DER HULA HOOP REIFEN UND DAS TRAINING

VORWORT

Fitness und Lifestyle machen einen Großteil des modernen Lebens aus. Die Gesellschaft lässt sich hier dann auch in zwei Phasen gliedern, wie sich der Mensch in ihr verhält und wie er aussieht. Zum einen bestimmt ein ideales Schönheitsbild die Wirkung und das Auftreten einer Person, was den Anspruch an den eigenen Körper stark erhöht, zum anderen sind viele Berufe kaum noch mit körperlicher Anstrengung verbunden, was wiederum Bewegungsarmut nach sich zieht und zu Übergewicht führen kann. **Einhergehend mit einer falschen Ernährung erhöht sich durch Fettleibigkeit das Risiko für Krankheiten. Fettansatz ist dabei ähnlich gefährlich wie langjähriges Rauchen.**

Daher hat sich das Bewusstsein für den eigenen Körper enorm gesteigert. Eine allumfassende Aufklärung im Bereich Sport und Medizin ermöglicht vielen Menschen, stärker auf ihre Gesundheit zu achten und Wert darauf zu legen, sich richtig zu ernähren und ausreichend zu bewegen. Fitness liegt also weiterhin im Trend und wird auch in Zukunft verstärkt das Aussehen der Menschen bestimmen.

Da allerdings mittlerweile hauptsächlich kognitive Berufe den Markt bestimmen, ist die Bewegungsmöglichkeit nicht den ganzen Tag über gegeben. Die Arbeit findet am Schreibtisch statt, die Bewegung ist stark eingegrenzt. Der Mensch ist also darauf angewiesen, sich nach einem längeren oder auch harten Arbeitstag sportlich zu betätigen. Ein gesundes Krafttraining und der Muskelaufbau sind dafür beliebte Möglichkeiten, sich entspannt zu fühlen, auch wenn

es auf den ersten Blick eher mühselig wirkt. Neben den positiven Effekten eines schönen Körpers, zeigt sich die sportliche Aktivität auch ausgleichend für den Geist. **Für einen gestressten Menschen gibt es nichts Besseres, als sich sportlich zu betätigen, da dabei nicht nur die Gesundheit gefördert wird, sondern sich in gleicher Weise der Kopf abschaltet.** Die notwendige Entspannung wird unmittelbar nach dem Sport erfolgen. Dazu ist nicht immer ein Wellness-Programm notwendig.

Sport und Bewegung schaffen grundsätzlich einen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit. Hinzu kommen auch die gesellschaftlichen Ansprüche, eine gute Figur zu machen. Die Methoden und Trainingsprogramme sind vielseitig, lassen sich auch auf den Menschen individuell abstimmen, was natürlich auch notwendig ist, da die Ansprüche und Zielsetzungen von Mensch zu Mensch verschieden sind.

Dazu hat nicht jeder Zeit und Lust, nach der Arbeit in ein Fitnesscenter zu gehen, um den Ausgleich zu schaffen; dagegen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich auch zu Hause fit zu halten. Neben Liegestützen, Spinning oder Yoga gehört auch das Bauchtraining dazu. Ein auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm mit der Hilfe verschiedener Fitnessgeräte kann in den eigenen vier Wänden den gleichen Effekt erzielen. Mit der richtigen Methode ist es einfach, sich fit und attraktiv zu halten.

INHALTSVERZEICHNIS

DER HULA HOOP REIFEN

EINLEITUNG **3**

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND **5**

Beanspruchte Muskelpartien beim Hula Hoop Training 6
Gesundheitliche Vorteile 9
Abnehmen mit dem Hula Hoop Reifen 11
Hula Hoop, das perfekte Trainingsgerät für die Bauchmuskeln? 13

TEIL II: HULA HOOP TRAINING – ABER RICHTIG! **14**

Aufwärmen 16
Verschiedene Übungen & Tricks, die Sie mit dem Hula Hoop durchführen können 18
Darauf sollte man beim Hula Hoop Training achten 19
Die zehn häufigsten Fehler - und wie sie sich vermeiden lassen 20

SCHLUSSWORT **23**

EINLEITUNG

EINLEITUNG

EINLEITUNG

Der Hula Hoop Reifen ist ein simples und dabei höchst effektives Trainingsgerät. Gerade durch seine einfache Form lässt er sich gezielt einsetzen. Ursprünglich war der Hula Hoop Reifen vorwiegend als Spielzeug für Kinder gedacht, doch inzwischen sind es immer mehr Erwachsene, die damit ihren Körper fit halten. Nicht nur Frauen wissen die figurformende Wirkung zu schätzen, denn auch Männer interessieren sich für die verschiedenen Methoden, den Reifen um die Körpermitte, um die Beine oder um die Arme kreisen zu lassen. Sogar ganze Choreografien für Hula Hoop Tänze und Vorführungen sind entstanden, die den Spaß an der Bewegung fördern.

Damit der Schwung und die Drehgeschwindigkeit stimmen, gilt es zunächst, einen Hula Hoop Reifen mit dem richtigen Durchmesser zu finden. Auch das Gewicht sollte stimmen. Für Einsteiger bieten sich die etwas schwereren Modelle an, da sie leichter in Waage zu halten sind und auch beim langsameren Tempo nicht herunterfallen.

Modelle wie der **Hula Star**, der von der Marke Sportastisch präsentiert wird, verstärken die Effektivität des Kreisens. Solche Reifen setzen sich aus mehreren Elementen zusammen, die mit wenigen Handgriffen zum Kreis verbunden werden. Bei diesen modernen Hula Hoop Reifen steht die Ergonomie klar im Vordergrund und unterstützt die reibungslose Drehbewegung. Gleichzeitig überzeugt der **Hula Star** durch sein stabiles Klicksystem, das den Reifen zum perfekten Reisebegleiter macht. Auch im Urlaub braucht man also nicht auf das regelmäßige Training zu verzichten.

