



4 senzills exercicis de cames que pots fer a la teva habitació



Fa uns dies vam publicar un article amb alguns exercicis per tonificar els glutis. Com que ens vau demanar més continguts similars, avui us portem un recull amb més exercicis, aquest cop, però, **per enfortir i posar en forma totes les cames. Aquí els teniu**

```
[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]

Versió sense playbuzz

Exercici 1: Esquats

Després d'escalfar durant uns minuts, comenceu amb uns esquats: obriu les cames i, mantenint l'esquena recta, flexioneu-les tant com pugueu.

*Feu 2 sèries de 12 repeticions i quan acabeu feu uns jumping jacks (més avall trobareu explicat com realitzar-los).

Exercici 2: Elevacions

Estireu-vos amb la panxa cap amunt, i sense moure els braços de terra, aixequen les dues cames



a la vegada fins a fer un angle de 90°. A més de treballar les cames, també treballareu l'abdomen.

*Feu 2 sèries de 12 repeticions i quan acabeu feu uns jumping jacks.

Exercici 3: Passos

Col·loqueu el cos recte i feu un pas gran cap endavant amb una cama, intentant mantenir l'esquena el màxim de recte possible. Repetiu el mateix amb l'altra cama.

*Feu 3 sèries de 12 repeticions i quan acabeu feu uns jumping jacks.

*Jumping jacks

Aquest exercici consisteix en saltar obrint les cames, mentre elevem els braços cap amunt, com si volguéssim que les nostres mans es toquessin.

*Fer 3 repeticions d'1 minut entre exercici i exercici

Video: https://www.youtube.com/watch?v=dcvgz9Mi_hs

Gigi Vives, la influencer amb més creativitat de les xarxes ha vingut a divertir-se a AdolescentsiCat. Ha fet valoracions dels outfits dels col·laboradors, ens ha explicat el seu nou projecte sobre el buyling i hem conegut la seva vessant més íntima.