

# cartolabet

O exercício roll over do método Pilates; um movimento que rola o corpo de trás para frente, esticando a coluna vertebral e fortalecendo a musculatura abdominal profunda. Um movimento que exige concentração, 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 a prática do Pilates.

1. Posição inicial e respiração

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

2. Movimento controlado

Call of Duty: Warzone System Requirements

Minimum	Recommended
RAM	RAM
8GB	8GB
12GB	12GB
HDD	HDD
175GB HD space	175GB HD space
175GB HD space	175GB HD space
Network	Network
Broadband	Broadband

More videos on YouTube