

o login falhou por favor tente novamente mais

</div>

</h3>o login falhou por favor tente novamente mais tarde sportingbet</h3>

>

</article>

</section>

</h4>O que é roll over e como se faz?</h4>

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 até 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.

</h4>Como executar o roll over?</h4>

Deita-se sobre a tua costas, pernas fletidas, planta dos pés apoi

ados no solo, braços ao teu lado e alongados.

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.

Inspira e eleva uma pernao login falhou por favor tente novamente mais

tarde sportingbeto login falhou por favor tente novamente mais tarde sportingbe

t direção ao teto, mantendo a outra perna fletida.

Expire e aperte o abdômen enquanto desce a perna estendida e apro

xime a outra perna do peito.

Continue a rotacionar a pelve e o tronco, enquanto mantém a tens&

#227;o nos músculos abdominais superiores e inferiores. Termine o movimento

com os dois joelhos perto do peito antes de retornar à posição i

ncial.

Repita o movimento para o outro lado.

</h4>Respiração durante o roll over</h4>

Concentre-seo login falhou por favor tente novamente mais tarde sportingbeto lo

gin falhou por favor tente novamente mais tarde sportingbet manter uma respira&

231;ão regular, calma e profunda ao longo do exercício. Expire enquant

o desce suavemente as pernas, inspira enquanto eleva o tronco, e mantenha essa s

equência respiratória durante todo o roll over.

</section>

</section>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-loo login falhou por fav

or tente novamente mais tarde sportingbeto login falhou por favor tente novament

e mais tarde sportingbeto login falhou por favor tente novamente mais tarde spor

tingbetrotina</h4>

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