

# DESAFIO DE GINÁSTICA ÍNTIMA PELO WHATSAPP

*per 7 dias*

@mirnalacerdaoficial

AULA 4

*Mirna Lacerda*

Olá maravilhosa!

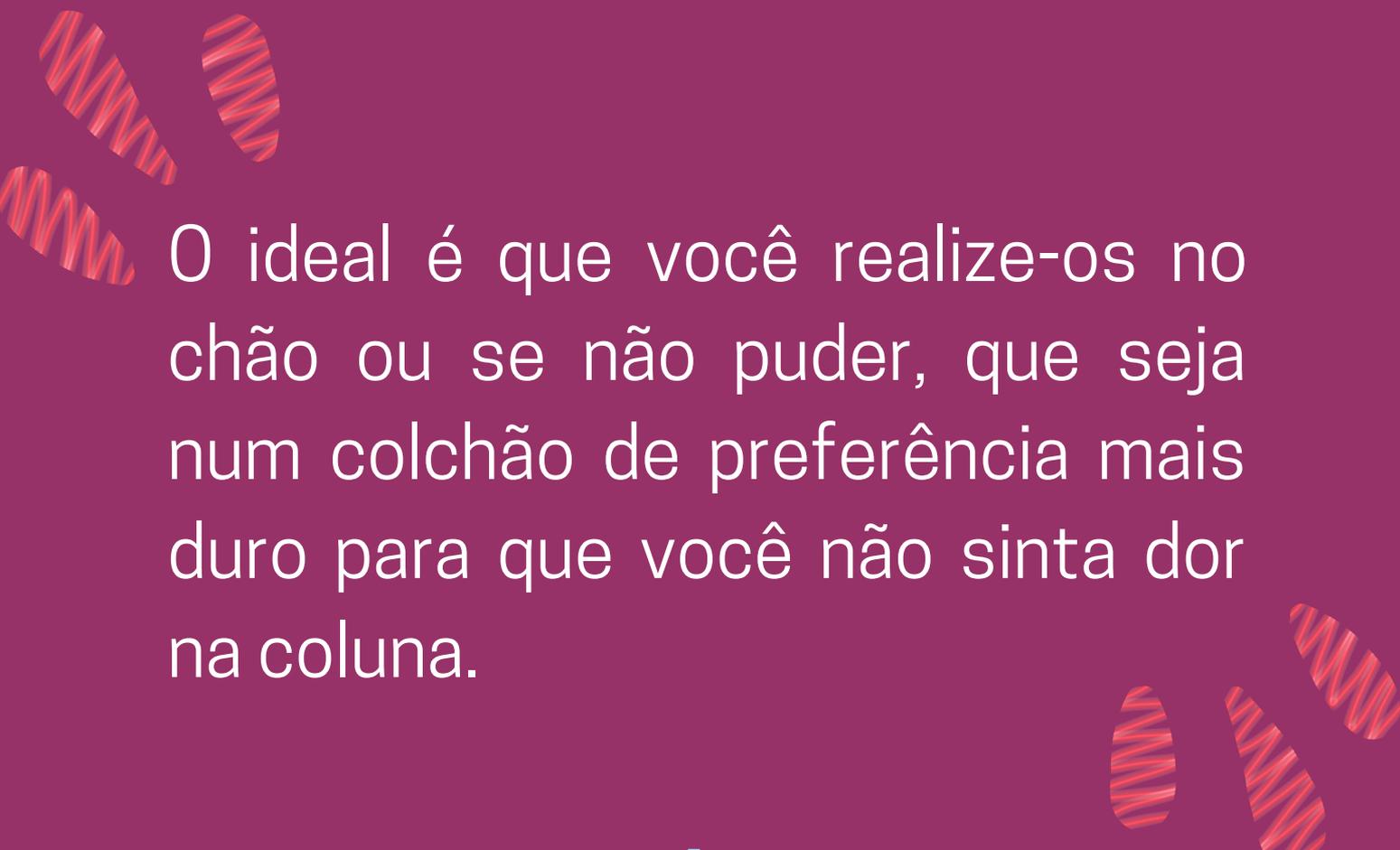
Tenho uma confissão a fazer:

**Eu amo os exercícios que vamos fazer hoje!**

Eu gosto deles porque trabalham realmente a musculatura de uma forma que o aporte sanguíneo da região vaginal aumenta demais.

É gostoso, é relaxante, é confortável e você pode fazer quando você acorda ou quando estiver assistindo uma novela.

@mirnalacerdaoficial



O ideal é que você realize-os no chão ou se não puder, que seja num colchão de preferência mais duro para que você não sinta dor na coluna.

## **NO EXERCÍCIO DE HOJE USAREMOS UMA ALMOFADA OU UM TRAVESSEIRO**

*@mirnalacerdaoficial*



Deite no chão cuidando para que a coluna fique bem retinha e você não sinta dor nas costas. Se sentir dor é porque não está na posição certa.

Coloque a almofada entre as pernas e vamos começar!

• • @mirnalacerdaoficial



**1.** Feche as coxas apertando a almofada e contraia a vagina junto e depois relaxe.

Faça **10 séries de 10 contrações e descanse 20 segundos no intervalo de cada série.**

Terminado as 10 séries, descanse 45 segundos antes de ir para o próximo exercício.

## 2. Deixe a almofada de lado,

Ainda deitada, aproxime seus pés do bumbum o máximo que conseguir, fique na ponta dos pés, com as mãos apoiadas no chão e faça uma elevação pequena do quadril.

OBS. Não é necessário elevar muito pois o objetivo agora é desenvolver força, musculatura e habilidade vaginal.

Vamos lá: eleve o bumbum, contraia a vagina, desce o bumbum com ela ainda contraída e relaxe.

Faça 10 séries de 5 elevações cada, com descanso de 20 segundos entre as séries.

Descanse 45 segundos antes de ir para o próximo exercício.

- 3.** Eleve as duas pernas com os joelhos dobrados (você pode apoiar as pernas num sofá se necessário).

@mirnalacerdaoficial



Quando estiver posicionada você irá contrair e relaxar a bonitinha 10 vezes e descansar por 20 segundos.

### **Faça 10 séries.**

OBS. se você conseguir fazer sem o apoio será melhor ainda pois você irá trabalhar locais diferentes na musculatura.

- 4.** Eleve as pernas, abrace seus joelhos cruzando os pés e faça 15 contrações curtas da vagina. Descanse 20 segundos e faça novamente por 10 vezes.

**5.** Para finalizar, fique de joelhos e apoie os cotovelos no chão. Estique uma perna pra trás e mantendo ela esticada, contraia e relaxe a vagina 5 vezes. Depois troque de perna. Descanse por 10 segundos.

**Faça 5 séries.**



# TE VEJO NA

## *Aula 05*



@mirnalacerdaoficial



Mirna Lacerda-You tube



(17) 98124-8911

*Mirna Lacerda*