

## O O bet365

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

<p>O roll over é um exercício eficaz que trabalha vários músculos, incluindo os 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, encontrará os detalhes passo a passo sobre como realizar um roll over de forma correta.</p>

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

<p>Deita-se sobre a tua costas, pernas fletidas, planta dos pés apoia

dos no solo, braços ao teu lado e alongados.</p>

<p>Inspira fundo e expire durante a elevação do corpo até a

os cotovelos, sem levantar a parte da cabeça ou os ombros

do solo.</p>

<p></p><p>NursmagOMEddev and ChIMAiv compartilham uma relação