



ESPORT | | Actualitzat el 03/05/2020 a les 08:12

## 4 exercicis de cardio efectius que pots fer a casa



El cardio és molt bo per estimular tot el cos i per cremar calories i alliberar toxines. Així doncs, **et compartim 4 exercicis cardiovasculars que pots fer a casa:**

```
[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]
```