



fastio[®]

GO

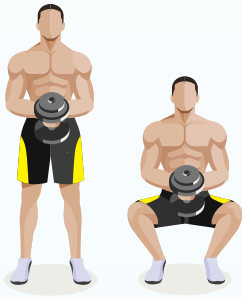
RETO EN FORMA

Con un entrenamiento variado, una alimentación equilibrada y una buena hidratación, ¡seguro que se pondrá *en forma!*

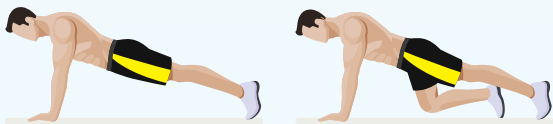
Let's GO!



Comparta sus entrenamientos con el hashtag #fastiogo



- 1 Con los pies abiertos un poco más que la anchura de los hombros, agarre la pesa con las dos manos y manténgala pegada al pecho. Haga una sentadilla y mantenga el tronco siempre a 90°.



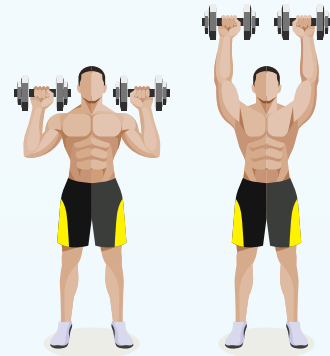
- 2 Colóquese en posición de flexión. Suba una rodilla hacia el pecho y mantenga los brazos estirados. Repita el movimiento alternado las rodillas.



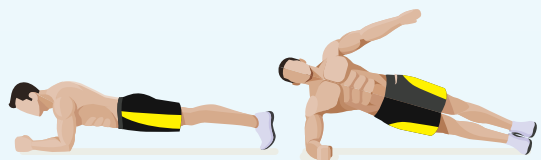
- 4 Tumbese boca arriba y flexione las rodillas, manteniendo las plantas de los pies en el suelo. Con las manos detrás de la cabeza, levante el tronco y apriete los abdominales

RETO EN FORMA

Realice cada ejercicio durante 1 minuto. Repita cuatro veces la serie de ejercicios y termine con estiramientos. Realice este entrenamiento cuatro días a la semana y combínelo con otras actividades deportivas.



- 3 Coloque los pies a la anchura de los hombros y, con las piernas ligeramente flexionadas, sujete las pesas a la altura de los hombros. Elévelas por encima de la cabeza, aguante arriba y vuelva a la posición inicial.



- 5 Colóquese en posición de plancha, con los brazos formando un ángulo de 90°. Haga una pausa y gírese, de modo que un pie quede por encima del otro. Apóyese sobre un brazo y estire el otro.