

O O bet365

O valor mínimo do depósito de R\$5 para todos os

;

Cash

eu retirar

Every time you upload a receipt or take the survey.,

You'll earn coins: spins on our

lotsing wheel, as forentries into 9 , £ Ouer monthly reweepstakes!

WatchYoura Coin stack Up

ith Eachceiip andas it bwin prizes In The App!"Thene get ready to

redeem?

elPTm - 9 , £ Red Conceíct Hog preiptheog

;

O O bet365

;

;

O que é roll over e como se faz?

O roll over é um exercício eficaz que trabalha vários múscu

los, incluindo abdominais, glúteos, isquiotibiais, ombros e a coluna inferi

or das costas. Ele é frequentemente confundido com o roll up, mas a diferen

ça é que no roll over, você levanta as pernas até acima da c

abeça e descreve um círculo com elas enquanto levanta o tronco. A segu

ir, você encontrará os detalhes passo a passo sobre como realizar um r

oll over de forma correta.

é Como executar o roll over?

;

Deita-se sobre a tua costas, pernas fletidas, planta dos pés apoi

ados no solo, braços ao teu lado e alongados.é

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.é

Inspira e eleva uma pernaO O bet365O O bet365 direção ao tet

o, mantendo a outra perna fletida.é

Expire e aperte o abdômen enquanto desce a perna estendida e apro

xime a outra perna do peito.é

Continue a rotacionar a pelve e o tronco, enquanto mantém a tens&

ão nos músculos abdominais superiores e inferiores. Termine o movimento

com os dois joelhos perto do peito antes de retornar à posição i

ncial.é

Repita o movimento para o outro lado.é

;

Respiração durante o roll overé

Concentre-seO O bet365O O bet365 manter uma respiração regular, calma

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

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

3;ria durante todo o roll over.