

# O O bet365

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 rol up, mas a diferença é que no roll over, você levanta as pernas 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 aos cotovelos, sem levantar a parte da cabeça ou os ombros do solo.

## Análise de Kayky e Anderson Talisca

O FIFA 22 apresenta algumas novidades neste ano, dentre elas os jogadores do campeonato brasileiro. Neste artigo, iremos falar sobre dois jogadores que chamaram bastante a atenção: Kayky e Anderson Talisca.

### Kayky FIFA 22

Kayky é uma jovem promessa do futebol brasileiro que atua como atacante na posição de centro-avante. Ele tem 3 habilidades e 3 pontos fracos, sendo canhoto e tendo desempenho médio/baixo nos trabalhos. Com apenas 175 cm | 5'8" de altura e 67 kg | 148 lbs de peso, Kayky não possui o real no jogo. Aos 27 anos, ele joga atualmente pelo Al Nassr na Saudi Pro League (1).

Suas habilidades incluem 4 habilidades e 4 pontos fracos, além de ser canhoto, com trabalhos altos e baixos. Kayky tem 190 cm | 6'2" de altura e 80 kg | 176 lbs, o que o torna um jogador bastante versátil no meio-campo. Sua classificação atual é de 82, com potencial para atingir 84 pontos no modo Carreira do FIFA 22.

### Anderson Talisca

Com uma classificação de 82 e potencial para atingir 86 pontos no modo Carreira, Anderson Talisca é outro jogador brasileiro que chamou a atenção na FIFA 22. Agindo como um centro-campista com 4 habilidades e 4 pontos fracos, ele é canhoto com trabalhos altos/baixos. De origem brasileira, Talisca atua pelo Benfica Portugal. Sua altura é de 1

90 cm | 6'2" de altura, pesando 85 kg | 187 lbs, tornando-o um jogador físico