

# Como fazer o roll over do método Pilates em um movimento que exige concentração, controle e fluidez, sendo um dos exercícios clássicos do método Pilates.

</div>

<h2>Como fazer o roll over do método Pilates em um movimento que exige concentração, controle e fluidez, sendo um dos exercícios clássicos do método Pilates.</h2>

<article>

<p>O exercício roll over do método Pilates é um movimento

que rola o corpo de trás para frente, esticando a coluna vertebral

e fortalecendo a musculatura abdominal profunda. É um movimento que exige

concentração, controle e fluidez, sendo um dos exercícios clássicos

do método Pilates.

</p>

<p>Neste artigo, vamos explorar as regras e técnicas do roll over, de

mostrando os benefícios que este movimento pode trazer para

o método Pilates.</p>

<h3>Como fazer o roll over do método Pilates.</h3>

<p>Para iniciar o roll over, deitamos-nos na posição deitada de lado, com os

braços ao nosso lado, o quadril neutro, e as pernas estendidas

. Concentre-se em manter a neutralidade da coluna e dos quadris durante todo

o exercício. Inspire amplamente enquanto espalha os olhos pela sala, prepara

ndo-se para o exercício.</p>

<h3>2. Movimento controlado</h3>

<p>Em primeiro lugar, inspire profundamente, inicie o roll over, movendo lentamente a

coluna vertebral para cima. Ao contrário do que a maioria das pessoas pensa,

o roll over não deve ser visto como um movimento rápido, mas sim como

um movimento lento e controlado, suave, que força o corpo a se conectar o

quanto mais rápido possível, enquanto você está se espalhando pela sala.</p>

<h3>3. Concentração e controle</h3>

<p>É muito importante manter os músculos do abdômen fortemente conectados, bem como

manter as costas arredondadas o quanto mais rápido possível e uma ligeira flexão nas

pernas. Sua cintura deve estar firmemente conectada à esteira e, ao mesmo tempo,

movendo a coluna vertebral lentamente para realizar o roll over.</p>

<h3>4. Retorno à posição inicial</h3>

<p>O retorno à posição inicial deve ser controlado, percorrendo a mesma trajetória da

subida, sentindo suas vértebras se reconectarem uma a uma. Inspire e exhale ao se

mover lentamente do colo para baixo, preservando o alinhamento da cabeça, pescoço,

ombros, braços, tronco e pernas.</p>

</p>

</p>

</p>

</p>

</p>

</p>

</p>

</p>

</p>

</p>

</p>

</p>