

O O bet365

O que é roll over e como se faz?

O roll over é um exercício eficaz que trabalha vários músculos, incluindo os 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 até 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?

Deita-se sobre a tua costas, pernas fletidas, planta dos pés apoia

dos no solo, braços ao teu lado e alongados.

Inspira fundo e expire durante a elevação do corpo até aos

cotovelos, sem levantar a parte de trás da cabeça ou os ombros

do solo.

Detalhes sobre o

jogo: Dois dados padrão de seis lados rolados, e o jog

ador prevê se a soma dos dois rolos será 7 ou maior que 7 ("7 Up")

7. Quando um participante prevê "7 Up"

, eles estão apostando O O bet365 uma soma maior do que 7!