

# PERFECT<sup>®</sup> SHAPE

## Lezione test

Un invito a provare l'efficacia del metodo

### ISTRUZIONI

Il Perfect Shape è stato studiato in modo tale che già dai primi giorni possa incrementare visibilmente la muscolatura, accrescere la forza e migliorare la tua salute, per questo proponiamo questa **lezione prova da praticare per 2 settimane**. Constaterai l'efficacia del metodo e ti sorprenderai dei risultati raggiunti.

- inizia le tue sedute di allenamento con un leggero riscaldamento
- durante ogni esercizio braccia e gambe non sono mai completamente tese
- esegui gli esercizi lentamente
- esprimi quanta più forza ti sia possibile senza per questo perdere la fluidità dei movimenti
- un movimento a martello o tremante dimostra un eccesso di energia
- esegui il numero massimo di ripetizioni senza mai arrivare alla stanchezza o al dolore
- non esagerare con il numero di ripetizioni a discapito di una buona postura
- il numero della ripetizioni e la forza espressa dovranno essere identiche per ciascun arto e per entrambi i lati
- fai riposare la muscolatura tra un esercizio e l'altro

Il sistema completo prevede **dodici lezioni**, ciascuna di otto esercizi che ricostruiranno la tua muscolatura dall'alto in basso secondo le più avanzate ricerche di fisiologia muscolare, neurofisiologia e teoria dell'allenamento.

Le lezioni si praticano per 1 o 2 settimane e, seguendo lo schema proposto e minuziosamente descritto nel manuale "Perfect Shape through Dynamic System" il lavoro di ristrutturazione muscolare sarà completato in soli 3 mesi.

### ESERCIZIO 1



**Posizione di inizio esercizio:**

con le braccia in fuori-alto, le gambe leggermente divaricate.

**Esecuzione:** contraendo la muscolatura delle braccia, i pettorali ed i dorsali, abbassa con forza le braccia, incrociandole davanti al petto. Continua con un movimento energetico ma armonioso.

### ESERCIZIO 2



**Posizione di inizio esercizio:**

le braccia dietro la schiena con il palmo della mano dx che accoglie il pugno sx.

**Esecuzione:** spingi poi con forza il pugno sx in basso, resistendo con il palmo dx. Il movimento deve risultare fluido. Ripeti poi con l'altro braccio.

## ESERCIZIO 3



**Posizione di inizio esercizio:** con le braccia in avanti i pugni chiusi l'uno sull'altro.

**Esecuzione:** spingi il pugno sovrastante verso il basso, il pugno sottostante oppone resistenza. Mantieni il busto eretto e alterna la posizione dei pugni.

## ESERCIZIO 4



**Posizione di inizio esercizio:** in piedi, con il pugno destro contro il palmo della mano sinistra, sul lato destro del corpo. Il busto eretto e le gambe leggermente divaricate.

**Esecuzione:** spingi con forza il pugno destro contro il palmo sinistro, verso il lato sinistro del corpo. Il palmo sinistro opporrà resistenza al movimento. Cambia posizione ed esegui lo stesso numero di ripetizioni per entrambe le braccia.

## ESERCIZIO 5



**Posizione di inizio esercizio:** in posizione supina con le gambe piegate e i piedi poggiati a terra, la mano sinistra dietro la nuca, il piede destro sopra al ginocchio sinistro.

**Esecuzione:** solleva il busto e poi ruotalo lentamente verso destra portando il gomito sinistro il più vicino possibile al ginocchio destro. Torna con il busto dritto e poi a terra. Esegui lo stesso numero di ripetizioni su entrambe i lati.

## ESERCIZIO 6



**Posizione di inizio esercizio:** in piedi, gambe unite.

**Esecuzione:** sollevati sugli avampiedi e raggiungi molto lentamente la posizione accosciata; torna alla posizione di partenza riportando i talloni a terra. Rilassa la muscolatura ed esegui poi lo stesso numero di ripetizioni molto velocemente senza sollevare i talloni.

## ESERCIZIO 7



**Posizione di inizio esercizio:** gambe unite e piegate, il busto flesso in avanti e le mani che toccano il pavimento; la schiena parallela al terreno e ferma.

**Esecuzione:** porta lentamente le braccia il più possibile in alto e poi in fuori in maniera alternata, resta con il busto fermo. Torna ogni volta alla posizione di partenza.

## ESERCIZIO 8



**Posizione di inizio esercizio:** in piedi, con il pugno destro contro il palmo della mano sinistra, sul lato destro del corpo. Il busto eretto e le gambe leggermente divaricate.

**Esecuzione:** spingi con forza il pugno destro contro il palmo sinistro, verso il lato sinistro del corpo. Il palmo sinistro opporrà resistenza al movimento. Cambia posizione ed esegui lo stesso numero di ripetizioni per entrambe le braccia.