

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 os 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, 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 apoiada no solo, braços ao teu lado e alongados.

Inspira fundo e expire durante a elevação do corpo; a cabeça e os cotovelos, sem levantar a parte da cabeça ou os ombros do solo.

Call of Duty: Black Ops III is a 45 GB download. If your Internet connection's download speed is 10 MB/s, the download can take about 10 hours.

[Call of Duty: Black Ops III Installation and Setup - Activision Support](#) : call-of-duty--black-ops-iii : articles : call-of-duty...– Call of Duty: Black Ops III Installation and Setup - Activision Support

OS*: Windows 10 64-Bit (1803 or later)

CPU: Intel Core i3-4340 or AMD FX-6300.