

DER FITNESS-DOKTOR

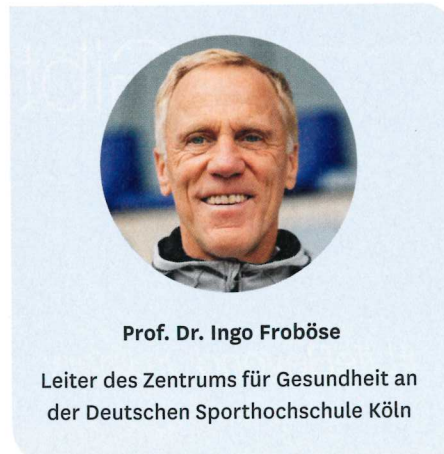
GO PLOGGING!

Plastiktüten, Grillabfälle, Getränkeflaschen – auf Grünflächen sammelt sich gerade im Sommer jede Menge Müll an. Das sieht nicht nur unschön aus, sondern belastet auch die Natur. Mit dem schwedischen Fitness-Trend Plogging können Sie dagegen anarbeiten und sowohl Ihrem Körper als auch unserer Umwelt einen Gefallen tun.

Müll beseitigen und gleichzeitig Sport machen? Das ermöglicht die nordische Trendsportart Plogging. Der Begriff ist eine Kombination aus dem schwedischen Wort „plocka“, was so viel wie sammeln, aufheben bedeutet, und „jogging“. Das Prinzip dahinter: Entlang der Laufstrecke wird Unrat aufgelesen und anschließend entsorgt.

Dazu brauchen Sie nicht viel. Die wichtigsten Utensilien sind Laufschuhe, Mülltüten und robuste Handschuhe.

Diese sollten Sie auch wirklich nutzen, denn beim Müllsammeln besteht die Gefahr, sich an scharfen Gegenständen zu verletzen. Der Start in den Sport gelingt am einfachsten in der Gruppe: In vielen großen deutschen Städten wie Köln, Berlin und Hamburg gibt es regelmäßige Plogger-Treffen. Aber Sie



Prof. Dr. Ingo Froböse

Leiter des Zentrums für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule Köln

können sich natürlich auch auf eigene Faust aufmachen. Dazu brauchen Sie einfach nur bei der nächsten Joggingrunde eine Tüte mitzunehmen und sich zwischendurch zu bücken. Durch das Vorbeugen und wieder Aufrichten sowie durch das Tragen der Müllsäcke werden zahlreiche Rumpfmuskeln bewegt, die beim normalen Dauerlauf eigentlich Pause haben. Wer dabei gleichzeitig seine Ausdauerleistung verbessern möchte, sollte allerdings strategisch vorgehen. Denn nach den Unterbrechungen – die nötig sind, um Dinge aufzuheben – ist es schwieriger, weiterzulaufen. Diese Pausen können Sie jedoch auch ganz gezielt nutzen: für Intervalltraining. Dabei wechseln sich schnelle Abschnitte mit Erholungs-

phasen ab, in denen Sie sich mit geringerer Geschwindigkeit fortbewegen. Als Verhältnis zwischen Tempo- und Erholungsphasen eignet sich eine Faustformel von zwei zu vier. Das heißt, zwei Minuten wird schnell gelaufen, um sich einen Überblick über die Müllsituation zu verschaffen. Und in den nächsten vier Minuten wird der Abfall im gemächlichen Lauftempo aufgesammelt. Nicht nur die Intervalle und die Geschwindigkeit, sondern auch die Bewegungsabläufe lassen sich variieren: Versuchen Sie doch einmal beispielsweise, anstelle des Bückens eine Kniebeuge einzubauen, um am Boden anzukommen.

Bewegung an der frischen Luft plus die Welt ein bisschen besser machen ist ein Gewinn für den Körper und den Planeten.

Draußen zu sporteln kommt der Gesundheit sowie dem Gemütszustand zugute. Durch die körperliche Aktivität werden nämlich in unserem Gehirn Botenstoffe freigesetzt, die unsere Stimmung heben. Außerdem baut die Bewegung Stresshormone ab und stärkt das Immunsystem. Über die sofortige gute Tat hinaus lenkt Plogging die Aufmerksamkeit zusätzlich auf die Abfallproblematik an sich und schafft so ein Bewusstsein dafür, weniger Müll zu produzieren. Denn egal ob es um bessere Ernährung, mehr Sport oder um den Schutz der Umwelt geht – wer etwas verändern möchte, der beginnt im Kleinen und kann sich dann steigern.



Nicht Ihr Ding? Hier haben wir weitere trendige Outdoor-Sportarten für Sie gesammelt: www.eatsmarter.de/sommersport