



ESPORT | | Actualitzat el 23/03/2020 a les 09:31

6 exercicis fàcils i efectius que pots fer a casa per mantenir-te en forma



Segur que has vist un pilot de vídeos de gent fent exercici i "challenge" a casa. Sembla que ara a tothom li vénen les ganes de fer esport, no t'hi obsessionis però intenta mantenir una rutina per estar en forma. **Aquests 6 simples exercicis t'ajudaran a estimular tot el cos per mantenir-lo actiu!**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz
z-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```