



ESPORT | Redacció | Actualitzat el 08/04/2022 a les 06:00

Els 6 millors exercicis per enfortir el gluti

[inici centrare report] El gluti és una de les parts del cos més difícils d'enfortir, però amb els exercicis adequats aconseguir-ho pot ser molt fàcil. **A continuació et deixem 6 exercicis que pots fer per enfortir-lo i que no requereixen cap classe de material:**

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

[/playbuzz]

[fi centrare report]