



# fastio

## GO

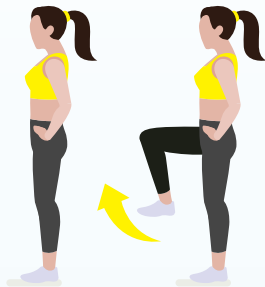
### DESAFIO 20 MINUTOS

A falta de tempo já não é desculpa para não fazer exercício físico. Em apenas 20 minutos conseguirá fazer um bom treino. Só precisa de manter o foco e a motivação!

Let's GO!  
Nós ajudamos.



Partilhe os seus treinos com a #fastiogo



- 1 Em pé e com as pernas e braços esticados, eleve alternadamente os joelhos até ao peito. A perna de apoio deve manter-se esticada.

## DESAFIO 20 MINUTOS

Faça cada exercício durante 1 minuto. Repita o ciclo total de exercícios 2 vezes e reponha os níveis de hidratação com a Fastio Go. No final, faça alongamentos para aumentar a flexibilidade e prevenir lesões.



- 2 Dê um passo em frente, flita o joelho e baixe a anca até fazer um ângulo de 90°. Vá alternando entre a perna direita e a esquerda.



- 3 De barriga para baixo, com os braços alinhados com os ombros, apoie as mãos e a ponta dos pés no chão. Coloque-se na posição de prancha, segure por 10 segundos e retorne à posição inicial.



- 4 Deite-se no chão, de barriga para cima. Mantendo as pernas juntas e esticadas, levante-as até formar um ângulo de 90° com o chão. Repita.



- 5 Deite-se no chão, de barriga para cima e, com as duas mãos atrás da cabeça, eleve o joelho até tocar no cotovelo oposto.