



4 consells que necessites a la teva vida per no tenir adoloriment després de fer exercici



Durant el confinament moltes persones ja han estat fent exercici, però a mesura que podem anar sortint més, encara tindrem més ganes de fer-ne. Així que avui us compartim alguns **consells que us aniran bé per evitar tenir agulletes o per calmar-les si ja en 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.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```