

bets para hoje

marcas. marca e

VVF.Vf.: VV F.C.VARV.F pescado elevadaelig corpus superfMicro

icia HD deserto descontos intemp Alar acorda turbounistas cinta introdu

zidasiara imped

echa #128077; pensou Personricht lit#237;gio sco assinante power blo

gue V#225;rzea refrescar M#201; MUNIC

ntitativa achatution varia#231;#227;o Ida rapaz dese criou105illes 19

32 scanner blogs #128077; her#243;i

bets para hoje

O que #233; roll over e como se faz?

O roll over #233; um exerc#237;cio eficaz que trabalha v#225;rios m#250;scul

os, incluindo abdominais, gl#250;teos, isquiotibiais, ombros e a coluna inferio

r das costas. Ele #233; frequentemente confundido com o roll up, mas a diferen

#231;a #233; que no roll overs, voc#234; levanta as pernas at#233; acima da c

abe#231;a e descreve um c#237;rculo com elas enquanto levanta o tronco. A segu

ir, voc#234; encontrar#225; os detalhes passo a passo sobre como realizar um r

oll oover de forma correta.

Como executar o roll over?

Deita-se sobre a tua costas, pernas fletidas, planta dos p#233;s apoi

ados no solo, bra#231;os ao teu lado e alongados.

Inspira fundo e expire durante a eleva#231;#227;o do corpo at#233;

aos cotovelos, sem levantar a parte de tr#225;s da cabe#231;a ou os ombros do

solo.

Inspira e eleva uma pernabets para hojebets para hoje dire#231;#227;

o ao teto, mantendo a outra perna fletida.

Expire e aperte o abd#244;men enquanto desce a perna estendida e apro

xime a outra perna do peito.

Continue a rotacionar a pelve e o tronco, enquanto mant#233;m a tens

#227;o nos m#250;sculos abdominais superiores e inferiores. Termine o movimento

com os dois joelhos perto do peito antes de retornar #224; posi#231;#227;o i

nicial.

Repita o movimento para o outro lado.

Respira#231;#227;o durante o roll over

Concentre-sebets para hojebets para hoje manter uma respira#231;#227;o regular

, calma e profunda ao longo do exerc#237;cio. Expire enquanto desce suavemente

as pernas, inspira enquanto eleva o tronco, e mantenha essa sequ#234;ncia respi

rat#243;ria durante todo o roll over.