



fastio[®]

GO

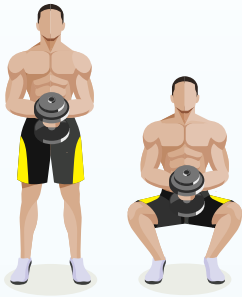
DESAFIO BE FIT

Com um plano de exercícios variado, uma alimentação equilibrada e uma boa hidratação, o seu corpo vai ficar fit!

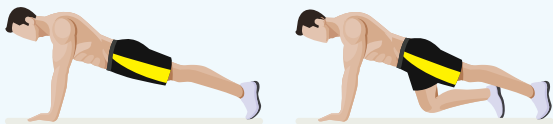
Let's GO!



Partilhe os seus treinos
com a #fastiogo



- 1 Com os pés mais afastados que a largura dos ombros, agarre o peso com as duas mãos e mantenha-o junto ao peito. Faça o agachamento, mantendo o tronco sempre a 90°.



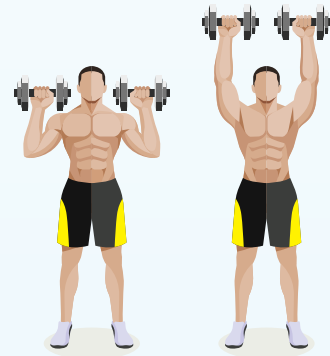
- 2 Coloque-se na posição de flexão. Impulsione um joelho em direção ao peito, mantendo os braços esticados. Repita o movimento, alternando os joelhos.



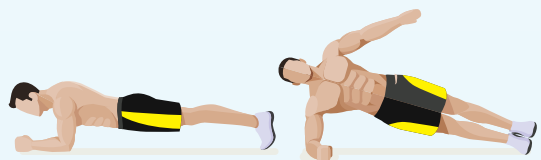
- 4 Deite-se de costas e dobre os joelhos, mantendo os pés no chão. Com as mãos atrás da cabeça, erga o tronco para cima, apertando os músculos abdominais.

DESAFIO BE FIT

Faça cada exercício durante 1 minuto. Repita o ciclo total de exercícios 4 vezes e termine com alongamentos. Siga este plano 4 dias por semana, intercalando-o com outras atividades desportivas.



- 3 Posicione os pés à largura dos ombros e, com as pernas ligeiramente fletidas, segure nos pesos ao nível dos ombros. Eleve-os acima da cabeça, faça uma pausa e volte à posição inicial.



- 5 Coloque-se na posição de prancha, com os braços dobrados em 90°. Faça uma pausa e mude de posição para que um pé fique sobre o outro. Apoie-se num braço e estique o outro.