

realsbet partners

A quina no Brasil: uma breve história

A quina é um jogo de loteria muito popular no Brasil, que tem suas

origens no século XVIII. Originalmente a equino era jogada através de bilhetes de papel; mas com o advento da tecnologia também

o jogo tornou-se numa forma popular de entretenimento. Uma fonte

potencial de renda para milhões de brasileiros!

O conceito de "quina acumulada": o que significa?

Quando se fala em quina acumulada, isso refere-se a ocorrência de um acúmulo de prêmios reclamados durante uma jogada específica da quina próxima.

Isso pode acontecer por vários motivos, como a falta de sorte dos jogadores

ou a escolha com números menos comuns. Quando esse acontece, o prêmio acumula no outro pote maior - que será oferecido nos jogos subsequentes, tornando-o atraente para jogadores mais experientes e ambiciosos!

A escolha com números menos comuns é quando esse acontece, o prêmio acumula no outro pote maior - que será oferecido nos jogos subsequentes, tornando-o atraente para jogadores mais experientes e ambiciosos!

A quina acumulada: uma oportunidade única

O que é 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 aos cotovelos, sem levantar a parte de trás da cabeça ou os ombros do solo.

Inspira e eleva uma perna diretamente ao teto, mantendo a outra perna fletida.

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

Continue a rotacionar a pelve e o tronco, enquanto mantém a tensão nos músculos abdominais superiores e inferiores. Termine o movimento com os dois joelhos perto do peito antes de retornar à posição inicial.