

O O bet365

Pergunta e Resposta:

Q: O que significa BVB no futebol?

A: BVB é a abreviação para Borussia Dortmund, um clube de futebol alemão famoso.

Q: Quem é o maior vencedor da Bundesliga, a liga de futebol alemã?

A: O Bayern de Munique é o time que mais ganhou a Bundesliga, com um total de 31 títulos.

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, 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, 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 aos cotovelos, sem levantar a parte de trás da cabeça ou os ombros do solo. Inspira e eleva uma perna 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.

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 aos cotovelos, sem levantar a parte de trás da cabeça ou os ombros do solo.

Inspira e eleva uma perna 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.

Respira durante o roll over

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.

Benefícios do roll over e como introduzi-lo

Respira durante o roll over

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.

Benefícios do roll over e como introduzi-lo