

O O bet365

A Rafa é ilustradora, Designer

Gráfica e Sneakerhead.

Quando começou a paixão por sneakers?

Desde criança eu tive uma

ligação muito forte com tênis, pelo fato de

eu não me adaptar aos sapatos femininos. Os

O O bet365

O exercício roll over do método Pilates é um movimento

que rola o corpo de trás para frente, esticando a coluna

vertebral e fortalecendo a musculatura abdominal profunda. É 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, de

mostrando os benefícios que este movimento pode trazer para o praticante

do Pilates.

O O bet365

Para iniciar o roll over, deitamos-nos na posição deitada, 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 espalha

os olhos pela sala, preparando-se para o exercício!

2. Movimento controlado

Em primeiro lugar, inicie o roll over, movendo lentamente

e a coluna vertebral para cima. Ao contrário do que a maioria das pessoas

acha, o rollover não deve ser visto como um movimento rápido, mas

um pouco nas pernas.

Ao contrário, é um movimento controlado, suave, que favorece

a sua conexão e se conectar o máximo possível, enquanto você

está se espalhando pela sala.

3. Concentração e controle

É muito importante manter os músculos do abdômen fortemente

conectados, bem como manter as costas arredondadas o máximo possível e

uma leve 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 reconectarem

uma a uma. Inspire e exhale ao se mover lentamente do colo para baixo, preservando

o alinhamento da cabeça, pescoço e coluna vertebral.