



fastio[®]

GO

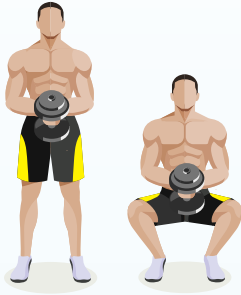
DÉFI BE FIT

Avec un programme d'exercices varié, une alimentation équilibrée et une bonne hydratation, votre corps va rester fit !

Let's GO!



Partagez vos entraînements avec #fastiogo



- 1 Avec les pieds plus éloignés que la largeur des épaules, soulevez le poids avec deux mains et maintenez-le près de la poitrine. Faites des squats, en maintenant le torse toujours à 90°.



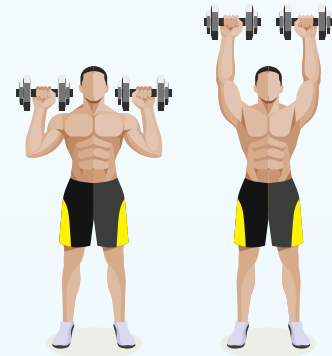
- 2 Faites une flexion. Poussez un genou en direction de la poitrine, en gardant les bras tendus. Répétez le mouvement, en alternant les genoux.



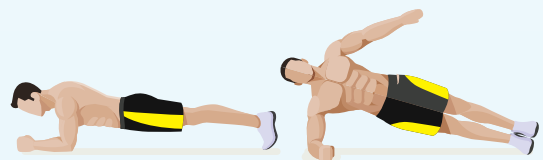
- 4 Couchez-vous sur le dos et pliez les genoux, en gardant les pieds par terre. Avec les mains derrière la tête, levez le torse vers le haut, en resserrant les muscles abdominaux.

DÉFI BE FIT

Faites chaque exercice pendant 1 minute. Répétez le cycle total d'exercices 4 fois et terminez avec les étirements. Suivez ce programme 4 jours par semaine, en l'alternant avec d'autres activités sportives.



- 3 Positionnez les pieds à la largeur des épaules et, avec les jambes légèrement pliées, soulevez les poids jusqu'au niveau des épaules. Soulevez-les au-dessus de la tête, faites une pause et retournez à la position initiale.



- 5 Mettez-vous en position de planche, avec les bras pliés à 90°. Faites une pause et changez de position afin qu'un pied reste sur l'autre. Appuyez-vous sur un bras et étirez l'autre.