

# Sessel-Workout

Übungs-Sammlung Kraft, Dehnen und Mobilität der Gruppe BSPM 7AB

## 1. Dips -> Armmuskulatur



2. sich auf den Boden legen und den Sessel der Länge nach hochheben und immer hoch und runter bewegen

3. Crunches: man legt sich auf den Boden, legt die Beine auf den Sessel und macht dann Crunches



4. Flach auf den Bauch auf den Sessel legen, Beine und Arme heben

5. Klappmesser: Man setzt sich quer auf den Sessel so dass man die Beine nicht mit dem Boden berührt und macht mit den Beinen und Oberkörper Vor- und Rückwärts Bewegungen.

6. Sich auf den Stuhl setzen, nach hinten lehnen und immer abwechselnd die Knie anheben. -> Bauchmuskulatur

### Variationen:

- Auf den Sessel setzen ein Bein gestreckt heben und halten.
- Auf Kante des Sessels sitzen, Beine anheben, strecken und anziehen
- Variante b mit Gewicht das man zwischen den Füßen eingeklemmt
- Gerade auf den Stuhl setzten und am besten die Hände an die Seite geben, dann mit dem rechten Bein eine Auf- und Ab Bewegung machen aber das Bein nie abstellen so dass man es in den Oberschenkel spürt. Beine werden während der Übung gestreckt.

7. Kniebeuge: Gesäß berührt bei jeder Kniebeuge den Sessel

### Variationen:

- Sich hinsetzen und wieder aufstehen
- Sich hinsetzen und wieder aufstehen, aber immer nur mit einem Bein. Das andere Bein wird ausgestreckt/angewinkelt.
- man setzt sich auf den Stuhl, dann drückt sich mit den Fersen ab und stellt sich hin, danach setzt man sich wieder auf den Sessel und wiederholt die Übung
- Squats mit einem Bein, auf Sessel absetzen und wieder hoch links
- Squats mit einem Bein, auf Sessel absetzen und wieder hoch rechts
- High Knees/Toe Taps: Fuß muss Sessel leicht berühren

8. Liegestütze auf dem Sessel / Liegestütze: man macht Liegestützen mit den Händen am Sessel

**Variation:** Liegestütz, Füße auf dem Sessel

9. Plank: die Unterarme sind am Sessel und der Körper bildet eine Linie, diese Position wird für 1 Minute gehalten

**Variationen:**

- Anstatt des Plankings: Man geht in die Liegestützposition mit den Händen greift man den Stuhl anstatt des Bodens und bleibt in dieser Position.
- Mountain Climbers: die Hände befinden sich auf dem Sessel und der Körper bildet eine Linie, dann wird abwechselnd das eine Bein zur Brust gezogen, während das andere ausgestreckt bleibt
- Arme stützen sich auf dem Sessel ab und es werden abwechselnd die Beine nach oben weggestreckt.



- mit den Händen an der Sessellehne festhalten und Ellenbogen auf der Sitzfläche abstützen, Knie sind am Boden und nun die Füße aufstellen, bis sie ganz gestreckt sind und wieder absetzen (den Vorgang oft wiederholen)
- sich mit beiden Händen an der Lehne des Stuhls halten und dann auf der Stelle laufen (dabei darauf achten, dass die Beine den Po berühren)
- Plank: Füße auf Sessel, abwechselnd von Ellbogenstütz zu normalem Plank wechseln



10. Side Plank: einen Unterarm auf den Sessel legen, den Körper gestreckt halten

**Variationen:**

- Sessel seitlich hinstellen und einen Ellbogen darauf abstützen, Füße sind seitlich ausgestreckt und man bewegt immer ein Bein nach oben und wieder herunter, nachdem man das öfter wiederholt hat, wechselt man zur anderen Seite und führt dort die Übung nochmals durch
- Side Plank mit auf und ab Bewegung

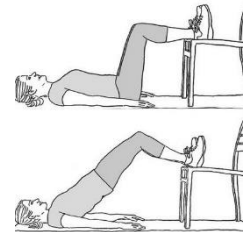
11. Treppensteigen: man steht aufrecht vor dem Sessel, dann wird ein Bein im rechten Winkel auf den Sessel gestellt und man zieht sich mit diesem Bein hoch, dabei bleibt das andere Bein ausgestreckt, dasselbe wird auf der anderen Seite wiederholt



12. Sprung 1: mit beiden Beinen gleichzeitig auf den Sessel springen und wieder herunter  
(**Achtung!** Sessel muss sehr stabil sein und darf weder rutschen noch kippen!)

13. Sprung 2: vom Sessel hinunterspringen (Aufpassen!) und im rechten Winkel abfedern  
(**Achtung!** Sessel muss sehr stabil sein und darf weder rutschen noch kippen!)

