

一边运动 一边捡垃圾 最潮的 健身方式 你愿意 加入吗?

最近有一种运动突然在国外社交网络火到爆炸,甚至被很多网友称作“最酷最潮的健身方式”。这种运动兴起于瑞典,名叫 Plogging,翻译过来其实是 plucking(捡拾)+jogging(慢跑),即运动捡拾,也就是跑步捡垃圾。记者采访了解,在宁波也有一群户外运动爱好者喜欢做同样的事情,用自己的行动给地球减负,让我们的环境变得更加美好。



边运动边捡拾。

在健身的同时,为环保出一份力

说起这项风靡世界的最新运动形式,其实宁波也早有人在开始做了,而且是有组织地进行,效率高,效果好。

康峰是宁波一个知名户外运动品牌的员工,平时很喜欢户外运动。他的老板由于工作关系要经常出国,对于“运动捡拾”的运动有所了解。有一天,老板找到康峰,和他商量“我们在宁波能不能推广一下这样的运动形式?”两人一拍即合,出于职业习惯和对于大自然的热爱,康峰自告奋勇地承担起了这个任务。

说干就干!第一站,康峰把地方选在了大嵩岭古道。“为了突出宁波的地方特色,我们把活动命名为‘无痕自然’,结合宁波本地的自然和人文景观,不但要突出环保和健康运动的理念,还要把我们的旅游资源很好地结合起来。”事先,康峰和小伙伴们一起去探路,把路线规划好,哪里可能存在一定危险性,哪里的坡度比较陡,哪里的风景比较优美……路上的点点滴滴,康峰和他的小伙伴们都一一记录下来,做到万无一失。

活动开始的时候,他们请来了专业的瑜伽老师,对参与者进行指导,一起热身,用最好的状态去参与和体验活动。当天的活动,他们和40几名户外运动的爱好者通过边徒步边捡垃圾的方式,人手一个垃圾袋和一副手套,一边走一边清除古道上的垃圾。半天下来,走过了10公里的古道,每个人的手里都是满满的一大袋垃圾。

“第一次活动的效果很不错,这更坚定了我们继续下去的信心。”康峰表示,虽然一开始参与的人不多,他们也没有进行大规模的宣传,但是通过朋友圈的口碑相传,已有不少人知道有这样一个活动,越来越多的人愿意参与其中。



环保志愿者在活动前合影。

一项从瑞典兴起的最潮运动

事实上,这项运动的开创者是个名叫埃里克的瑞典大叔。2016年,他从一个风景优美的小镇搬家到斯德哥尔摩。刚到那儿,就被首都的垃圾遍地给惊呆了。因为平时也有跑步的习惯,所以他就叫上了跑友们一起尝试着边跑步边捡垃圾。

没想到,这一尝试就成了一种习惯,出门带上垃圾袋和手套也渐渐成了运动者的运动标配。每次跑完步,大家还会摊开垃圾袋比拼一下,看谁的收获最大。后来有跑友把这些“晒垃圾”的照片发到INS(Instagram的缩写,一款图片社交软件)上,分分钟就收获了一大波网友的点赞,还吸引了越来越多的人自发加入。

就这样瑞典大叔为了“一点点改变”做出的尝试让“运动捡拾”真正变成了一种运动,甚至有健身应用程序正式将它收录为运动类型的一种。

据统计,边捡垃圾边跑步的运动效果,甚至比正常跑步更好。同样跑半小时,可以比普通慢跑多消耗30大卡热量。并且,捡垃圾的动作,近似于健身中最常练习的基本功深蹲,不仅能协调双腿肌肉,还能顺便训练核心肌群,让运动效果更加显著。如果在捡垃圾的时候,有意识地换用不同的手去拾捡,也可以训练手臂肌肉。

随着该风潮开始席卷全球,也有时尚品牌参与进来,给跑友们提供跑鞋。跑友们用捡到的垃圾就可以换一双由17个塑料瓶再生做成的鞋子。据说到目前为止,全球的跑友们送去的200万个塑料瓶,都被用来做成了新鞋子。

在这些跑友的眼中,“运动捡拾”虽然听起来不够高大上,却是一项最酷的运动。因为它不仅让人“成为更好的自己”,也可以让世界成为更好的世界。

在国外很多年轻人看来,每天坚持打卡晒捡垃圾,比在朋友圈打卡晒步数更让人值得骄傲。这项最潮运动,即能呼吸新鲜的空气,顺手还能减少地球的污染,这比起和朋友一起开Party更加让人开心。



只要有心 人人都可参与

康峰告诉记者,他们这个“自然无痕”的行动是从去年12月份正式开始的,基本上是每个月举办一次。除去春节过年和最近的炎热天气休息,已经进行了六期。

随着参与人群的多样化,在路线上的选择也更加多样化,既有古道,也有环绕东钱湖的路线,还有在鄞州公园的环形。

“我们今年4月份还组织了一次以小朋友为主体的东钱湖环湖快走捡垃圾活动,路线相对平缓,时间也短,但是对于培养孩子们的环保意识起到了较好的作用。”康峰告诉记者,其实这样的边运动边捡垃圾的活动并没有年龄和性别的限制,几乎人人都可以参与。

当然,由于是集体活动,他们每次都会要求参与者购买保险,最大程度地保障人身安全。从捡拾的垃圾来看,既有烟头和废纸这样比较容易降解的物品,也有塑料瓶和塑料袋这种很难在自然界降解的垃圾。“我们在活动中,还会告诉大家哪些是可回收的垃圾,哪些是可燃垃圾,在环保的同时也进行了垃圾分类的宣传,可谓一举多得。”

康峰告诉记者,这个活动进行半年多来,已经有越来越多的新老宁波人参与其中,从幼儿园的小朋友到退休老人,都从中获得健康和乐趣,在和大自然的接触中,为环保做出自己的一点贡献。

现在,康峰和他的小伙伴们已经注册了公益的志愿者组织,在民政部门进行了备案,成为一个非盈利的公益性组织。“自然无痕”的理念也得到了更多人的认同,已经有不少公益组织和他们接洽,希望通过这个平台组织更多的运动和户外爱好者参与活动。

“其实这个运动没有什么门槛,只要有心,每个人都是可以从自己做起,从身边做起。无非是出门运动的时候随身携带一个垃圾袋就可以了。”康峰说,他们还之前的垃圾袋进行了改良,委托专业的机构生产更加便携、容量更大的可重复使用的垃圾袋。让“运动捡拾”成为每个人的自觉行动,出门遇见更好的环境,同时遇见更好的自己。

记者 毛雷君 文/摄



更多美景
请关注本报
“宁波乡村旅游”
微信公众号