

O O bet365

O exercício roll over do método Pilates   um movimento que rolamos o corpo de tr s para frente, esticando a coluna vertebral e fortalecendo a musculatura abdominal profunda.   um movimento que exige concentra o, controle e fluidez, sendo um dos exercícios clássicos do método Pilates.

Neste artigo, vamos explorar as regras e técnicas do roll over, demonstrando os benefícios que este movimento pode trazer para prática do Pilates.

1. Posi o inicial e respira o

Para iniciar o roll over, deitamos-nos na posi o deitada de lado, com os braços ao nosso lado, o p s em posi o neutra, e as pernas estendidas. Concentre-se em manter a neutralidade da coluna e dos quadris durante todo o exercício. Inspire profundamente enquanto espalha os olhos pela sala, preparando-se para o exercício!

2. Movimento controlado

Estilo

Nosso t nica   a op o ideal para você usar durante o dia a dia, por possuir um ajuste perfeito que garante muito conforto e muita maciez para seus p s!

Confeccionado com o material de malha área de alta qualidade, super elástico e com fun o como a T a dos Campeões Europeus - mais vezes do que qualquer outro jogador, o troféu   seis vezes. Jogadores com mais títulos da Champions Liga