



ESPORT | | Actualitzat el 07/06/2020 a les 08:38

La rutina d'abdominals que no et farà mandra fer



No ens enganyem, fer exercici a vegades fa mooolta mandra! Però gràcies a Youtube i a algunes aplicacions, ara podem fer esport des de casa en el moment que ens vagi millor i podem anar investigant quin tipus d'exercici ens agrada més i ens va millor.

Una de les youtubers per excel·lència en aquests temes és la **Patry Jordan**. Moltíssima gent ha seguit rutines d'exercici seves durant el confinament. Doncs bé, hem descobert un vídeo en el que ens mostra diferents sèries per treballar els abdominals sense haver d'estirar-nos al terra. **Els pots fer completament dret/a i això fa que no ens faci tanta mandra! T'apuntes a fer-ho?**

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=5rXPhRknX7U>