

# Putzmunter-Ploggen

## Sportliches Begleitprogramm

Hannover bleibt  
putzmunter!



Macht mit und verbindet eure Sammelaktion mit einem kleinen Sportprogramm. Der Ausdruck „Plogging“ setzt sich aus den schwedischen Worten „Plocka upp“ und „Jogging“ zusammen. Übersetzt heißt „Plocka upp“ aufheben. Für die Umwelt und für eure Fitness! Hierzu einige Anleitungen mit den passenden Übungen.

**Gemeinsam - aber jede\*r für sich!**



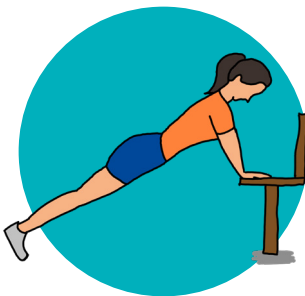
### Stretching

Den Oberkörper seitwärts beugen, wobei der gestreckte Arm in Verlängerung des Rumpfes nach schräg oben zieht. Der Kopf soll diese seitliche Streckung des Körpers fortsetzen und daher nicht im Halswirbelbereich „abknicken“. Durch das Überkreuzen der Beine wird die Seitendehnung intensiviert.



### Ausfallschritte zum Abfall aufsammeln

Bei der Grundübung zum Ausfallschritt wird das Knie des vorderen Beins aus dem hüftbreiten Stand heraus auf ca. 90 ° angewinkelt. Der vordere Fuß steht dabei mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden. Das Knie des hinteren Beins wird gebeugt in Richtung Boden geneigt, bis es beinahe den Boden berührt und der Unterschenkel sich in einer annähernd parallelen Position zum Boden befindet. Der hintere Fuß ist ebenfalls gebeugt, nur die Zehenspitzen stehen auf dem Boden. Achte bitte darauf, dass die Knie beim Aufrichten nicht komplett gestreckt werden, sondern leicht gebeugt bleiben.



### Liegestütze und Wechselsprünge an der Bank

Gehen Sie in die klassische Liegestützposition, die Arme auf einer erhöhten Oberfläche etwas weiter als schulterbreit auseinander. Ihre Ellbogen sollten komplett durchgestreckt sein. Halten Sie Ihren Körper gerade und senken Sie Ihre Brust zur erhöhten Oberfläche. Halten Sie die Position kurz und drücken Sie Ihren Körper wieder in die Ausgangsposition. Die Rumpfmuskulatur bleibt dabei angespannt. Wer sich einer größeren Herausforderung stellen möchte, platziert die Hände schulterbreit auf der Bank und schiebt die Ellenbogen dicht am Oberkörper vorbei. So wird der Trizeps angesprochen.

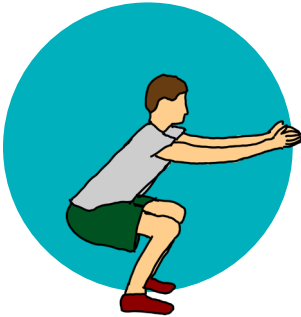
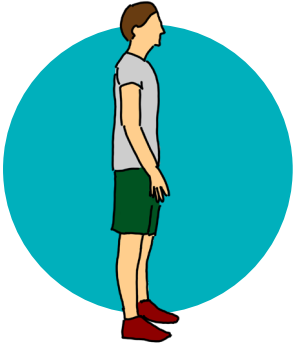
### Wechselsprünge mit Absetzen

Stelle dich für die Wechselsprünge vor die Parkbank und platziere eine Fußspitze in einer entspannten Position auf der Sitzfläche. Nimm nun die Kraft aus dem Standbein, drück dich ab und wechsele in der Luft die Position der Beine. Die Rumpfmuskulatur bleibt dabei angespannt.

Hannover bleibt  
putzmunter!

Hannover ist  
putz  
munter

PLOGGING  
HANNOVER  
www.plogginghannover.de

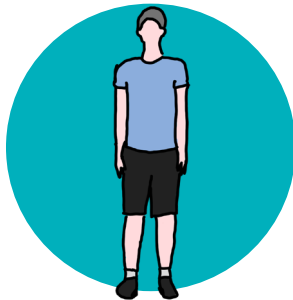


### Kniebeuge

Stelle deine Füße etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt auf, drehe sie dabei leicht nach außen (ca. 20-30 Grad). Wichtig: Knie und Zehenspitzen zeigen immer in die gleiche Richtung! Arme waagrecht vor deinem Körper halten. Dein Oberkörper ist minimal nach vorn gebeugt.

Spanne deinen Körper an und halte deinen Rücken gerade. Beuge langsam deine Knie, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind (dein Po schiebt sich dabei nach hinten). Nach Möglichkeit sollten deine Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Bringe deinen Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, indem du Druck auf die Fersen ausübst. Erhöhe die Anzahl der Wiederholungen, um den gewünschten Effekt in den Beinen zu spüren.

Achte darauf, dass die Knie beim Aufrichten nicht komplett gestreckt werden, sondern leicht gebeugt bleiben.



### Hampelmann

In der Ausgangsposition der Übung stehen deine Füße etwas breiter als schulterbreit. Dein Körper ist aufrecht, die Arme sind seitlich an den Rumpf angelegt. Deine Handflächen berühren die Oberschenkel.

Hebe die Arme nun seitlich deines Körpers nach oben und führe die Hände über dem Kopf zusammen. Gleichzeitig springst du leicht vom Boden ab und ziehst deine Beine zusammen, damit deine Füße direkt nebeneinander stehen. Koordiniere die Bewegungen von Armen und Beinen so, dass sich deine Hände und deine Füße ungefähr zum gleichen Zeitpunkt berühren.

Im zweiten Teil des Bewegungsablaufs führst du Hände und Füße wieder in ihre Ausgangsposition zurück. Springe dazu wieder leicht vom Boden ab. Die Arme nehmen den gleichen Weg nach unten, den sie gerade nach oben genommen haben.

Beim Springen werden Füße und Knie leicht nach außengedreht, sodass sie in dieselbe Richtung zeigen. Die Knie sind auch hier leicht gebeugt, um die Kniegelenke zu schonen.