



fastio

GO

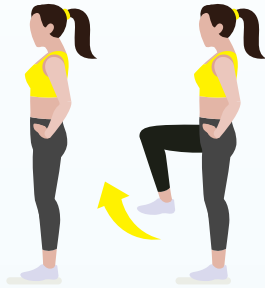
DÉFI DE 20 MINUTES

Le manque de temps n'est plus une excuse pour ne pas faire d'activité physique. Vous pouvez faire un bon entraînement en seulement 20 minutes. Il vous suffit de rester concentré et d'être motivé !

Let's GO!
Nous allons vous aider.



Partagez vos entraînements
avec #fastiogo



- 1 Debout et avec les jambes et les bras tendus, levez, à tour de rôle, les genoux jusqu'à la poitrine. La jambe d'appui doit rester tendue.

DÉFI DE 20 MINUTES

Faites chaque exercice pendant 1 minute. Répétez le cycle total d'exercices 2 fois et réhydratez-vous avec Fastio Go.

À la fin, faites des étirements pour augmenter la flexibilité et prévenir toute lésion musculaire.



- 2 Faites un pas devant, pliez le genou et descendez la hanche de manière à faire un angle de 90°. Changez de jambe et réitérez l'exercice pour chaque jambe.



- 3 Avec le ventre à terre, les bras alignés avec les épaules, appuyez les mains et la pointe des pieds par terre. Mettez-vous en position de planche, résistez pendant 10 secondes et revenez à la position initiale.



- 4 Couchez-vous par terre, avec le ventre vers le haut. Gardez les jambes groupées et tendues, levez-les de manière à former un angle de 90° avec le sol. Répétez l'exercice.



- 5 Couchez-vous par terre, le ventre vers le haut et, à l'aide des deux mains derrière la tête, levez le genou jusqu'à ce que vous touchiez le coude opposé.