

# 14 Y V D 5 / WORKOUT /





# LUNGE

### Ziel

Training der Oberschenkelmuskulatur und des Gesässes

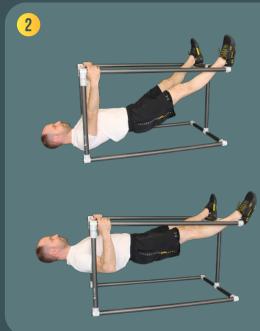
### **Startposition**

Ein Fussrücken ist abgestützt auf dem Kyvos, Arme hinter dem Kopf oder seitlich neben dem Körper.

# Ausführung

Körper zum Boden hin absenken, indem das vordere Bein gebeugt wird.

Strenger ist es, wenn beim Hochdrücken ein Sprung eingebaut wird. Geht auch mit Zusatzgewicht in den Händen. Die Distanz des Standfusses kann variiert werden.



# ROW

Training der Rückenmuskulatur, der vorderen Oberarme und der Schultern

### Startposition

Hangend am Kyvos in einer liegenden Position, Fersen auf dem Kyvos gestützt, Körper angespannt in einer Linie.

### Ausführung

Körper nach oben Richtung Decke ziehen, bis die Brust die Querstange berührt.

Leichter ist es, wenn die Füsse am Boden sind.



# **PUSHUP**

Training der Brustmuskulatur, der hinteren Oberarme, der Schultern und des Bauches

### Startposition

Die Füsse sind mit dem Fussrücken auf den Kyvos gelegt, die Hände auf dem Kyvos abgestützt, die Knie gebeugt Richtung Boden. Von Knie bis Schulter ist der Körper gespannt in einer Linie.

## Ausführung

Der Körper senkt sich Richtung Boden, indem die Ellbogen gebeugt werden.

Strenger ist es, wenn der Körper beim Absenken nach vorne geschoben wird.



# **PULLUP**

### Ziel

Training der Rückenmuskulatur, der vorderen Oberarme und des Bauchs

### Startposition

Hangend am Kyvos mit dem Körper gerade unter den Händen, Füsse vor dem Körper locker auf den Boden gestellt.

**Ausführung** Körper nach oben in Richtung Decke ziehen, bis das Kinn oberha**l**b der Hände ist. Beine helfen nur so viel wie nötig mit.

# Variation

Strenger ist es, wenn die Beine in der Luft, in einem L-Sit gehalten werden (gerade nach vorne gestreckt).



# DIP

Training der Brustmuskulatur, der hinteren Oberarme und der Schultern

# Startposition

Gestützt auf den Kyvos mit aufrechtem Oberkörper, Beine angezogen.

# Ausführung

Der Körper senkt sich Richtung Boden, indem die Ellbogen gebeugt werden.

Je stärker die Vorneigung, desto mehr Fokus auf die Brust, je weniger stark die Vorneigung desto mehr geht es in die Arme.



# **LEG RAISE**

Training des Bauchs und der Schultern

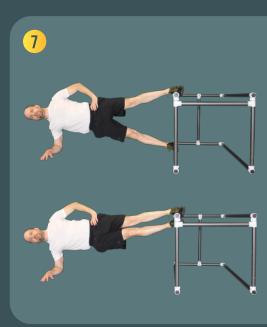
# Startposition

Hangend mit abgestützten Unterarmen auf dem Kyvos, Hüfte leicht beugen, damit Füsse in der Luft sind.

# Ausführung

Knie so weit wie möglich Richtung Brust anheben.

Strenger ist es, mit gestreckten Beinen, wobei die Füsse Richtung Decke gehen. Übung geht auch im Stütz statt auf den Unterarmen.



# **ADDUCTOR SIDEPLANK**

Training der seitlichen Bauchmuskeln, der inneren Oberschenkel und der Schultern

Seitstütz mit einem Fuss auf dem Kyvos und einem Fuss am Boden, Ellbogen gerade unter der Schulter, Körper gestreckt.

Das untere Bein hebt sich nach oben bis hin zum anderen Fuss. Der Körper bleibt ruhig und stabil.

## Variation

Leichter ist es, wenn das untere Bein am Boden bleibt mit möglichst wenig Druck. Strenger wird es, wenn die Hüfte ebenfalls mitgeht (hoch/tief).