Es gibt ganz unterschiedliche Arten, mit den Hula Hoop Reifen zu trainieren. Das einfache Kreisen um Hüfte und Taille zielt darauf ab, die Körpermitte zu modellieren und die Fettverbrennung anzukurbeln. Leichtere Modelle mit extraweichem Rand sind speziell für den Fitness-Bereich konzipiert worden: Hier kommt es auch dann nicht zu blauen Flecken, wenn man den Reifen um die unbedeckten Arme kreisen lässt oder sogar um den Hals.

Interessant sind auch die Ausführungen mit Noppen, die einen gewissen Massage-Effekt liefern. So werden die Hüften einerseits durch die gestärkten Muskeln etwas straffer, andererseits durch die sanfte, gleichmäßige Massage der Reifennoppen, die die Hautoberfläche stimulieren. Das Ergebnis zeigt sich in einem guten Körpergefühl, das auch noch nach vielen Einheiten die Motivation zum Hula Hoop Training wach hält.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Bewegung ist wichtig, um gesund zu bleiben. Genau darauf basiert auch die medizinische Wirkung beim Training mit dem Hula Hoop Reifen. Sportmediziner schwören auf das rhythmische Kreisen, auf das man sich mit steigendem Level kaum noch konzentrieren muss. In diese sanfte Bewegung wird der ganze Körper mit einbezogen. Entsprechend effektiv ist das Hula Hoop Training für die Muskulatur in den Beinen und im Gesäß, im Becken und in der Taille, im Rumpf und im Rücken. Selbst die Arme können die Drehbewegung mitmachen oder durch zusätzliche Trainingselemente gestärkt werden. Schon zehn Minuten reichen aus, um etwa 100 Kalorien zu verbrauchen. Des Weiteren werden dem Training mit dem Hula Hoop Reifen noch weitere **gesundheitliche Vorzüge** zugeschrieben, von der verbesserten Blutversorgung bis zum stärkeren Stoffwechsel. Je nach Intensität kann sich das Training auch auf die Libido positiv auswirken..

Ein wesentlicher gesundheitlicher Vorteil zeigt sich in der geringen Hemmschwelle: Jeder kann mit dem Hula Hoop Reifen trainieren, unabhängig vom Körpergewicht und vom Alter. Das Wetter liefert hier keine Ausrede, wie es bei Sportarten wie Joggen oder Radfahren der Fall ist, denn der Reifen wird einfach zuhause benutzt. Es fällt also leicht, sich mit Hula Hoop fit zu halten und die Kondition allmählich zu steigern. Schon bald spürt man, dass die Motorik optimiert wird und sich gleichzeitig auch das Balancegefühl verbessert.

Die Stärkung der Körpermitte ist die Grundlage für einen guten Schutz der inneren Organe. Man ist nicht mehr so anfällig für diverse gesundheitliche Probleme, ob diese nun mit dem Bewegungsmechanismus oder mit den Abwehrkräften zusammenhängen. Durch die Verbesserung des Stoffwechsels fühlt man sich gesünder und tatkräftiger.

Einige Hula Hoop Reifen zielen speziell auf die gesundheitliche Effektivität ab und sind deshalb auch als *Health Hoop* bekannt. Sie sollen einerseits dabei helfen, das Gewicht zu halten oder zu reduzieren, und andererseits das eigene Körpergefühl optimieren. Oft sind diese Health Hoops mit weichen Noppen versehen, die mit ihrer Massagewirkung ein gewisses Wellness-Feeling erzeugen. Für empfindliche Personen gibt es Noppen aus Schaumstoff oder Silikon, die keine Druckstellen hinterlassen. Teilweise sind die Health Hoops auch mit einem integrierten Dämpf-System ausgerüstet, das eventuelle Schmerzen vermeidet.

Für die Gesundheit geht es also nicht nur um die Trainingsmöglichkeiten und Ziele beim Hula Hoop, sondern natürlich auch um das gute Gesamtgefühl der Trainierenden. Einige Hersteller bieten Reifen mit einem integrierten Vibrationssystem an, das die Massage verstärkt und als besonders effektiv gilt. Andere Hula Hoop Reifen lassen sich mit Gewichten ausstatten, so dass das Drehen etwas mehr Kraft erfordert und sich die Schlank-Wirkung dadurch erhöht. Interessant sind auch die Modelle mit Magneten. Diese entsprechen dem Aspekt der ganzheitlichen Gesundheit und regen die Blutzirkulation besonders stark an. Diese zusätzliche Aktivierung sorgt für eine deutlich erhöhte Effektivität beim Hula Hoop.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Die Geschwindigkeit und Stärke beim Schwingen passt sich direkt an die persönliche Bewegung an, so dass man es eigentlich nicht übertreiben kann. Das Resultat zeigt sich in einem deutlich spürbaren und bald auch sichtbaren Effekt, besonders in der Körpermitte und am Gesäß. In den Oberschenkeln ist anfangs ein Muskelkater wahrzunehmen, ein eindeutiges Zeichen dafür, dass man am Vortag gut trainiert hat. Im Laufe der Zeit strafft sich die Haut an den Beinen ebenso wie die Muskulatur im Rumpf.

Im Vergleich mit normalen Hula Hoop Reifen haben sich die Health Hoops als die wirkungsvollere Variante bewährt. Dennoch eignen sich auch die schlichten Reifen für ein gemächliches oder schnelles Training. Hier geht es, wie so oft, darum, wie oft und wie intensiv man tatsächlich aktiv wird. Durch die Bewegungsintensität und den Druck, der beim Drehen des Reifens entsteht, erhält die Muskulatur eine Stärkung und der Körper bekommt mehr Sauerstoff. Dennoch braucht man keine große Vorbereitung, um den Hula Hoop Reifen für ein paar Minuten um den Körper zu schwingen.

