

slink io jogos de cobra

O Campeonato Portal Vaquejada é um evento esportivo popular no nordeste do Brasil, que consiste no jogo de cobra, uma competição de vaquejada, um esporte rural tradicional na região. Neste campeonato, equipes de dois vaqueiros, montados a cavalo, tentam derrubar touros bravios enquanto eles são conduzidos através de um curso pré-determinado.

A vaquejada é um evento emocionante e desafiador, exigindo habilidade, força e coordenação dos vaqueiros. Eles devem trabalhar juntos para derrubar o touro usando suas cordas de cowboy, enquanto o touro tenta resistir à queda. Cada equipe tem três tentativas para derrubar o maior número possível de touros, com pontos concedidos baseados no sucesso de suas tentativas.

O Campeonato Portal Vaquejada não apenas promove o jogo de cobra, mas também atrai competidores e espectadores de toda a região. Além da competição, o jogo de cobra inclui outras atividades, como música ao vivo, dança e comida tradicional, tornando-o uma celebração da cultura e da tradição do nordeste do Brasil.

slink io jogos de cobra

slink io jogos de cobra

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 acima da cabeça e descreve um círculo com elas enquanto levanta o tronco. A seguir, você 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 apoiados 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.

- Inspira e eleva uma perna

- ao teto, mantendo a outra perna fletida.

- Expire e aperte o abdômen enquanto desce a perna estendida e aproxima a outra perna do peito.