

O O bet365

On Friv 2024, we have just updated the best new games including: Farming Life, Strong Fighter, Car Stunt Raching, Amazing 4 , £ Circus Adventure, Cube Arena 2048 Merge Numbers, Dice Push 3D, Christmas Land Adventure, Air Hockey Cup, Block Puzzle 2024, Ragdoll 4 , £ Arena 2 Player, Find On Earth, The Best Russian Billiards, Moto Stuntman, Axe Throw King, City Bus Pa

rkng Challenge
</p></p></div>
</h3>O O bet365</h3>
</article>
</section>

O que é o roll over e como se faz?
O roll over é um exercício eficaz que trabalha vários músculos, incluindo abdominais, glúteos, isquiotibiais, ombros e a coluna inferior das costas. Ele é frequentemente confundido com o roll up, mas a diferença é que no roll over, você levanta as pernas acima da cabeça e descreve um círculo com elas enquanto levanta o tronco. A seguir, você encontrará os detalhes passo a passo sobre como realizar um roll over de forma correta.

Como executar o roll over?

Deita-se sobre a tua costas, pernas fletidas, planta dos pés apoiados no solo, braços ao teu lado e alongados.
Inspira fundo e expire durante a elevação do corpo aos cotovelos, sem levantar a parte de trás da cabeça ou os ombros do solo.
Inspira e eleva uma perna diretamente ao teto, mantendo a outra perna fletida.
Expire e aperte o abdômen enquanto desce a perna estendida e aproxima a outra perna do peito.
Continue a rotacionar a pelve e o tronco, enquanto mantém a tensão nos músculos abdominais superiores e inferiores. Termine o movimento com os dois joelhos perto do peito antes de retornar à posição inicial.
Repita o movimento para o outro lado.

Respire durante o roll over

Concentre-se em manter uma respiração regular, calma e profunda ao longo do exercício. Expire enquanto desce suavemente as pernas, inspira enquanto eleva o tronco, e mantenha essa sequência respiratória durante todo o roll over.