Beanspruchte Muskelpartien beim Hula Hoop Training

Vor dem Sporttraining fragen sich viele Menschen, ob sie nur ihre Fitness verbessern oder spezielle Muskelgruppen stärken möchten. Beides ist mit dem Hula Hoop Reifen möglich. Nach den ersten Einheiten kann man jedoch auch beim sanften Training einen leichten Muskelkater verspüren. Dieser zeigt an, welche Muskeln tatsächlich beansprucht werden.

Am Anfang stellt man einen Fuß nach vorne, so dass man die Schrittstellung einnimmt. Dann gibt man dem Hula Hoop Reifen in Taillenhöhe einen kräftigen Schwung mit den Händen. In etwa waagerechter Stellung dreht er sich um den Körper. Den nötigen Schwung erhält der Reifen durch die Bewegung des Rumpfes. Auch ohne sich die Videos dazu anzusehen, weiß der Körper automatisch, wie er sich dafür bewegen muss. Anders, als viele glauben, dreht man sich nicht angestrengt in der Hüfte, sondern führt ein relativ sanftes Wippen nach vorne und hinten durch. Das ist schon der ganze Trick beim einfachen Hula Hoop.

So einfach das klingt, so stark kann diese Bewegung die Muskeln fordern, vor allem, wenn man sie über einen längeren Zeitraum ausführt. Die gesamte Körpermitte – **Bauch, Hüfte und Rücken** – bewegen sich im gleichbleibenden Rhythmus vorwärts und zurück. Das Gewicht verlagert sich dabei ständig von einem Bein auf das andere, so dass nicht nur die Muskulatur im Rumpf angespannt wird, sondern auch die Beine mit trainieren. Zum Anfang zählt man noch die Umdrehungen, doch wenn man den Dreh raus hat, fällt es leichter, das Trainingspensum durch den Blick auf die Uhr zu kontrollieren.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Einsteiger nehmen nicht immer gleich die richtige Haltung ein und schwenken die Hüfte zu sehr. Das kostet jedoch viel Kraft und kann die Gelenke überlasten. Auch wenn man meint, dadurch noch mehr Muskeln anzusprechen, sollte diese falsche Bewegung vermieden werden. Sie würde auf Dauer zu Krämpfen und Schmerzen führen. Es reicht vollkommen aus, die sanfte Bewegung kontrolliert und gleichmäßig auszuführen, um den Hula Hoop Reifen kreisen zu lassen und gleichzeitig die Muskeln zu aktivieren.

Zur Abwechslung dreht man den Reifen nach einer gewissen Zeit in die andere Richtung. Anfängern wird empfohlen, zuerst nur eine Richtung auszuprobieren, bis sie diese beherrschen. Wer jedoch schon eine Weile trainiert, für den sollte der Richtungswechsel kein Problem sein.

Durch Steigerungen und Variationen der Basisübung erweitert man das Training mit dem Hula Hoop Reifen.
Fortgeschrittene gehen während des Kreisens tief in die Knie oder bremsen das Tempo stark ab, sie strecken sich nach oben oder sorgen für eine so hohe Geschwindigkeit, dass sich der Hula Hoop Reifen an ihrem Körper immer weiter hinaufbewegt. Durch solche Varianten intensivieren sich die Bewegungen und werden deutlich schwieriger; gleichzeitig wirkt sich dieses fortgeschrittene Training auf das Muskelwachstum aus. Beim Hinuntergehen in die Knie werden die Beinmuskeln extrem stark angesprochen, während andere Körperhaltungen die Schultern mit einbeziehen oder speziell den Rücken kräftigen.

Bei einer veränderten Drehgeschwindigkeit wird das Gewicht langsamer oder schneller verschoben, was sich auf die Anspannung der Muskulatur auswirkt. Wer bereits genügend Erfahrung hat, der kann auch den seitlichen Hüftschwung üben oder leicht kreisende Bewegungen machen, die für Anfänger eher ungeeignet sind. Mit der nötigen Konzentration lassen sich durch diese speziellen Trainingsmethoden weitere Muskelgruppen gezielt aktivieren. Die Komplexität der Bewegungsabläufe wird nicht nur beim körperlichen Fitnesstraining deutlich, sondern sie ist auch die Grundlage für mitreißende Hula Hoop Choreografen. Für solche Übungen braucht man jedoch eine präzise Koordination, die sich während des Trainings allmählich verbessert. Auch das Gehen oder die Körperdrehung mit dem Hula Hoop Reifen eignen sich als Ergänzung zum Standard-Workout. Je nach Bewegungsmuster lassen sich so die Gesäßmuskeln oder die Waden noch intensiver trainieren.

Für die Stärkung der Bein- und Armmuskulatur gibt es kleinere Reifen, die man um die Handgelenke, Oberarme oder um Füße bzw. Beine dreht. Auf diese Weise lässt sich tatsächlich der gesamte Körper in Form bringen. Den **Experten** gelingt es sogar, gleichzeitig mehrere Reifen um ihre Körpermitte und um die Glieder zu schwingen.

Wer erst mit dem Hula Hoop beginnt, der braucht abgesehen von dem richtigen Reifen kein weiteres Zubehör. Das leichte Muskeltraining kann in normaler Straßenkleidung beginnen, die jedoch nicht zu weit sein sollte, damit sie bei der Drehbewegung nicht im Weg ist. Wenn das Hula Hoop Training mit der Zeit immer länger dauert, dann kommt man jedoch ins Schwitzen und wird deshalb lieber Sportkleidung tragen.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Mit Kleidung aus leicht wärmender Baumwolle, die den Körper abdeckt, schützt man sich vor kalter Luft und vor dem Aufprall des Hula Hoop Reifens. Spezialkleidung mit Thermo-Eigenschaften sorgt dafür, dass die Muskulatur nicht auskühlt, und kann auf diese Weise dem Muskelkater vorbeugen.

