



fastio

GO

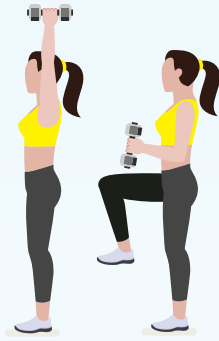
QUEIMAR CALORIAS

Com um treino de curta duração e alta intensidade conseguirá eliminar as calorias indesejadas! Quanto maior a intensidade, mais calorias vai perder, mas também mais água, pelo que, nestes treinos, deve reforçar a hidratação com a Fastio GO!

Let's GO!
Dê o seu máximo.



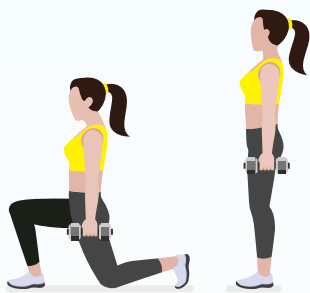
Partilhe os seus treinos
com a #fastiogo



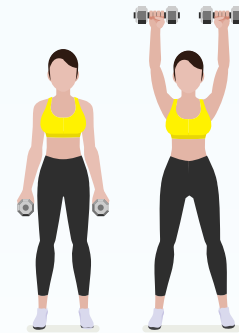
- 1** Segure nos pesos e eleve-os sobre os ombros e a cabeça. À medida que baixar os braços, levante o joelho até ir ao encontro do cotovelo do mesmo lado. Vá alternando.

QUEIMAR CALORIAS

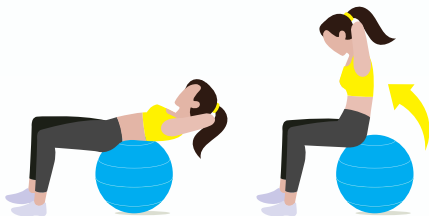
Antes de começar faça aquecimento com uma caminhada de 10 minutos. Depois faça 15 repetições de cada exercício deste plano e repita o ciclo total 3 vezes. Termine com alongamentos para evitar tensões musculares.



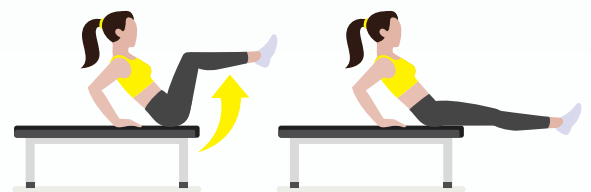
- 2** Segure os pesos com os braços esticados junto ao tronco, dê um passo em frente, flite o joelho e baixe a anca até fazer um ângulo de 90°. Vá alternando.



- 3** Comece numa posição vertical normal. Depois afaste as pernas dando um salto e levantando os braços. Regresse à posição inicial e repita o movimento.



- 4** Deite-se sobre a bola e coloque as mãos atrás da cabeça. Eleve o tronco lentamente e faça uma pequena pausa. Retorne à posição inicial e repita o movimento.



- 5** Sente-se numa cadeira e coloque as mãos ao lado do corpo. Eleve as pernas até chegar ao peito e volte a baixar até ficarem paralelas com o chão. Faça uma pequena pausa. Repita.