

O O bet365

Poki has the best free online games selection and offers the most fun
experience to play alone or with friends. We offer instant play to
all our games
without downloads, login, popups or other distractions. Our games are
playable on
desktop, tablet and mobile so you can enjoy them at home or on the
road. Every month
over 50 million gamers from all over the world play their favorite

games on Poki.
O O bet365

O roll over e como se faz?

O roll over um exercicio eficaz que trabalha msculos
los, incluindo abdominais, gluteos, isquiotibiais, ombros e a coluna inferi
or das costas. Ele frequentemente confundido com o roll up, mas a diferen
a que no roll over, voc levanta as pernas at acima da c
abea e descreve um circulo com elas enquanto levanta o tronco. A segu
ir, voc encontrar os detalhes passo a passo sobre como realizar um r
oll over de forma correta.

Como executar o roll over?

ol

li>Deita-se sobre a tua costas, pernas fletidas, planta dos ps apoi

ados no solo, braos ao teu lado e alongados.

li>Inspira fundo e expire durante a elevao do corpo at

aos cotovelos, sem levantar a parte de trs da cabea ou os ombros do

solo.

li>Inspira e eleva uma perna O O bet365 O O bet365 direo ao tet

o, mantendo a outra perna fletida.

li>Expire e aperte o abdmen enquanto desce a perna estendida e apro

xime a outra perna do peito.

li>Continue a rotacionar a pelve e o tronco, enquanto mantm a tens

o nos msculos abdominais superiores e inferiores. Termine o movimento

com os dois joelhos perto do peito antes de retornar ao posio i

nicial.

li>Repita o movimento para o outro lado.

ol

h4>Respira o durante o roll over

Concentre-se O O bet365 O O bet365 manter uma respira o regular, calma

e profunda ao longo do exercicio. Expire enquanto desce suavemente as pern

as, inspira enquanto eleva o tronco, e mantenha essa sequencia respirat

ria durante todo o roll over.

li>