

# O O bet365

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 rol up, mas a diferença é que no roll over, você levanta as pernas até acima da cabeça e descreve um círculo com elas enquanto levanta o tronco. A seguir, 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 apoia dos no solo, braços ao teu lado e alongados.  
Inspira fundo e expire durante a elevação do corpo até aos cotovelos, sem levantar a parte da cabeça ou os ombros do solo.

[You can watch Terrifier on Peacock](#). Terrifier has a running time of 1 hour and 24 mins.  
[Watch Terrifier Streaming Online | Peacock](#)  
: watch-online : movies : terrifier  
[Watch Terrifier 2 | Prime Video](#)  
: amazon : Terrifier-2-Lauren-LaVera  
[O O bet365](#)  
[Watch Terri fier 2 | Prime Video - Amazon](#)  
: Terrifier-2-Lauren-LaVera  
[O O bet365](#)