



SALUT | Redacció | Actualitzat el 25/03/2020 a les 06:00

Rutina amb 6 exercicis per fer durant el confinament



Video: <https://www.youtube.com/watch?v=qq9OqrmYPDg>

Aquests dies de confinament, els experts recomanen mantenir-nos actius i fer esport, tot i que sigui des de casa. **Us passem uns quants vídeos de diversos exercicis, que podeu anar fent si convé al menjador o a l'habitació. Hi ha una mica de tot: entrenament pur i dur, aeròbic, abdominals, pilates...**

Els vídeos han estat cedits pel Foment d'Esports de Tona (Osona). L'autor és el cap de les activitats dirigides del club, Isaac Viniegra.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=XcCa5xdaDmA>

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=IL7nAV9gHGU>

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=3F-4HTagUhE>

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=F0RsSeHp9NA>

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=h02xSSEkboA>