



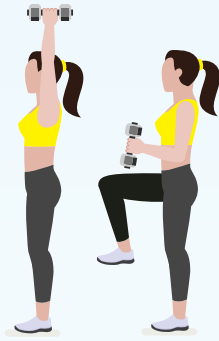
QUEMAR CALORÍAS

Con un entrenamiento de corta duración y alta intensidad, conseguirá eliminar las calorías no deseadas. Cuanta más intensidad, más calorías perderá, pero también agua. Por ello, en estos entrenamientos tiene que reforzar la hidratación con Fastio GO.

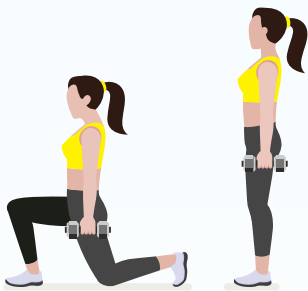
Let's GO!
¡Alcance su máximo nivel!



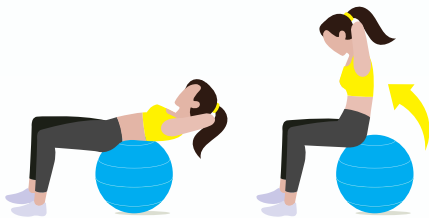
Comparta sus entrenamientos
con el hashtag #fastiogo



- 1** Coja las mancuernas y elévelas sobre los hombros y la cabeza. A medida que vaya bajando el brazo, levante la rodilla hasta que se encuentre con el codo del mismo lado. Vaya alternado.



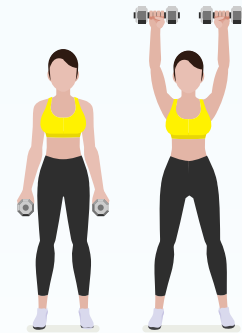
- 2** Sujete las mancuernas con los brazos estirados pegados al cuerpo, dé un paso hacia adelante, flexione la rodilla y baje la cadera hasta formar un ángulo de 90°. Vaya alternado.



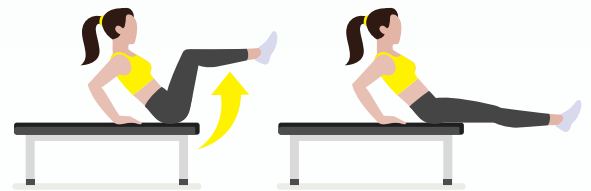
- 4** Tumbese sobre la pelota y coloque las manos detrás de la cabeza. Eleve el tronco lentamente y aguante arriba. Vuelva a la posición inicial y repita el movimiento.

QUEMAR CALORÍAS

Antes de empezar, haga un calentamiento de 10 minutos caminando. Después, haga 15 repeticiones de cada ejercicio de este plan y repita el circuito tres veces. Termine con unos buenos estiramientos para evitar tensiones musculares.



- 3** Empiece el ejercicio en una posición vertical normal. Después, separe las piernas dando un salto y levantando los brazos. Vuelva a la posición inicial y repita el movimiento.



- 5** Siéntese en una silla y coloque las manos junto al cuerpo. Eleve las piernas hacia el pecho y vuelva a bajarlas hasta que queden paralelas al suelo. Haga una pequeña pausa. Repita.