



fastio

GO

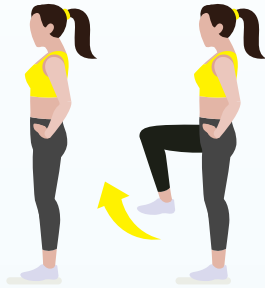
RETO 20 MINUTOS

La falta de tiempo ya no es excusa para no hacer ejercicio. Le proponemos un buen entrenamiento para el que solo necesita 20 minutos. ¡Solo necesita mantener la concentración y la motivación!

Let's GO!
Nosotros le ayudamos.



Comparta sus entrenamientos
con el hashtag #fastiogo



- 1 De pie, con las piernas y los brazos estirados, eleve de forma alterna las rodillas al pecho. La pierna de apoyo tiene que estar estirada.

RETO 20 MINUTOS

Realice cada ejercicio durante 1 minuto. Repita dos veces la serie de ejercicios y reponga los niveles de hidratación con Fastio Go. Después, realice unos estiramientos para aumentar la flexibilidad y prevenir lesiones.



- 2 Dé un paso hacia adelante, flexione la rodilla y baje la cadera hasta formar un ángulo de 90°. Vaya alternando las piernas.



- 3 Tumbada boca abajo, con los brazos alineados con los hombros, apoye las manos y las puntas de los pies en el suelo. Colóquese en posición de plancha, aguante 10 segundos y recupere la posición inicial.



- 4 Túmbese boca arriba en el suelo. Estire las piernas y manténgalas juntas, levántelas hasta que forme un ángulo de 90° con el suelo. Repita.



- 5 Túmbese boca arriba en el suelo, con las dos manos detrás de la nuca, y eleve la rodilla hacia el codo opuesto