

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.

O O bet365

A expressão "sem Roll-over" pode ser um pouco desconcertante, especialmente quando se trata de negócios e finanças. No entanto, seu significado é bastante simples e pode ser facilmente compreendido. Em geral, o termo "Roll-over" utiliza-se para descrever o processo de carregar a posição de um mês para o próximo. Em outras palavras, se um trader tiver uma posição aberta que está prestes a expirar, eles podem optar por adquirir um contrato semelhante com uma data de validade futura, ou simplesmente deixar que a posição expire.
No entanto, se ouvir alguém dizer "sem Roll-over", eles estão se referindo a recusa em cumprir ou concordar com algo que alguém deseja, geralmente devido a pressão ou controle. Em outras palavras, significa "não estamos dispostos a nos render diante dessa situação" ou "não vamos nos curvar às suas exigências".

Este significado geralmente é usado em situações onde duas partes negociam com outro e as negociações estão se mostrando difíceis. Por exemplo, o trecho a seguir ilustra como essa expressão pode ser usada em um diálogo:

"Se o projeto for aprovado, certamente não vamos nos curvar e concordar que está tudo bem", afirmou ele. "Eles não vão."