

O O bet365

Polytheistic peoples from many cultures have postulated a thunder god, the personification or source of the forces of thunder and lightning; a lightning god does not have a typical depiction, and will vary based on the culture. In Indo-European cultures, the thunder god is frequently known as the chief or King of the Gods, e.g. Indra in Hinduism, Zeus in Greek mythology, and Perun in ancient Slavic religion.

Thunder gods [edit]

Mediterranean [edit]

Northwestern Eurasia [edit]

East Asia [edit]

O O bet365

article

section

O que é 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?

ol

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

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

Inspira e eleva uma perna do corpo ao teto, mantendo a outra perna fletida.

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

Inspira e eleva uma perna do corpo ao teto, mantendo a outra perna fletida.

Inspira e eleva uma perna do corpo ao teto, mantendo a outra perna fletida.

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

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.

Repita o movimento para o outro lado.

ol

Respira 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.

Respira durante o roll over

Repita o movimento para o outro lado.

ol

Respira 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.

Respira durante o roll over

Repita o movimento para o outro lado.

ol

Respira durante o roll over