

bet7k bilhete

O baralho é um jogo de cartas muito popular em todo o mundo, e natural que você esteja curioso sobre a letra J significa na baralho. Embora não haja uma aplicação desafiadora existem algumas teorias interessantes quanto ao assunto!

Teoria 1: J como "Coringa"

Uma das coisas mais interessantes é que uma letra J representa o Joker, ou seja é um personagem igual ao naipe. Representando a ideia de nos ajudarem com isso? Essa teoria está baseada no Coringa. Um personagem que pode ser usado em qualquer jogo de cartas.

Teoria 2: J como "Jas"

Obra teria que a letra J representa o jogo de cartas conhecido como Jass, que é o jogo popular na Suíça e na Áustria. Nesse jogo, ou seja: "J" usado como um nome especial para ser utilizado por ganhar pontos extras.

bet7k bilhete

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?

1.

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 bet7k bilhete bet7k bilhete direção do ao teto, mantendo a outra perna fletida.

Inspira 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.

Repita o movimento para o outro lado.

2.

Respira durante o roll over

Respira durante o roll over

Respira durante o roll over

3.

Respira durante o roll over