



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 27/01/2019 a les 08:30

## 4 exercicis per posar el cul en forma i que pots fer sense sortir de casa



Potser fa dies que penses que començar a fer una mica d'exercici seria bona idea. I t'hem de dir que tens raó. Fer exercici sempre és una bona idea.

Avui us proposem quatre exercicis senzills de fer i que no fa falta anar al gimnàs o tenir mig Decathlon a casa per a poder-los fer bé.

En aquesta ocasió, són per treballar el cul:

```
[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.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```