

# sistema m&#225;quina ca&#231;a n&#237;qu

&lt;div&gt;

&lt;h2&gt;sistema m&#225;quina ca&#231;a n&#237;quel&lt;/h2&gt;

&lt;article&gt;

&lt;p&gt;O exerc&#237;cio roll over do m&#233;todo Pilates &#233; um movimentosi

stema m&#225;quina ca&#231;a n&#237;quelsistema m&#225;quina ca&#231;a n&#237;qu

el que rolamos o corpo de tr&#225;s para frente, esticando a coluna vertebral e

fortalecendo a musculatura abdominal profunda. &#201; um movimento que exige con

centra&#231;&#227;o, controle e fluidez, sendo um dos exerc&#237;cios cl&#225;ss

icos do m&#233;todo Pilates.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Neste artigo, vamos explorar as regras e t&#233;cnicas do roll over, de

monstrando os benef&#237;cios que este movimento pode trazer parasistema m&#225;

quina ca&#231;a n&#237;quelpr&#225;tica do Pilates.&lt;/p&gt;

&lt;h3&gt;sistema m&#225;quina ca&#231;a n&#237;quel&lt;/h3&gt;

&lt;p&gt;Para iniciar o roll over, deitamos-nos na positionada direita, com os b

ra&#231;os ao nosso lado,sistema m&#225;quina ca&#231;a n&#237;quelsistema m&#22

5;quina ca&#231;a n&#237;quel posi&#231;&#227;o neutra, e as pernas estendidas.

Concentre-sesistema m&#225;quina ca&#231;a n&#237;quelsistema m&#225;quina ca&#2

31;a n&#237;quel manter a neutralidade da coluna e dos quadris durante todo o ex

erc&#237;cio. Inspire amplamente enquanto espalha os olhos pela sala, preparando

-se para o exerc&#237;cio!&lt;/p&gt;

&lt;h3&gt;2. Movimento controlado&lt;/h3&gt;

&lt;p&gt;Emsistema m&#225;quina ca&#231;a n&#237;quelinspira&#231;&#227;o, inici

e o roll over, movendo lentamente a coluna vertebral para cima. Ao contr&#225;ri

o do que a maioria das pessoas pensa, o rollover n&#227;o deve ser visto como um

movimento r&#225;pido,sistema m&#225;quina ca&#231;a n&#237;quelsistema m&#225;

quina ca&#231;a n&#237;quel que largamos o p&#233;, sumpo a cabe&#231;a, e ent&#

227;o pedalamos um pouco nas pernas.&lt;/p&gt;

&lt;p&gt;Ao contr&#225;rio, &#233; um movimento controlado, suave, que for&#231;

a seu n&#250;cleo a se conectar o m&#225;ximo poss&#237;vel, enquanto voc&#234;

est&#225; se espalhando pela sala.&lt;/p&gt;

&lt;h3&gt;3. Concentra&#231;&#227;o e controle&lt;/h3&gt;

&lt;p&gt;&#201; muito importante manter os m&#250;sculos do abd&#244;men forteme

nte conectados, bem como manter as costas redondas o m&#225;ximo poss&#237;vel e

uma ligeira flex&#227;o nas pernas. Sua cintura deve estar firmemente conectada

&#224; esteira e, ao mesmo tempo, movasistema m&#225;quina ca&#231;a n&#237;que

lcoluna vertebral lentamente para realizar o roll over.&lt;/p&gt;

&lt;h3&gt;4. Retorno &#224; posi&#231;&#227;o inicial&lt;/h3&gt;

&lt;p&gt;O retorno &#224; posi&#231;&#227;o inicial deve ser controlado, percorr

endo a mesma trajet&#243;ria da subida, sentindo suas v&#233;rtebras se re&#250;

nem uma a uma. Inpire e exhale ao se mover lentamente do colo para baixo, preser

vando a alinhamento dasistema m&#225;quina ca&#231;a n&#237;quelsistema m&#225;quina ca&#231;a n&#237;quelcabe&#231;a, pes