Im Anschluss an das Training entspannt man seine Muskeln durch lockeres Auslaufen. Ein heißes Bad, eine Dusche oder eine Ruhepause in einem warmen Raum hilft bei der Regeneration. Gleichzeitig dienen diese Entspannungsphasen dazu, die Muskeln zu entspannen.

Gesundheitliche Vorteile

Damit die gesundheitlichen Vorteile beim Hula Hoop Training tatsächlich zum Tragen kommen, sind einige Dinge zu berücksichtigen. Der richtige Effekt zeigt sich erst dann, wenn man den passenden Reifen ausgewählt hat und den Bewegungsablauf korrekt ausführt. Die angenehme und im Prinzip einfache Bewegung verbessert das gesamte Befinden und fördert gleichzeitig den Spaß am Training. Die Motivation bleibt also erhalten, denn das tägliche oder wöchentliche Pensum und die Übungen lassen sich jederzeit an die eigene Fitness und das Können anpassen. Da man vollkommen unabhängig vom Wetter ist, gibt es keine Einschränkungen hinsichtlich der Jahreszeit oder Uhrzeit: Immer dann, wenn man Lust hat, lässt man den Hula Hoop Reifen kreisen.

Für diejenigen, die sich anfangs eine professionelle Begleitung wünschen, gibt es Hula Hoop Kurse in den Fitnessstudios. Teilweise bieten auch die Krankenkassen solche Einführungskurse an und hoffen, den Versicherten auf diese Weise zu unterstützen. Das **verbesserte Körpergefühl** beim Hula Hoop hat mehrere Ursachen: Zum einen hält man sich durch den Muskelaufbau aufrechter als zuvor, was für das Selbstbewusstsein förderlich ist, zweitens wird der Körper besser durchblutet, so dass man von einer höheren Fettverbrennung profitiert und drittens macht es einfach Spaß, sich zu bewegen, wodurch auch andere Aktivitäten interessanter werden. Zu dem guten Körpergefühl gesellt sich also ein fröhliches Gemüt, denn auch die Glückshormone werden durch die Bewegung angekurbelt.

Damit man auch dabei bleibt, ist eine gewisse Motivation nötig. Wenn es am Anfang nicht richtig rund läuft, sollte man überprüfen, ob man nicht vielleicht einen anderen Reifen braucht, der schwerer und größer ist. Spezielle Fitness- oder Gesundheits-Reifen können den Einstieg ins Hula Hoop Training erleichtern. So kann das Workout direkt beginnen, sei es im Fitness-Center, im Rahmen eines physiotherapeutischen Trainings oder zuhause.

Der **Hula Star** von Sportastisch ist ein ideales Sportgerät, das sämtliche Wünsche erfüllt und sogar für unterwegs geeignet ist. Da sich der Reifen aus acht Elementen zusammensetzt, lässt er sich problemlos auseinandernehmen und wieder zusammensetzen. Für den Transport bedeutet dies einen großen Vorteil.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Außerdem braucht man zuhause kaum Platz für die Aufbewahrung. Wer täglich trainiert, wird den Reifen aber wahrscheinlich nicht jedes Mal auseinanderbauen.

Durch die hochwertige Innenstruktur aus Polyurethan ist der **Hula Star** sehr stabil und langlebig. Gleichzeitig profitiert man beim Training von der weichen Beschichtung, die auch bei schlanken Personen ohne Fettpolster keine Druckstellen hinterlässt. Entsprechend angenehm ist das Gefühl während des Trainings. Mit seinem großen Durchmesser und dem angemessenen Gewicht eignet sich der **Hula Star** für Erwachsene, die gerade erst mit dem Hula Hoop anfangen oder auch schon etwas länger dabei sind. Probleme gibt es mit diesem hochklassigen Trainingsgerät nicht, im Gegenteil: Es unterstützt den richtigen Bewegungsablauf und motiviert stets zum Weiterüben.

Um die **gesundheitliche Effektivität** zu steigern, haben einige Hersteller spezielle Reifen entwickelt, die mit zusätzlichen Extras ausgerüstet sind. Magneten in den Hula Hoop Reifen sollen die Energiepunkte stimulieren, die sich im Körper befinden. Auch kleine oder stärkere Noppen in Wellenform sollen gezielt Reize erzeugen, indem sie die Körperzonen massieren. Dennoch dürfen diese Noppen nicht zu groß sein, weil sie sonst Schmerzen hervorrufen könnten. Die Verbesserung der Gesundheit sollte nicht wehtun, sonst verliert man schnell die Lust am Training. Deshalb gilt es für die Hersteller, das richtige Maß zu finden, damit die Trainierenden die Massagefunktion nutzen können, ohne dabei Schmerzen zu empfinden. Das wäre für das gesunde Körpergefühl eher kontraproduktiv.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Abnehmen mit dem Hula Hoop Reifen

Der Hula Hoop Reifen ist das **ideale Trainingsgerät zum Abnehmen**. Anders als bei vielen anderen Sportarten werden hier die Gelenke nicht übermäßig belastet, auch wenn die trainierenden Personen etwas mehr Gewicht auf die Waage bringen. In Kombination mit einer bewussten Ernährung hilft Hula Hoop deshalb hervorragend, die Kilos zu reduzieren. Der einfache aber kontrollierte Bewegungsablauf unterstützt die Kalorienverbrennung und lässt gerade die Einsteiger dennoch nicht zu sehr aus der Puste kommen. Die Bewegung ist rhythmisch und hat ein angenehmes Tempo, so dass man sie für einen längeren Zeitraum durchhält. Allmählich merkt man, dass die Pfunde schmelzen, wenn das Training mit dem Hula Hoop Reifen regelmäßig ausgeführt wird und das Pensum im Laufe der Wochen erhöht wird.

