Persbericht

De nieuwste sporthype is geboren en 50% van de Vlamingen heeft het al gedaan

Een stevige boost voor weerstand en immuniteit, het verbetert de nachtrust, versterkt botten en heeft een positief effect op onze rug, buik- en bilspieren. Klinkt als een killer work-out, toch? Je hoeft er zelfs geen basisconditie voor te hebben, iedereen kan het. Een nieuwe sporthype is geboren en wat voor één: Plandelen. Bovendien heeft de helft van de Vlamingen zich er al aan gewaagd, zonder er zich per sé bewust van te zijn.

De helft van de Vlamingen activeren, dat kunnen zelfs hypes als padel, mindfull boksen en trampoline fitness niet claimen. Maar wat is plandelen en hoe begin je eraan? Plandelen is een combinatie van 'wandelen' en het Zweedse woord '*plocka*', wat 'verzamelen' betekent. Het komt dus neer op wandelen en terwijl onderweg afval opruimen en meenemen. De meer toegankelijkere vorm van ploggen dus. En wat blijkt nu uit onderzoek van Ipsos in opdracht van Mooimakers? 1 op 2 Vlamingen is al eens gaan plandelen: ze raapten wel al eens afval op tijdens het wandelen zonder er zich van bewust te zijn dat ze zo eigenlijk deelnemen aan de nieuwste sportrage.

Goed voor immuunsysteem én voor het milieu

Wandelen brengt heel wat gezondheidsvoordelen met zich mee. Naast het ontspannende karakter en de positieve invloed op onze bloeddruk en nachtrust, volstaat regelmatig het blokje om wandelen ook om een conditie op te bouwen. Het vergroot namelijk het vermogen van de longen om zuurstof op te nemen. Een uurtje wandelen volstaat ook al snel om minstens 300 calorieën te verbranden. Tot slot is wandelen een bewezen versterker van ons immuunsysteem. Meerdere onderzoeken tonen een positief verband aan tussen wandelen en het aantal ziektedagen of de duur van een verkoudheid. Maar Plandelen heeft niet alleen voordelen voor jou persoonlijk. Door zwerfvuil op te ruimen zorg je immers ook mee voor een propere omgeving. En daar kan iedereen van mee profiteren.

Het enige wat je onder de knie moet hebben om te plandelen, is de juiste plandel squattechniek. Squattend bukken heeft als voordeel dat we ook onze bil- en beenspieren trainen en versterken op een aangename manier. Deze bukhouding is bovendien minder belastend voor de rug. Zo blijft het voor iedereen ook toegankelijk.

Wat is een goede plandel squattechniek?

Stap 1: zet je voeten op heupbreedte

Stap 2: steek je billen naar achter

Stap 3: Je rug komt gestrekt naar voor vanuit de heupen

Stap 4: zak door je knieën naar de grond om het zwerfvuil op te rapen terwijl je knieën achter je tenen blijven

---

Persbericht

Over de Lenteschoonmaak

De Lenteschoonmaak is een campagne van Mooimakers waarbij iedere Vlaming wordt opgeroepen zijn steentje bij te dragen door een plekje in Vlaanderen zwerfvuilvrij te maken. Dit jaar gaan we dat al plandelend doen, of ploggend. Wat je maar wil zolang je er maar zwerfvuil mee opruimt. De Lenteschoonmaak gaat dit jaar door van 20 maart tot 3 april. Wil je ook graag aan de slag? Check dan de site van Mooimakers voor meer info: Mooimakers.be/lenteschoonmaak