion von Perfect Shape für zwei Wochen aus und du wirst von den Ergebnissen überrascht sein.

Neben den Übungen, die den Kern der Methode ausmachen, bietet Perfect Shape detaillierte Ratschläge zu den Grundlagen des körperlichen, mentalen und energetischen Wohlbefindens: Ernährung, persönliche Hygiene, die Bedeutung von richtigem Schlaf und positivem Geist.

Disziplin, Ernährung, richtiger Energieeinsatz, Aufmerksamkeit, Intention und Hingabe sind die Schlüsselwörter, um die Türen zur inneren Kraft zu öffnen, die uns, durch die Entwicklung jedes einzelnen Muskels, näher zu unserem Körper und zum Genuss des größten Geschenks führt, das uns gegeben wurde: das Leben.



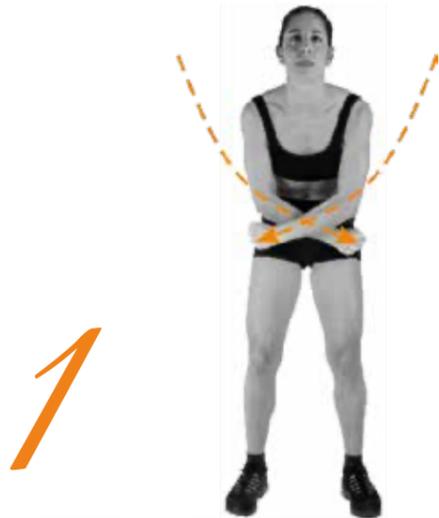
Veröffentlicht von Life Quality Project,
ist es ein 144-seitiges Kursmanual mit über 150
Illustrationen und ist in Italienisch, Spanisch und
Englisch erhältlich.

Für Informationen über die Kurse oder zum Kauf des
Kursmanuals "Perfect Shape Through Dynamic System":

 caterinagermani@gmail.com

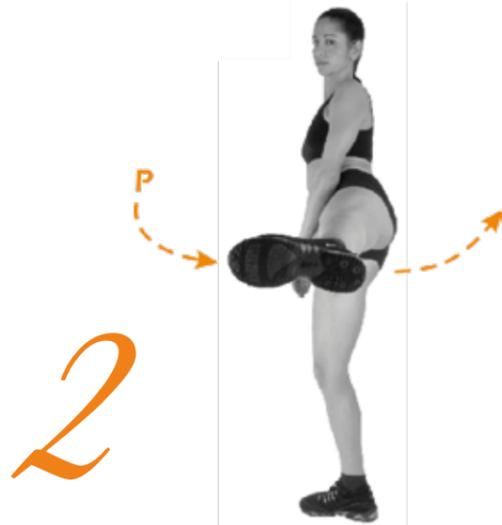
P: Die Arme (Fäuste geballt) weit nach außen und oben strecken, die Beine leicht gespreizt.

A: Die Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur (Pektorale und Dorsale) kräftig anspannen. Während der Muskelanspannung die Arme langsam vor der Brust überkreuzend nach unten führen. Unten angekommen, die Spannung nochmals kurz intensivieren, dann langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Die Bewegung kräftig, fließend und harmonisch wiederholen.



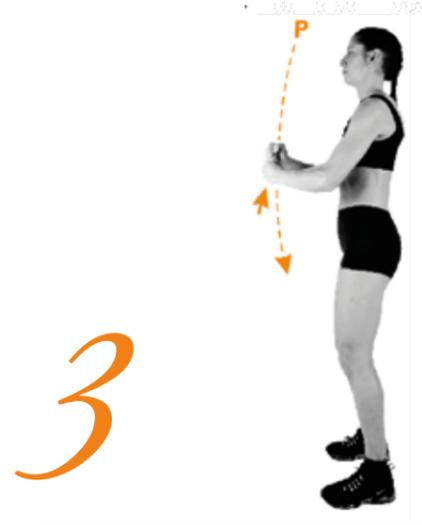
P: Im Stand, ein Bein gerade nach vorn vor den Körper gestreckt.

A: Das Bein in einer Halbkreisbewegung nach außen und weiter nach hinten führen. Dabei den Oberkörper ruhig und stabil halten. Anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren und mit dem anderen Bein wiederholen.