14. Bridge: man liegt am Boden und die Beine sind am Sessel, dann zieht man sich mit der Kraft der Beine hoch und hält diese Position für ein paar Sekunden, anschließend geht man wieder in die Ausgangsposition  
**Variationen:**



- a) Becken heben: die Ellenbogen sind am Sessel, man sitzt mit angewinkelten Beinen am Boden und schaut in die entgegengesetzte Richtung vom Sessel, dann wird das Becken gehoben, sodass der Körper parallel zum Boden ist und anschließend wieder gesenkt
- b) die Ellenbogen am Sessel abstützen, Sicht nach vorne gerichtet (also man sitzt verkehrt zum Sessel) man sitzt dann mit angewinkelten Beinen da und hebt und senkt das Becken immer wieder
- c) Glute Bridge mit einem Bein: ein Fuß auf dem Sessel, anderer in der Luft links
- d) Glute Bridge mit einem Bein: ein Fuß auf dem Sessel, anderer in der Luft rechts
- e) seitlich legen nur eine Ferse auf den Sessel, anderen Fuß in die Luft und wieder Becken heben und senken, (beides auch mit Extragewicht auf Unterbauch, zB. Flasche Wasser oder Gewichte)

15. Ausfallschritte: man macht einen Ausfallschritt, die Hände sind an der Hüfte gestützt, das hintere Bein wird hochgezogen und berührt den Sessel, dann geht man wieder in die Ausgangsposition, dasselbe wird mit dem anderen Bein wiederholt



16. Hinter den Sessel stellen und beide Hände auf die Stuhllehne legen, das Bein zur Seite strecken

**Variation:** Sessellehne in eine Hand nehmen und das Bein anheben und am Knie abwinkeln

Bildquellen:

- URL:[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.fitkurs.de%2Fuebungen%2Fdips.html&psig=AOvVaw06LZUvwS8vKA6OstlZK6ip&ust=1607610768434000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKiLr\\_iOwe0CFQAAAAAdAAAAABAR](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.fitkurs.de%2Fuebungen%2Fdips.html&psig=AOvVaw06LZUvwS8vKA6OstlZK6ip&ust=1607610768434000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKiLr_iOwe0CFQAAAAAdAAAAABAR)
- URL:[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fm.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D3LdJtX5hBKc&psig=AOvVaw06LZUvwS8vKA6OstlZK6ip&ust=1607610768434000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKiLr\\_iOwe0CFQAAAAAdAAAAABAW](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fm.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D3LdJtX5hBKc&psig=AOvVaw06LZUvwS8vKA6OstlZK6ip&ust=1607610768434000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKiLr_iOwe0CFQAAAAAdAAAAABAW)
- URL:[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ohmymag.de%2Ffitness%2Fder-sommer-kann-kommen-mit-diesen-simplen-uebungen-trainerst-du-deine-beine-und-po\\_art7423.html&psig=AOvVaw06LZUvwS8vKA6OstlZK6ip&ust=1607610768434000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKiLr\\_iOwe0CFQAAAAAdAAAAABAw](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.ohmymag.de%2Ffitness%2Fder-sommer-kann-kommen-mit-diesen-simplen-uebungen-trainerst-du-deine-beine-und-po_art7423.html&psig=AOvVaw06LZUvwS8vKA6OstlZK6ip&ust=1607610768434000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKiLr_iOwe0CFQAAAAAdAAAAABAw)

## Dehnen und Mobilisieren:

1. Arme in die Luft strecken, und abwechselnd die Arme zur Decke schieben, Kopf bewegt sich langsam mit. Seitlich Rippen & Brustkorb ebenfalls zur Decke strecken. Kein Rundrücken!
2. aufrecht und gerade hinstellen und beide Handrücken auf das Gesäß legen. Position halten für 2min (Übung verstärken: Kopf nach hinten hängen und Arme mit nach hinten nehmen und ziehen diese ebenfalls zum Boden)
3. Mit den Händen das Becken nach vorne und zurück rollen. Der Rumpf folgt der Bewegung. gekrümmten Rücken in eine gestreckte Sitzposition.
4. Als hätte man bei der Brust einen Faden gespannt, und wenn man den Faden anzieht folgt der Brustkorb
5. Man legt einen Finger auf den Hinterkopf, macht ein Doppelkinn und wieder überstrecken
6. Der Kopf bewegt sich von links nach rechts und macht auf den Seiten eine Nickbewegung. Hände auf den Oberschenkeln aufstützen.
7. Hände auf die Oberschenkel, und leicht von unten auf die Unterseite drücken. Brustwirbelsäule rund machen (Schulterblätter nach hinten ziehen, Brustkorb nach oben ziehen)
8. Hände über den Kopf strecken, Rumpf nach vorne, Arme schlingen um die Oberschenkel (dagegen drücken), Kopf zwischen die Knie und wieder zurück in die Ausgangsposition
9. Hände über den Kopf strecken, Oberkörper nach links und rechts drehen, mit Kopf drehen
10. Hände neben die Ohren, rechts Knie heben und Oberkörper nach rechts drehen, Rücken bewusst rund machen, mit dem linken Ellbogen Knie berühren, zurückdrehen, absetzen und andere Seite
11. Kopf kreisen