4 exercicis que pots fer per mantenir els braços en forma des de casa



Des que estem confinats i confinades intentem portar-vos nous exercicis per fer a casa. És una bona manera de sentir-nos bé físicament i psicològicament, així que us recomanem moltíssim fer-ho!

Aquests 4 exercicis us aniran bé per treballar els braços:

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

[/playbuzz]