

# O O bet365

<div>

<h3>O O bet365</h3>

<article>

<section>

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

O roll over é um exercício eficaz que trabalha vários músculos

os, 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 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>

<ol>

<li>Deita-se sobre a tua costas, pernas fletidas, planta dos pés apoiados no solo, braços ao teu lado e alongados.</li>

<li>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.</li>

<li>Inspira e eleva uma perna para o lado ao mesmo tempo, mantendo a outra perna fletida.</li>

<li>Inspira e aperte o abdômen enquanto desce a perna estendida e aproxima a outra perna do peito.</li>

<li>Continue a rotacionar a pelve e o tronco, enquanto mantém a tensão nos músculos abdominais superiores e inferiores. Termine o movimento com os dois joelhos perto do peito antes de retornar à posição inicial.</li>

<li>Repita o movimento para o outro lado.</li>

</ol>

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

Concentre-se em manter uma respiração regular, calma e profunda ao longo do exercício. Expire enquanto desce 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-lo na rotina</h4>

Além de fortalecer a musculatura do centro do corpo, o roll over proporciona uma série de benefícios adicionais. Ele estica a coluna, ajudando a

inibir a tensão excessiva no pescoço e a melhorar a postura. Além disso, o Roll over aumenta a flexibilidade geral, fornece benefícios terapêuticos e pode ser adaptado às suas limitações ou incapacidades iniciais. Comece adicionando um pano sob as costas para melhorar o co