Zusätzlich stimulieren die Reifen, die mit Noppen versehen sind, das Fettgewebe der Körpermitte. Gerade am Bauch fällt es vielen Menschen schwer, die Muskeln zu aktivieren und schlanker zu werden. Durch die Umdrehungen des Hula Hoop Reifens wird genau diese Zone massiert, bis der gewünschte **Schlank-Effekt** eintritt. Wunder sind hier zwar nicht zu erwarten, doch mit der Zeit schwinden die Fettpolster am Bauch und an den Hüften, bis die Figur deutlich besser aussieht.

Der Verlust der Pfunde und die regelmäßige Bewegung sind wichtige Grundlagen für eine optimierte Körperhaltung. Mit dem strafferen Rumpf gewinnt man an Selbstbewusstsein und tritt sicherer auf, auch wenn einem dies vielleicht nicht bewusst ist. Hier zeigen sich die Vorteile von Hula Hoop Reifen, die für Anfänger, sowie für erfahrene Sportler konzipiert wurden: Sie lassen sich über den gesamten Zeitraum nutzen, von den ersten Drehungen bis zum intensiven Bauch-weg-Training. Der **Hula Star** hilft dabei, die ersten Trainingsphasen durchzuhalten und kontinuierlich zu verlängern. So ist eine stetige Leistungssteigerung möglich, die sowohl die Kondition verbessert als auch die Figur.

Zusätzlich zu dem **Hula Star** stellt Sportastisch auch ein eBook zur Verfügung, das zum Lieferumfang gehört. Dieses gibt wichtige Hinweise zu den speziellen Workouts zum Abnehmen, sowie zu besonderen Übungen für Fortgeschrittene. Besonders viel Freude macht das Hula Hoop Training mit Musik, die das Rhythmusgefühl anregt und damit die Motivation stärkt. Gleichzeitig wird mit dem Abnehm-Training und der Musik das Wellness-Gefühl angesprochen, das einen dazu ermutigt, neue Übungen auszuprobieren.

Wie bereits beschrieben eignen sich die Fitness-Reifen besonders gut zum Abnehmen. Sie sind häufig mit Massage-Noppen ausgerüstet, die beispielsweise der Cellulitis vorbeugen oder die Fettpolster "bearbeiten". Einige Personen klagen über blaue Flecken und Schmerzen, die dadurch entstehen können, dass die Noppen zu fest sind. Deshalb haben die erfahrenen Hersteller Hula Hoop Reifen entwickelt, deren Noppen von Schaumstoffpolstern abgedämpft werden. Auf diese Weise wird die Massage sehr viel sanfter und es kommt seltener zu blauen Flecken.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Das Training zum Abnehmen soll schließlich nicht aufgrund von Schmerzen abgebrochen werden. Besser ist es, einen Hula Hoop Reifen mit der richtigen Komfort-Ausstattung auszuwählen, der auch an den leicht hervorstehenden Knochen keine Druckstellen hinterlässt.

Damit man jederzeit das Abnehm-Training durchführen kann, ist es sinnvoll, einen **transportablen Hula Hoop Reifen** zu verwenden. Dies ist ein eindeutiges Argument für den hochklassigen **Hula Star**, der bequem mit ins Reisegepäck oder in die Sporttasche passt. Im Fitnessstudio, im Hotelzimmer oder in der Ferienwohnung kann man sein geliebtes Trainingsgerät im Handumdrehen zusammenstecken, um auch hier zu üben. Das Abnehm-Training wird also nicht unterbrochen, was gerade für Vielreisende interessant ist. Obwohl die Fitness-Reifen mit Klick-System auseinandergenommen werden können, bewähren sie sich im Trainingseinsatz: Selbst wenn der Hula Hoop Reifen einmal auf den Boden knallt, lösen sich die Elemente nicht gleich auseinander.

TEIL I: MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Hula Hoop, das perfekte Trainingsgerät für die Bauchmuskeln?

Es gibt verschiedene Trainingsmethoden, um die Bauchmuskeln zu aktivieren und hier die Fettpölsterchen zu bekämpfen. Oft werden jedoch nur die **oberen Muskelgruppen** angesprochen. Für die Kräftigung der tiefer liegenden Muskeln im Bauch reicht deshalb ein normales Training nicht aus. Bei den Standardübungen mit dem Hula Hoop Reifen sind es ebenfalls hauptsächlich die oberen Bauchmuskeln, die stimuliert werden und so die Körpermitte straffen. Unbewusst spannt man bei der leicht wippenden Vor- und Rückwärtsbewegung aber auch die **Beckenmuskulatur und die tieferen Muskelbereiche** an. Genau hier liegt der gute Trainingseffekt beim Hula Hoop.

Ein weiterer klarer Vorteil zeigt sich in der **praktischen Handhabung** des Hula Hoop Reifens. Man muss sich nicht groß vorbereiten, wenn nur zwischendurch ein paar Minuten trainiert werden soll, sondern kann gleich damit beginnen. Für ein längeres Training lohnt es sich hingegen, richtige Sportkleidung anzuziehen. Im Vergleich zu anderen Methoden des Bauchmuskeltrainings ist der Aufwand jedenfalls sehr niedrig, so dass man im Prinzip jederzeit den Reifen um die Körpermitte legen kann, um ihn kreisen zu lassen.

