

O O bet365

A Sociedade Esportiva Palmeiras foi fundada em 1914, na cidade de São Paulo, e hoje é considerada uma das equipes mais tradicionais e vitoriosas do Brasil. Com 12 títulos nacionais (8 campeonatos brasileiros, 1 Copa do Brasil e 3 Brasileirões), o Verdão é o time com o maior número de troféus nacionais do país, aumentando sua supremacia e mostrando todo o seu poder no cenário futebolístico brasileiro. No cenário internacional, a história é igualmente gloriosa. O

Palmeiras é um dos clubes com maior número de títulos na Copa Libertadores da América, com 3 títulos. O O bet365 O O bet365 O O bet365 vitrine

O que é 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 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.

Como executar o roll over?

- Deita-se sobre a tua costas, pernas fletidas, planta dos pés apoiados 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 perna diretamente ao teto, mantendo a outra perna fletida.
- Expire e aperte o abdômen enquanto desce a perna estendida e aproxima a outra perna do peito.
- 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.
- Repita o movimento para o outro lado.

Respiraço durante o roll over

Concentre-se em manter uma respiração regular, calma e profunda ao longo do exercício. Expire enquanto desce suavemente as pernas