

O O bet365

l Of nine filmma.
Rooney Mara (‘The Girl with the Dragon Tatto o’) and Connie B
ritton

mare on Elm Street |
x anetflix : jp comen ;

O O bet365
article
section

O que ‘ roll over e como se faz?
O roll over ‘ um exercicio eficaz que trabalha vrios muscul
os, incluindo abdominais, glteos, isquiotibiais, ombros e a coluna inferio
r das costas. Ele ‘ frequentemente confundido com o roll up, mas a diferen
a ‘ que no roll overs, voc levanta as pernas at acima da c
abea e descreve um crculo com elas enquanto levanta o tronco. A segu
ir, voc encontrar os detalhes passo a passo sobre como realizar um r
oll oover de forma correta.

Como executar o roll over?
ol

Deita-se sobre a tua costas, pernas fletidas, planta dos p’s apoi
ados no solo, braos ao teu lado e alongados.
Inspira fundo e expire durante a elevao do corpo at aos cotovelos, sem levantar a parte de trs da cabea ou os ombros do
solo.
Inspira e eleva uma pernaO O bet365O O bet365 direo ao tet
o, mantendo a outra perna fletida.

Expire e aperte o abdmen enquanto desce a perna estendida e apro
xime a outra perna do peito.
Continue a rotacionar a pelve e o tronco, enquanto mantm a tens
o nos musculos abdominais superiores e inferiores. Termine o movimento
com os dois joelhos perto do peito antes de retornar ao posio i
nicial.

Repita o movimento para o outro lado.
ol

Respira durante o roll over
Concentre-seO O bet365O O bet365 manter uma respira regular, calma
e profunda ao longo do exercicio. Expire enquanto desce suavemente as perna
s, inspira enquanto eleva o tronco, e mantenha essa sequencia respirat
ria durante todo o roll over.

section
section

Benefcios do roll over e como introduzi-loO O bet365O O bet365O

O bet365rotina

Alm de fortalecer a musculatura do centro do corpo, o roll over proporcion