



ESPORT | | Actualitzat el 31/05/2020 a les 08:04

## La rutina de 15 minuts que et mantindrà en plena forma!



Youtube està ple de vídeos de rutines d'exercici però n'hem trobat una que és de només 15 minuts i que asseguren que és molt efectiva si es fa cada dia! No et pressionis si els primers dies et costa seguir el ritme, és molt normal!

**Aquesta rutina d'exercici ha estat creada per Chloe Ting, que té més de 8 milions de subscriptors a Youtube** i en té moltes més que et poden interessar. Es tracta de buscar una mica i trobar la que més t'agradi. En la que et compartim hi ha una opció de baix impacte per si tens problemes als genolls o simplement no vols saltar per evitar molestar els veïns/es.

Poc a poc el cos es va acostumant i posant en forma. **T'hi animes?**

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=2MoGxae-zyo>