



BOSCH

BKK

Gesundheits-Tipp

Plogging: Sporttrend für die Umwelt

Auf in die Natur, Müllbeutel sowie Handschuhe einpacken und los geht's. Das ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für die Gesundheit.

► Hintergrund

Entstanden ist die Plogging-Bewegung 2016 in Schweden. Der Name leitet sich aus den Begriffen „Jogging“ und dem schwedischen „plocka upp“ ab, was so viel bedeutet wie aufheben.

► Die Relevanz von Plogging

Beim Plogging geht es darum, dass während sportlichen Outdoor-Aktivitäten, z.B. Joggen oder Walken, herumliegender Müll in Wäldern, Parks oder wo auch immer, aufgesammelt wird. Jeder einzelne kann so mithelfen, unsere Umwelt und unsere Küsten und Meere von Abfall zu befreien.

► Muskeltraining inklusive

Plogging ist nicht nur einfaches Stehenbleiben und Aufheben. Durch dauerhaftes Anhalten, Bücken, Aufheben, Aufrichten und wieder Loslaufen ist es sogar mit einem Intervalltraining vergleichbar. Auch die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur wird hierbei trainiert. Da Plogging ein Ausdauersport ist, wird hierbei das Herz-Kreislauf-System gestärkt sowie der Körperfettanteil reduziert.

► Tipp:

Auch beim nächsten Familienspaziergang lässt sich Plogging wunderbar integrieren und schafft zudem eine Sensibilisierung für die Umwelt. Probieren Sie es doch einfach mal aus!



mimagephotos - stock.adobe.com



Armin Staudt - stock.adobe.com



photka - stock.adobe.com