

Ginástica Isométrica Corporal

É um sistema de exercícios que trabalha com o aumento do tônus (firmeza) muscular, Consiste na contração muscular por 15 segundos com intervalos de 5 segundos e a isto chamamos de série. O profissional de estética faz uma força oposta a da sua cliente para que esta execute a contração muscular.

Descrição dos movimentos

Em decúbito Dorsal (barriga para cima)

- 1- Segurar nos calcanhares e pedir para que a cliente faça força para fechar as pernas, tentando encostar um joelho no outro. Contar até 10 e pedir para que relaxe logo após.
- 2- Ainda segurando nos calcanhares fazer força para abrir as pernas sem dobrar os joelhos.
- 3- Com as pernas flexionadas fazer força para empurrá-las, até que estiquem, segurar no tornozelos.
- 4- Com as pernas esticadas pedir para que faça força para cima sem dobrar os joelhos, segurar com uma das mãos a perna e outra na coxa.
- 5- Colocar o pé de uma perna no joelho da outra e pedir para que a cliente tente fechar a perna que está dobrada, segurar no joelho da perna que estiver dobrada.

Abdômen

- 1-Colocar os dedos da coluna lombar e pedir para que a cliente faça uma pressão encolhendo o abdômen.
- 2- Dobrar as pernas, colocando os pés na maca, elevar o quadril em ângulo de 90º, fazendo contração do glúteo, assoalho pélvico, e fechar as pernas.
- 3- Ainda com as pernas dobradas, elevar uma perna até a altura da dobrada e manter contraído, em seguida fazer a outra perna.
- 4- Elevar o tronco a 20º ou 30º, e manter contraído (com o profissional auxiliando, segurando as pernas). Não fazer com quem tem problema de coluna.

Braços

- 1- Esticar os braços na altura do busto, ângulo de 90º, e forçar para abrir os braços, segurar nos pulsos oferecendo oposição ao movimento.
- 2- Fazendo o mesmo movimento, mas com a palma das mãos para fora, forçara mais os tríceps.
- 3- Ainda a mesma posição, forçar tentando encostar uma mão na outra. Fechar as mãos serrando os punhos.
- 4- Fechar os braços (com as mãos fechadas, como se estivesse rezando) e fazer três movimentos, as mãos viradas para dentro, para cima e para fora, sempre fazendo compressão contrária.
- 5- Dobrar os braços colocando as mãos sobre os ombros e tender o cotovelo na mesa, segurar nos cotovelos.

Obs: Evitar tencionar a musculatura do pescoço.

Em decúbito ventral (barriga para baixo)

Pernas

- 1- Com as pernas esticadas fazer força para abrir as pernas, segurar nos tornozelos evitando de apertá-los demasiadamente,
- 2- Ainda na posição acima, fazer movimento tentando fechar as pernas, segurar nos tornozelos.
- 3- Dobrar as pernas até encostar no glúteo, fazer movimento então, tentando tocar o pé na mesa, segurar na coxa e no tornozelo para posicionar.
- 4- Dobrar a perna tentando encostar o calcanhar no glúteo, segurar o tornozelo para posicionar.
- 5- Com a perna esticada tentar levantá-la contraindo o glúteo no tornozelo.

Glúteo

- 1- Contrair os glúteos tentando fechá-los.
- 2- Auxiliar, segurando nas pernas, com as mãos na nuca, a cliente eleva o tronco a 20º ou 30º e mantém contraído. Não fazer o movimento com quem tem problema de coluna.