

O O bet365

The Nun II (also known as The Nun: Chapter Two) is a 2024 American gothic supernatural

thriller film directed by Michael Chaves, with the screenplay written by Ian Goldberg.

It stars Taissa Farmiga and Akela Cooper from the 2018 film.

O O bet365

Article section

O que é o roll over e como se faz?

O roll over é um exercício eficaz que trabalha vários músculos, 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, encontrará os detalhes passo a passo sobre como realizar um roll over de forma correta.

Como executar o roll over?

1.

Deita-se sobre a tua costas, pernas fletidas, planta dos pés apoiados no solo, braços ao teu lado e alongados.

2. 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.

3. Inspira e eleva uma perna direita ao teto, mantendo a outra perna fletida.

4. Expire e aperte o abdômen enquanto desce a perna estendida e aproxima a outra perna do peito.

5. 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.

6. Repita o movimento para o outro lado.

7.

8. Repita o movimento para o outro lado.

9.

Respire durante o roll over

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

10.

11.

Benefícios do roll over e como introduzi-lo

Rotina

Além de fortalecer a musculatura do centro do corpo, o roll over proporciona uma série de benefícios adicionais. Ele estica a coluna, ajudando a