

sport sub 20 x goiás sub 20

<div>

<h3>sport sub 20 x goiás sub 20</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 pernasport sub 20 x goiás sub 20sport sub 20

x goiás sub 20 direção ao teto, mantendo a outra perna fletida.<

t;/li>

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

nicial.

Repita o movimento para o outro lado.

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

Concentre-sesport sub 20 x goiás sub 20sport sub 20 x goiás sub 20 ma

nter uma respiração regular, calma e profunda ao longo do exercíc

io. Expire enquanto desce suavemente 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-losport sub 20 x goi

5;s sub 20sport sub 20 x goiás sub 20sport sub 20 x goiás sub 20rotina

</h4>

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

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

inibir a tensão excessiva no pescoço e a melhorarsport sub 20 x goi&#

225;s sub 20postura. Além disso, o roll over aumenta a flexibilidade geral.