

O O bet365

O que é o roll over e como se faz?
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 rol 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, encontrará os detalhes passo a passo sobre como realizar um roll over de forma correta.

Como executar o roll over?
Deita-se sobre a tua costas, pernas fletidas, planta dos pés apoia dos no solo, braços ao teu lado e alongados.
Inspira fundo e expire durante a elevação do corpo; a os cotovelos, sem levantar a parte de trás da cabeça ou os ombros do solo.

Key: Estimated
Release
Lifetime Gross
1
Next Friday
\$57,328,603
2
Friday After Next
\$33,253,609
3
Friday
\$27,467,564
a data-ved="2ahUKEwiZxc7Ahs2DAXUjl-4BHTdMCFEQFnoECAEQBw" href="{href}">Franchise: Friday - Box Office Mojo : franchise