



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 11/05/2024 a les 06:00

# Els millors exercicis per treballar la musculatura amb el teu propi pes

[inicentrareport]Entrenar amb el teu propi pes té molts avantatges. La primera d'elles és que no necessites comprar-te material ni acudir a un gimnàs. A més, implica molt més control del teu cos, la qual cosa és molt beneficiosa. A continuació et compartim alguns dels exercicis que pots fer, segons expliquen des de *Vitónica*:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

```
[/playbuzz]
```

```
[ficentrareport]
```