



fastio[®]

GO

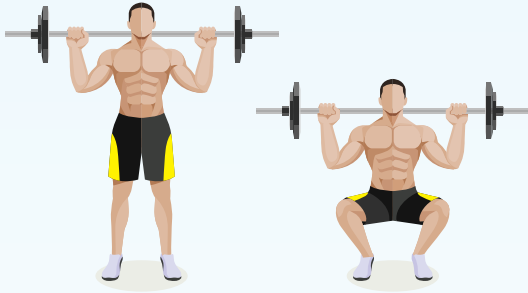
MASA MUSCULAR

El entrenamiento perfecto para perder peso y ganar masa muscular combina ejercicios de alta intensidad con ejercicios cardiovasculares.

Let's GO!



Comparta sus entrenamientos con el hashtag #fastiogo



- 1 Abra los pies al ancho de los hombros y sujete una barra de pesas sobre ellos. Haga una sentadilla, sin perder la postura vertical.



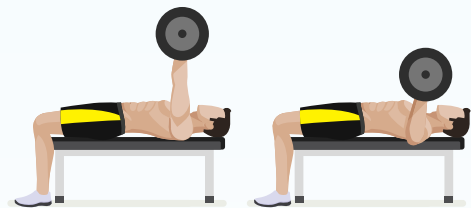
- 2 Túmbese boca arriba y flexione las rodillas, manteniendo los pies y las manos en el suelo. Haga fuerza en el abdomen y, sin levantar la espalda, levante las piernas del suelo, formando un ángulo de 90°.



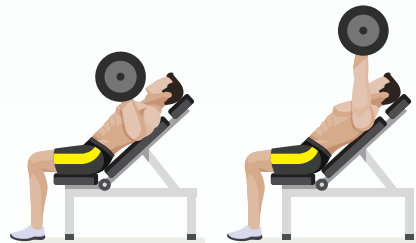
- 4 Siéntese en el suelo y con las dos manos en la nuca, gire el tronco hacia un lado mientras eleva la rodilla contraria hacia el pecho. Cambie de lado.

MASA MUSCULAR

Haga 30 repeticiones de cada ejercicio. Repita tres veces la serie de ejercicios, descanse un minuto entre series y reponga los niveles de hidratación con Fastio Go. Hágalo cuatro días a la semana.



- 3 En un banco de entrenamiento, túmbese boca arriba y eleve las pesas por encima del pecho, hasta que los brazos queden completamente estirados. Vuelva lentamente a la posición inicial.



- 5 En una máquina Smith, agarre la barra y, con las manos abiertas por fuera de la anchura de los hombros, elévela sobre la cabeza hasta estirar los brazos completamente. Aguante unos segundos arriba y vuelva a la altura de los hombros.