

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 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 acima da cabeça e desce 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 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.

Comentários

A Quina continua a ser a atração dos jogadores no Brasil, com prêmios acumulados e um novo lote de números a cada concurso. No último concurso, ninguém acertou todas as dezenas, o que significa que o prêmio vai acumular mais uma vez! Confira abaixo nossos comentários sobre o assunto.

Prêmio Acumulado na Quina

No último sorteio, a Quina acumulou e agora o prêmio máximo é de R\$ 2.710.826,41. Isso significa que o prêmio da Quina acumula mais de uma vez por semana, proporcionando aos jogadores uma grande oportunidade de ganhar!

Números Sorteados	Data do Concurso	Prêmio Acumulado (R\$)
0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	26/03/24	1.975.757,94
01, 24, 29, 32, 41	27/03/24	2.710.826,41