Wer Hula Hoop als Bauchmuskel-Training ausgewählt hat, der sollte sich allerdings klarmachen, dass nur ein regelmäßiges, diszipliniertes Workout zum angestrebten Erfolg führt. Die Experten haben herausgefunden, dass ein tägliches Training von etwa 20 Minuten ausreicht, um den Rumpf spürbar zu festigen und die Bauchmuskeln zu stärken. Gleichzeitig wird bei diesen Trainingseinheiten der Kreislauf auf Trab gebracht und man fühlt sich insgesamt besser. Unabhängig davon, ob man das Hula Hoop Training in der Wohnung, im Fitnessstudio oder draußen im Garten absolviert: Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Ein Sixpack wird man allein mit dem Hula Hoop Reifen wohl nicht antrainieren können, aber als Grundlage für eine schlanke Körpermitte ist dieses Training hervorragend geeignet.

Vor allem Frauen interessieren sich für diese entspannte Art des Bauchmuskeltrainings, denn die Körpermitte ist hauptsächlich eine weibliche Problemzone. An Bauch und Hüfte, Gesäß und Oberschenkel fühlen sich Frauen oft zu rundlich. Der Hula Hoop Reifen hilft ihnen effektiv aber sanft dabei, die Figur zu verschönern, ohne dass dabei die Weiblichkeit komplett verloren geht. Mit einem gezielten Workout, das spezielle Übungseinheiten beinhaltet, lässt sich das einfache **Hula Hooping** an die individuelle Situation anpassen. Mit tänzerischen Elementen oder gymnastischen Einlagen wird das Bauchmuskeltraining noch effektiver. Neben der Stärkung der Bauchmuskulatur sorgt das Fitnesstraining mit dem Hula Hoop Reifen für eine verbesserte Koordination.

TEIL II: HULA HOOP TRAINING – ABER RICHTIG!

Teil II: HULA HOOP TRAINING - ABER RICHTIG!

Für das perfekte Hula Hoop Training braucht man zuerst einmal den **richtigen Reifen**. Das heißt, dass die ideale Größe gefunden werden muss und ein Gewicht, das dem Trainingsstand entspricht. Ggf. spielen auch weitere Features eine Rolle bei der Auswahl des Hula Hoop Reifens.

Anschließend geht es darum, die **Durchführung des Trainings vorzubereiten**. Hierfür sollte man sich Gedanken über den Ablauf machen und außerdem die üblichen Fehler von vornherein vermeiden. Einfach anfangen, dafür fehlt vielen Menschen das intuitive Körpergefühl. Bei Kindern ist es manchmal zu bewundern, wie sie ohne lange nachzudenken den Reifen hochheben und relativ geschickt mit den Drehungen beginnen. Erwachsenen hilft oft ein Einführungskurs weiter, bei dem sie eine direkte Hilfestellung erhalten, falls sie sich falsch bewegen.

Bei der Suche nach der **richtigen Größe** gibt es eine **Faustregel**: Im Allgemeinen sollte der Hula Hoop Reifen, wenn er aufrecht auf dem Boden steht, bis mindestens zur Hüfte und maximal zum Bauchnabel reichen. Der Einstieg fällt mit etwas größeren Reifen zumeist leichter, deshalb entscheiden sich die Anfänger oft für Reifen, die mindestens einen Meter im Durchmesser haben. Die Stärke bei diesen Standardreifen liegt bei etwa 2,5 cm.

Hula Hoop Reifen für *Fortgeschrittene* sind oft etwas kleiner und leichter. Je nachdem, wie das Trainingsziel aussieht, können die Sportler mit mehr Erfahrung aber auch zu einem Reifen mit höherem Gewicht greifen, das ein entsprechend schnelleres Tempo ermöglicht.

Der Hula Hoop Reifen für die *Einsteiger* sollte keine spezielle Füllung wie Sand, Wasser oder Magneten haben. Diese sind erst etwas für die fortgeschrittenen Hula Hooper. Am besten trägt man für das Training leichte, relativ eng sitzende Kleidung, die den Schweiß gut absorbiert. Die Sportexperten empfehlen weiche Baumwollkleidung, in der man sich nicht eingeengt fühlt, die aber trotzdem nicht um den Körper flattert und so den Reifenschwung behindert. Um sich herum sollte man genügend Platz haben, denn wenn der Reifendurchmesser einen Meter misst, muss in jeder Richtung auch mindestens ein Meter Spielraum vorhanden sein. Wer mag, stellt die Musik an, um leichter in den Bewegungsrhythmus hineinzufinden.

Die **Anfangshaltung** ist die Schrittstellung: Ein Fuß steht also weiter vorne als der andere. Den Hula Hoop Reifen hält man in Taillenhöhe waagerecht um den Körper. Der Bewegungsablauf beginnt, indem man dem Reifen mit beiden Händen Schwung gibt, so dass er sich in eine Richtung dreht. Gleichzeitig bewegt man die Hüfte bzw. den Bauch vor und zurück, so dass der Reifen nicht hinunterrutscht und seine Drehung beibehält. Dabei verliert er niemals den Kontakt zum Körper, so dass er durch die Bewegung den Schwung nicht verliert. Die Kombination aus Fliehkraft und Körperkraft lässt ihn im Kreis tanzen, während die trainierende Person im Mittelpunkt steht.

TEIL II: HULA HOOP TRAINING – ABER RICHTIG!

Manche Einsteiger machen den Fehler, dass sie die Hüfte kreisen lassen. Dies erschwert und verlangsamt jedoch die gesamte Bewegung. Bei den komplexen Fortgeschrittenen-Übungen kann ein solcher Effekt gewünscht sein, für den Anfang ist das jedoch eher unvorteilhaft. Deshalb fährt man weiter fort, sich einfach nur nach vorne und hinten zu bewegen.

Wer Probleme damit hat, den Hula Hoop Reifen nach rechts zu drehen, kann einfach die andere Richtung ausprobieren und ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen. Einsteiger bleiben oft erst einmal bei einer Drehrichtung, bis sie sich daran gewöhnt haben. Nach einigen Einheiten übt man dann die andere Richtung, was mit etwas Übung bereits etwas leichter fällt.

