

O O bet365

Elevação Curitiba 934.6 m (3.066.3 ft) População (2) Tj T*

Idade 4.062/km² (10.523/sq mi) Curitiba Wikipédia, a enciclopédia

33/dia 4, £ livre

ba

O O bet365

article

section

O que é o roll over e como se faz?

O roll over é um exercício eficaz que trabalha vários músculos

os, 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?

ol

li>Deita-se sobre a tua costas, pernas fletidas, planta dos pés apoiados

no solo, braços ao teu lado e alongados.

li>Inspira fundo e expire durante a elevação do corpo até aos cotovelos,

sem levantar a parte de trás da cabeça ou os ombros do solo.

li>

li>Inspira e eleva uma perna diretamente ao teto, mantendo a outra perna fletida.

li>

li>Expire e aperte o abdômen enquanto desce a perna estendida e aproxima

a outra perna do peito.

li>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.

li>

li>

li>Repita o movimento para o outro lado.

li>

h4>Respire durante o roll over

Concentre-se em manter uma respiração regular, calma e profunda ao longo do exercício. Expire enquanto desce as pernas,

inspira enquanto eleva o tronco, e mantenha essa sequência respiratória durante todo o roll over.

section>

section>

h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo

rotina

h4>

Além de fortalecer a musculatura do centro do corpo, o roll over proporciona

uma série de benefícios adicionais. Ele estica a coluna, ajudando a