



5 exercicis per treballar els abdominals des de casa

Avui et portem uns quants exercicis per fer una mica d'esport des de casa! En aquesta ocasió són per treballar els abdominals. **Com portes l'esport? Tens una rutina d'exercici? Et llegim!**

```
[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','playbuzz-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```