

<http://lucianabrasileiro.tripod.com>

## GINÁSTICA ISOMÉTRICA

**INDICAÇÃO:** Tonificação muscular. Trabalha a flacidez e faz uma ginástica músculo a músculo.

**CONTRA-INDICAÇÃO:** Rins, diabetes, reumatismo, grávida, mestruada, cardíacos.

### Frente

- 1) Respiração
- 2) Bicicleta, bem baixinho, no máximo 20 vezes.
- 3) Tesourinha, bem baixinho.
- 4) Abdominal, a cliente dobra as pernas abraça o joelho e nós seguramos no tornozelo e ela levanta com a coluna bem reta.
- 5) Levantamos as duas pernas juntas no ângulo de 60 ° e abaixamos devagar sem encostar no máximo 20 vezes.
- 6) O profissional vai trancar as pernas e a cliente não vai deixar abrir por 10 segundos, depois o contrário o profissional vai abrir as pernas e a cliente tenta fechar por 10 segundos. 10 vezes.
- 7) Colocamos uma mão no tornozelo e a outra no joelho e ela tenta levantar a perna e nós não deixamos.(alternando) 10 vezes.
- 8) Com as pernas flexionadas dobramos as pernas da cliente e abraçamos o joelho e a cliente vai tentar abrir e o profissional não vai deixar.
- 9) Cliente vai trancar as pernas e nós tentamos abrir.

### Busto

- 10) Com os cotovelos da cliente apoiados na cama entrelaçamos as nossas mãos com a dela e colocamos força para baixo e ela para cima e depois ao contrário 10 segundos força contra força mínimo 6 vezes.
- 11) Cliente segura com as duas mãos atrás da maca e o profissional coloca força nos cotovelos e ela força para trás depois a cliente coloca força para trás e o profissional para dentro.
- 12) Com os braços dobrados para cima, nós colocamos força para baixo e a cliente tenta fechar os braços.

### Costa

- 13) A cliente com as duas mãos atrás da nuca, seguramos no tornozelo e no cocix e a cliente levanta o tronco e mantém levantando por 6 segundos.
- 14) A cliente levanta as pernas alternadamente.
- 15) Mãos no tornozelo a profissional tenta fechar e o cliente tenta abrir depois ao contrário.
- 16) Mãos no tornozelo e a outra no joelho o cliente tenta levantar e o profissional não deixa.
- 17) Pedimos para a cliente contrair, tudo o que puder do quadril por 10 segundos.

**Luciana Brasileiro Cosméticos**

**R- Dos Navegantes, 595 Lj- 102 Boa Viagem Recife-PE CEP: 51.021-010**

**Fone: (0xx81)3328-7911//3064-0307**

**Site: <http://lucianabrasileiro.tripod.com>**

**E-mail: [luciana.brasileiro@gmail.com](mailto:luciana.brasileiro@gmail.com)**