



# fastio<sup>®</sup>

## GO

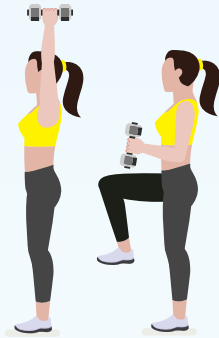
### BRÛLER DES CALORIES

Éliminez les calories souhaitées avec un entraînement de courte durée et très intensif ! Plus l'intensité est grande, plus de calories vous perdez, mais également plus d'eau, devant, à cet effet, vous réhydrater avec Fastio GO, lors de vos entraînements !

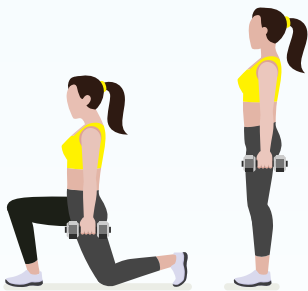
Let's Go !  
Donnez le tout pour le tout !



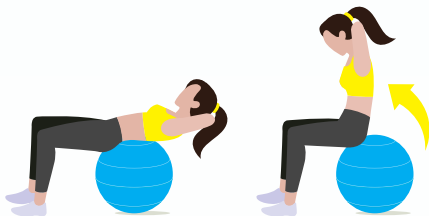
Partagez vos entraînements avec #fastiogo



**1** Soulevez les poids au-dessus des épaules et de la tête. Au fur et à mesure que vous baissez les bras, levez le genou en allant à l'encontre du coude, qui se trouve du même côté. Changez de côté.



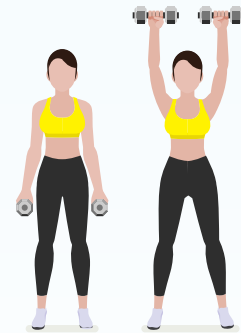
**2** Soulevez les poids avec les bras tendus près du corps, faites un pas devant, pliez le genou et descendez la hanche de manière à faire un angle 90°. Changez de côté.



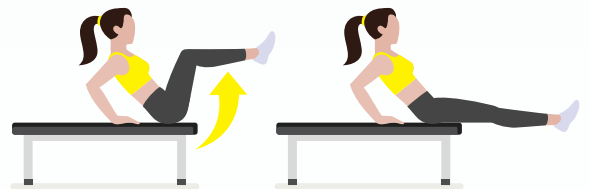
**4** Couchez-vous sur le ballon et placez les mains derrière la tête. Levez le torse lentement et faites une petite pause. Revenez à la position initiale et répétez le mouvement.

## BRÛLER DES CALORIES

Avant de commencer, faites votre échauffement en marchant pendant 10 minutes. Ensuite, faites 15 répétitions de chaque exercice de ce programme et répétez le cycle total 3 fois. Terminez avec les étirements afin d'éviter toute lésion musculaire.



**3** Commencez en position verticale normale. Ensuite, éloignez les jambes, en faisant un saut et en levant les bras. Revenez à la position initiale et répétez le mouvement.



**5** Asseyez-vous sur une chaise et placez les mains le long du corps. Levez les jambes jusqu'à la poitrine et baissez-les jusqu'à ce qu'elles soient parallèles avec le sol. Faites une petite pause. Répétez l'exercice.