Beim Vor- und Zurückwippen findet man allmählich seinen eigenen Rhythmus, sowie die optimale Geschwindigkeit, um den Hula Hoop Reifen oben zu halten und dennoch nicht zu stark in Schwitzen zu kommen. Wenn man eine Weile trainiert hat, kommen die nächsten Schritte: Zum Beispiel beugt man die Knie, während der Reifen kreist, und verstärkt so die Anspannung der Beinmuskulatur. Durch die folgende Beschleunigung bewegt sich der Hula Hoop Reifen wieder etwas weiter nach oben. Geübte Hula Hooper wissen genau, welche Tricks nötig sind, um den Reifen höher oder tiefer wandern zu lassen. Einsteiger müssen dies erst üben, wobei ihnen die ständige Verbesserung der Koordination hilft. Das intuitive Körpergefühl wird geweckt, so dass man sich auch an etwas schwierigere Einheiten herantraut.

Veränderungen bei der Geschwindigkeit lassen sich schon nach nur wenigen Trainingseinheiten testen. Hierfür verlagert man das Gewicht schneller oder langsamer von einem Bein auf das andere. Ab einem gewissen Tempo kann es sinnvoll sein, die Füße nebeneinanderzustellen und nur den Bauch vorwärts und rückwärts zu bewegen. Interessante Variationen beim Hula Hoop Training bringen Abwechslung in das Workout. Hier dreht man sich mit dem Reifen in die gleiche Richtung oder rotiert in gegensätzlicher Richtung. Das Gehen mit dem sich drehenden Hula Hoop Reifen erfordert viel Konzentration, aber wenn man es einmal gelernt hat, dann macht das Training vor allem im großflächigen Garten viel Spaß.

Wenn der Reifen herunterfällt, so ist das kein Grund, aufzugeben. Gerade bei komplexen Übungen, die man erst lernt, sollte man sich deshalb nicht entmutigen lassen. Besser ist es, die speziellen Einheiten so lange zu trainieren, bis man es geschafft hat. Wem es jedoch partout nicht gelingt, den Reifen über das Gesäß nach unten und wieder hinauf wandern zu lassen, der sollte es vielleicht zunächst mit einfacheren Übungen versuchen. Eventuell hilft es bei solchen Tricks auch, den eigenen Schwerpunkt zu verändern, um die Rotation des Hula Hoop Reifens zu erhalten.

Aufwärmen

Das Hula Hoop Training eignet sich selbst zum Aufwärmen, es ist aber auch vorteilhaft, sich vor dem Aufnehmen des Reifens ein wenig warm und locker zu machen. Im Allgemeinen reicht es aus, ein paar Minuten zu hüpfen oder beim Gehen die Beine richtig hochzuheben.

TEIL II: HULA HOOP TRAINING – ABER RICHTIG!

Die Fußgelenke sollten gelockert werden, damit sie beim Hula Hooping später nicht verkrampfen. Kniebeugen wärmen die Beinmuskeln auf und bereiten sie damit auf die bevorstehende Anspannung vor. Mit dem ausgiebigen Dehnen der Arme und Schultern vermeidet man eine falsche Haltung. Auch Bauch und Rücken sollten vor dem Training aufgelockert werden. Dies gelingt durch ein paar Rumpfbeugen oder durch ein leichtes Faszientraining. Durch seitliche Dehnungen und die bewusste Auflockerung von Armen und Beinen wird der Kreislauf angeregt, was eine ideale Vorbereitung für das Hula Hoop Training ist. Nicht nur für Einsteiger wird empfohlen, vor dem eigentlichen Workout die Hüfte ohne den Reifen kreisen zu lassen. Auf diese Weise lassen sich im Anschluss zu ruckartige, womöglich schmerzhafte Bewegungen vermeiden..

Das einfache Kreisen des Hula Hoop Reifens um die Hüfte kann ebenfalls mit zum Aufwärm-Programm gerechnet werden. Dies gilt jedenfalls für die Fortgeschrittenen, die nach dieser drei- bis fünfminütigen Phase mit den schwierigeren Übungen beginnen.

Wenn das Hula Hoop Training selbst als Aufwärmphase angesehen wird, dann sollte man die sanften Vorbereitungen nicht überspringen. Ansonsten kann es später zu Muskelkater oder zu Schmerzen aufgrund von Verspannungen kommen.

Bei einem besonders intensiven Aufwärmtraining stellt man die Füße relativ weit auseinander, bevor der Reifen in Schwung gebracht wird. Einige Trainer empfehlen, die Schultern möglichst ruhig zu halten, während andere eine eher lockere Gesamthaltung vorschlagen. Je länger der Reifen ohne Unterbrechung um den Körper kreist, desto sicherer wird man – sei es beim Aufwärmen oder beim eigentlichen Workout.
Nach dem Training kommt eine kurze Cooldown-Phase, die gewissermaßen dem Aufwärmen entspricht. Wieder führt man ein paar Lockerungsübungen durch und lässt den Körper langsam zur Ruhe kommen.

Wenn man nur für eine kurze Zeit mit dem Hula Hoop Reifen trainieren möchte, ist ein mehrminütiges Aufwärmen im Prinzip nicht nötig. Allerdings sollte man zumindest ein paar Lockerungs- und Dehnübungen machen, um die Muskeln auf die kommenden Bewegungen vorzubereiten und Krämpfe zu vermeiden.

TEIL II: HULA HOOP TRAINING – ABER RICHTIG!

Verschiedene Übungen & Tricks, die Sie mit dem Hula Hoop durchführen können

Die **Standardübung** mit dem Hula Hoop Reifen haben wir bereits beschrieben. Sie lässt sich auf **verschiedene Arten variieren, beispielsweise durch ein schnelleres oder langsames Tempo oder durch die Schrittbreite**. Auch die Art bzw. das Gewicht des Reifens wirkt sich auf die Effektivität dieser Hula Hoop Übung aus.

