

# the poker social

O que é o roll over 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 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 da cabeça ou os ombros do solo.

Quem é Cardi B?

Cardi B, nome artístico de Belcalis Marlenis Almánzar, é uma rapper estadunidense nascida e criada no Bronx, Nova York, com ascendência dominicana e trinitária. Aos 19 anos, começou a carreira como danarina de striptease, mas tornou-se conhecida na internet com seu humor e personalidade sincera e franca. Lançou seu primeiro álbum de estúdio, "Invasion of Privacy", em 2018 e tornou-se uma das mais bem-sucedidas raperas femininas de todos os tempos.

Dois Fiers Pais e Dois Filhos Adoráveis

A rapper foi casada com Offset, membro do grupo Migos, por cinco anos, e eles têm dois filhos: Kulture Kiari Cephus, de 5 anos, e Wave Set Cephus, de 2 anos. Cardi B e Offset frequentemente compartilham fotos charmosas de seus filhos e momentos familiares nas redes sociais, demonstrando um forte vínculo como família e como parceiros.

Cardi B: O Alcance e Impacto na Música

Sempre na moda, com calçados a preços acessíveis, sem abrir mão de conforto, qualidade e durabilidade.

Atuante nas linhas street, skate, casual, jogging e recentemente

adicionou ao seu portfólio o sapato social. A OLLIE se tornou uma marca versátil que

atende a diversos públicos do universo masculino, desde