



KYVOS

WORKOUT

POWERED BY
 Fitagon

1



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.

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

2



ROW

Ziel
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.

Variation
Leichter ist es, wenn die Füße am Boden sind.

3



PUSHUP

Ziel
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.

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

4



PULLUP

Ziel
Training der Rückenmuskulatur, der vorderen Oberarme und des Bauches

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 oberhalb 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).

5



DIP

Ziel
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.

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

6



LEG RAISE

Ziel
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.

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

7



ADDUCTOR SIDEPLANK

Ziel
Training der seitlichen Bauchmuskeln, der inneren Oberschenkel und der Schultern

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

Ausführung
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).

Fitagon

Fitagon GmbH / Technoparkstrasse 1 / 8406 Winterthur

www.fitagon.ch / info@fitagon.ch