



# fastio

## GO

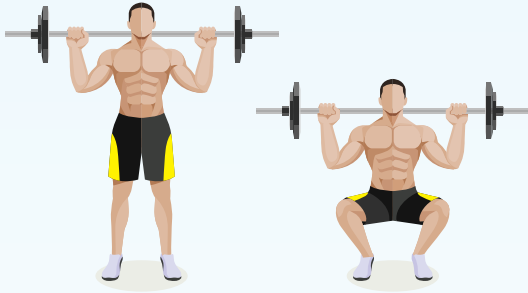
### MASSA MUSCULAR

O treino perfeito para perder peso e ganhar massa muscular combina exercícios de alta intensidade com exercícios cardio!

Let's GO!



Partilhe os seus treinos com a #fastiogo



- 1 Posicione os pés à largura dos ombros e segure uma barra de pesos sobre eles. Faça um agachamento, dobrando os joelhos, sem nunca perder a postura vertical.



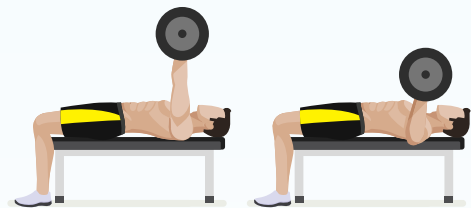
- 2 Deite-se de costas e dobre os joelhos, mantendo os pés e as mãos no chão. Faça força na zona abdominal e, sem levantar as costas, levante as pernas do chão, formando um ângulo de 90°.



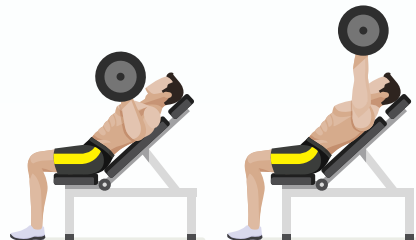
- 4 Sente-se no chão e com as duas mãos atrás da cabeça, vire o tronco para a esquerda ao mesmo tempo que leva o joelho esquerdo ao peito. Repita para o lado direito.

## MASSA MUSCULAR

Faça 30 repetições de cada exercício. Repita 3 vezes o plano de exercícios, descansando 1 minuto entre eles e repondo os níveis de hidratação com a Fastio Go. Pratique-o 4 dias por semana.



- 3 Deite-se de costas num banco e eleve os halteres acima do peito, até ficar com os braços totalmente esticados. Retorne lentamente à posição inicial.



- 5 Numa máquina Smith (máquina com pesos) agarre na barra e, com as mãos mais afastadas que a largura dos ombros, eleve-a sobre a cabeça até ficar com os braços totalmente esticados. Faça uma pausa e baixe-a até à altura dos ombros.