


Abrir o menu

Capoeira combina exercícios aeróbios com força para emagrecer e tonificar



Imagem 13 de 29

 **SLIDESHOW**
ENVIAR POR E-MAIL

Os movimentos de ataque podem parecer muito complexos, mas é possível realizar os mesmos exercícios sem precisar levantar tanto a perna no início. As atividades devem sempre ser adaptadas à sua capacidade para evitar machucados Rafael Laschi/UOL

Compartilhe esta foto: [Enviar por email](#) [Orkut](#) [Facebook](#) [Twitter](#)

Saiba mais [EXERCÍCIOS COM FAIXA DE RESISTÊNCIA !\[\]\(4b7a79268f6ba26c1471d4232fffa85a_img.jpg\)](#) | [EXERCÍCIOS POR PARTE DO CORPO !\[\]\(87d978583253c9bde1db2d6dfafe8de0_img.jpg\)](#)

Últimos álbuns publicados



19/11
SP tem primeira blitz contra consumo de álcool por menores



18/11
"Além do Planeta Terra": os lugares que poderíamos visitar



18/11
Dias do chimpanzé como cobaia podem chegar ao fim



18/11
Microscópio revela 'rosto assustador' em minúsculo animal aquático



16/11
Gata do Santos mantém o corpão com musculação e patins



16/11
Bebê com falência do fígado é curado com técnica pioneira

 COMUNICAR ERRO

Links Patrocinados

Aparelhos Para Pilates

Monte seu Stúdio com Equipamentos em Aço Inox. Veja Sugestões no Site metacorpuspilates.com.br/aparelhos

Saúde Sexual em Dia

O tratamento certo para aprimorar seu desempenho. Acesse e saiba mais www.promen.com.br

Fim do Ronco e Apnéia!

Equipamento p/ Terapia Respiratória em 12x Sem Juros. Confira + Ofertas www.casadocpap.net

Desumidificador de Ar

Retira a umidade do ar, removendo mofo e bolor por apenas R\$ 60,00 www.climaideal.com.br

Cão Sem Fome

Doe ração para quem não sabe pedir! Custa pouco para você e salva vidas www.caosemfome.com.br

Saúde e Bem Estar para a

Família. Conheça a Correplan e faça seu plano de saúde Amil Familiar www.amilvendassaude.com.br

[Anuncie aqui](#)