



---

ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 19/04/2021 a les 08:52

## 4 exercicis per posar en forma cames i cul

[inicentrareport]Mantenir una rutina i fer exercici cada dia és important tant pel nostre benestar físic com emocional. És per això que et recomanem alguns exercicis que pots fer a casa per posar en forma les cames.

```
[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]

[ficentrareport]