

7 games

</div>

</h3>7 games</h3>

</article>

</section>

</h4>O que é o roll over e como se faz?</h4>

O roll over é um exercício eficaz que trabalha vários músculos

os, 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.

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

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 direcionada 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.

</h4>Respire durante o roll over</h4>

Concentre-se em manter uma respiração regular, calma e profunda ao longo do exercício. Expire enquanto desce suavemente as pernas, inspire enquanto eleva o tronco, e mantenha essa sequência respiratória durante todo o roll over.

</section>

</section>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>

</h4>Benefícios do roll over e como introduzi-lo</h4>