

o mero de tel#233;fono bwin espa#241;

<div>

<h3>o mero de tel#233;fono bwin espa#241;a</h3>

<article>

<section>

<h4>O que #233; roll over e como se faz?</h4>

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.

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

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 pernan#250;mero de tel#233;fono bwin espa#241;a

n#250;mero de tel#233;fono bwin espa#241;a dire#231;#227;o ao teto, mantend

o 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.

<h4>Respira#231;#227;o durante o roll over</h4>

Concentre-sen#250;mero de tel#233;fono bwin espa#241;a n#250;mero de tel#233;

;fono bwin espa#241;a 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 respirat#243;ria duran

te todo o roll over.

</section>

<section>

<h4>Benef#237;cios do roll over e como introduzi-lon#250;mero de tel#23

3;fono bwin espa#241;a n#250;mero de tel#233;fono bwin espa#241;a n#250;mero

de tel#233;fono bwin espa#241;a rotina</h4>

Al#233;m de fortalecer a musculatura do centro do corpo, o roll over proporcion

a uma s#233;rie de benef#237;cios adicionais. Ele estica a coluna, ajudando a

inibir a tens#227;o excessiva no pesco#231;o e a melhorarn#250;mero de tel#2