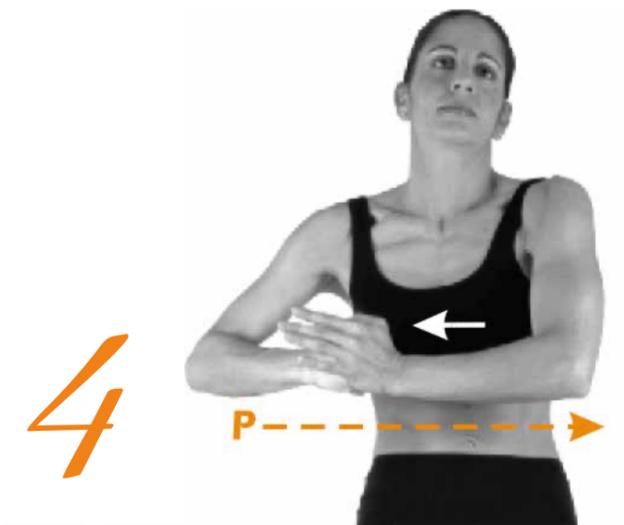
P: Die Arme nach vorn ausgestreckt, Fäuste übereinander.

A: Die Fäuste nach unten in Richtung Becken drücken und dabei die Brustmuskulatur anspannen. Die untere Faust leistet dabei Widerstand. Fäuste abwechseln. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht und stabil.



P: Rechte Faust gegen die linke Hand an der rechten Körperseite platzieren.

A: Die Faust kräftig gegen die linke Hand drücken und gemeinsam zur linken Körperseite führen. Die linke Hand leistet dabei aktiven Widerstand. Anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren und die Bewegung wiederholen. Später die Seiten wechseln.



PERFECT SHAPE

Probelektion

P = Position A = Ausführung

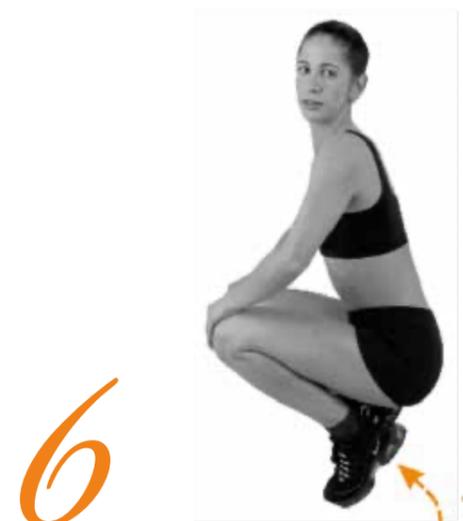
P: Rückenlage. Beine angewinkelt aufgestellt. Die linke Hand liegt im Nacken, der rechte Fuß wird über das linke Knie gelegt. Die rechte Hand greift hinter den rechten Oberschenkel.

A: Den Oberkörper anheben und nach rechts drehen, dabei den linken Ellbogen möglichst nah zum rechten Knie führen. Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Anschließend die Seite wechseln.



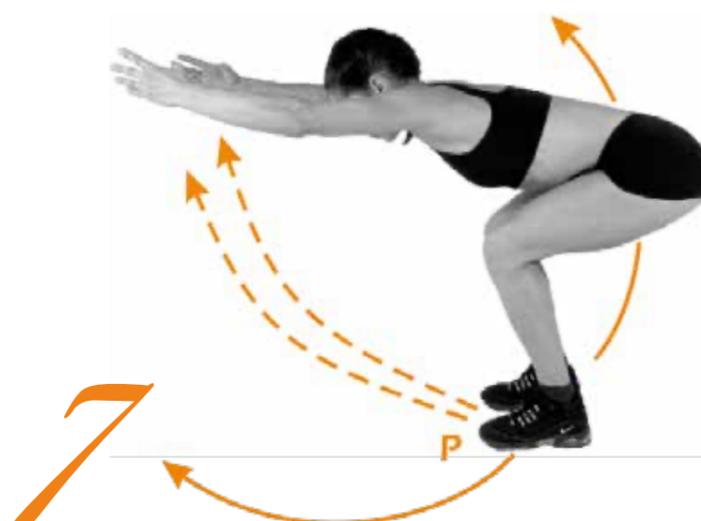
P: Aufrecht und entspannt stehen.

A: Die Fersen anheben und auf die Fußballen stellen. Dann die Knie sehr langsam beugen und in die Hocke gehen. Anschließend kontrolliert zurückkehren und die Fersen wieder absenken. Bei Bedarf zur Unterstützung mit den Händen an einem Stuhl festhalten, um das Gleichgewicht zu sichern.



P: Halbe Hocke, der Rumpf ist nach vorn gebeugt. Die Arme zeigen nach unten und berühren den Boden, der Rücken bleibt parallel zum Boden.

A: Die Arme langsam so weit wie möglich zuerst nach vorn-oben anheben und wieder absenken. Dann seitlich nach außen-oben anheben. Beide Bewegungen im Wechsel ausführen, dabei die Muskelspannung im gesamten Oberkörper durchgehend aufrechterhalten.



P: Die Arme nach vorn strecken, die Hände mit verschränkten Fingern falten, Daumen liegen nebeneinander.

A: Die rechte Hand langsam in Richtung rechte Schulter ziehen, während die linke Hand aktiven Widerstand leistet. Anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren und die Bewegung mit der linken Hand zur linken Schulter wiederholen.

