

O O bet365

no. Bahia Príncipe Luxury Ambar - Adults Only / All Inclusive Punta Cana travelocity

ta Cana/HotelS:Bahia (Principe)Luxories_Amba-3...Inclusive. Punta-Cana,Hotels/Principe deGrand aAquamarine...Esta propriedade #127775; livre de fumo dispõe de uma praia privada, um campo para golfe e o

O O bet365

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.

O O bet365

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

2. Movimento controlado

Em inspiração, inicie o roll over, movendo lentamente a coluna vertebral para cima. Ao contrário do que a maioria das pessoas pensa, o roll over não deve ser visto como um movimento rápido, que largamos o peso na cabeça, e então pedalamos um pouco nas pernas.

Ao contrário, é um movimento controlado, suave, que força o seu núcleo a se conectar o máximo possível, enquanto você está se espalhando pela sala.

3. Concentração e controle

Muito importante manter os músculos do abdômen fortemente conectados, bem como manter as costas arredondadas o máximo possível e uma ligeira flexão nas pernas. Sua cintura deve estar firmemente conectada à esteira e, ao mesmo tempo, mova a coluna vertebral lentamente para realizar o roll over.

4. Retorno à posição inicial

O retorno à posição inicial deve ser controlado, percorrendo a mesma trajetória da subida, sentindo suas vértebras se reanem uma a uma. Inspire e exhale ao se mover lentamente do colo para baixo, preser