Videos und DVDs zeigen, welche Tricks mit einem Hula Hoop Reifen möglich sind oder welche speziellen Muskelbereiche damit trainiert werden können. Auch **Kombinationen mit athletischen, spielerischen und tänzerischen Elementen** bieten sich an. Im Internet, sowie in den Fitnessstudios gibt es interessante Anregungen, die einen dazu motivieren, neue Übungen auszuprobieren. Wer vor einem Spiegel trainiert, sieht sofort, ob er die richtige Haltung eingenommen hat oder wo es noch Probleme gibt.

Fortgeschrittenen gelingt es, den Hula Hoop Reifen hinunter bis in die Knie oder hinauf bis zu den Armen zu bewegen, ohne dass er aus der Balance gerät. Noch beeindruckender sind **eingebaute Sprünge**, die mit dem Reifen durchgeführt werden.

Die sogenannte **Zehenspitzenübung** ist ebenfalls sehr beliebt. Hier kreist der Hula Hoop Reifen weiter um die Körpermitte, während man die Hände über den Kopf streckt. In einer perfekten Choreografie berühren sich die Finger und die Handinnenflächen zeigen nach oben. Gleichzeitig stellt sich der Hula Hooper auf seine Zehenspitzen. Die ganze Zeit behält der Reifen sein Tempo bei. Wer diese Übung korrekt beherrscht, geht danach wieder hinunter und winkelt die Knie möglichst weit an. Hierbei zeigen die Arme nach vorne. Der Reifen rotiert weiter, wofür eine hohe Körperanspannung erforderlich ist. Diese Übung stärkt die gesamte Motorik und auch die Muskulatur, vor allem, wenn man sie zehn Mal oder öfters hintereinander ausführt.

Wer draußen oder in einer großen Sporthalle trainiert, der kann auch **Zusatzübungen mit kleinen Reifen** machen, **die sich um die Arme und/oder Fußgelenke herumdrehen**. Außerdem hat man in einer Halle oder im Freien viel Platz, um raumgreifende Hula Hoop Übungen durchzuführen. Das kann das Gehen oder sogar Laufen mit dem Reifen sein aber auch das Drehen von gleich mehreren Hula Hoop Reifen.

TEIL II: HULA HOOP TRAINING – ABER RICHTIG!

Darauf sollte man beim Hula Hoop Training achten

Im Fitnessbereich ist der Trend Hula Hoop schon seit vielen Jahren bekannt und beliebt. Spezielle Programme zeigen, wie vielfältig die Trainingsmöglichkeiten sind. Damit man jedoch nicht zu früh enttäuscht wieder aufgibt, sollte man nicht direkt mit einem Programm für Fortgeschrittene starten, nur weil man den Reifen schon unfallfrei für mehrere Minuten oben halten kann. Besser ist es, ein paar grundlegende Dinge zu beachten und sich ggf. über Kurse in der Nähe zu informieren. Auch DVDs und Internet-Videos helfen dabei, sich auf diesen Fitnesstrend einzustellen. Im Folgenden führen wir **zehn wichtige Punkte** auf, die beim Hula Hoop Training unbedingt berücksichtigt werden sollten.

Für **Einsteiger** reichen **Trainingseinheiten von etwa 15 Minuten** aus, um sich an die Bewegung zu gewöhnen. Nach der Startphase wird die Dauer auf bis zu 30 Minuten erweitert. Ein effektives Training sollte zumindest **dreimal in der Woche** stattfinden. Ambitionierte Hula Hopper trainieren sogar täglich.

Anfänger sollten nach einem **einfachen Hula Hoop Reifen** greifen, **der keine Füllung und keine Magneten hat.** Diese Spezialreifen eignen sich erst für Fortgeschrittene.

Schmal geschnittene Trainingskleidung, die nicht einengt aber auch nicht zu locker sitzt, erleichtert das Training mit dem Hula Hoop Reifen. Eine weite Jacke oder ein Schal könnte sich jedoch im Reifen verfangen.

Beim Training sollte die Wirbelsäule möglichst aufrecht gehalten werden. Deshalb ist eine **gute Körperkontrolle** erforderlich, um Rückenschmerzen zu vermeiden. Ein Einsteigerkurs hilft beim Anfang und sorgt dafür, dass man keine falsche Haltung einnimmt.

Das Hula Hoop Training schult die Koordination, braucht aber auch ein paar Grundvoraussetzungen. Das heißt, dass eine **gewisse Motorik** schon vorhanden sein sollte, damit man aus Frustration nicht frühzeitig aufhört.

Hula Hoop **stärkt die Muskeln und mobilisiert den gesamten Körper.** Informationen zu den gesundheitlichen Effekten des Trainings erhält man bei Orthopäden, Sportlehrern bzw. Trainern sowie bei Ergotherapeuten.

Für untrainierte Personen ist das Hula Hoop Training nur bedingt geeignet. Sie sollten langsam anfangen. Wer unter Bandscheiben- oder Rückenbeschwerden leidet, sollte vorsichtig sein und zunächst seinen Arzt fragen, ob der Hula Hoop Reifen das richtige Trainingsgerät ist.

TEIL II: HULA HOOP TRAINING – ABER RICHTIG!

In den öffentlichen Verkehrsmitteln oder auch im Auto sollte der Hula Hoop **Reifen immer in einer Tasche transportiert werden.** Die Spezialtaschen schützen das Trainingsgerät vor Schmutz und Beschädigungen.

Ein Hula Hoop **Reifen mit Noppen** sorgt für einen gewissen Massageeffekt, der jedoch von empfindlichen Personen als unangenehm empfunden wird. Ob man sein Gewebe zusätzlich mit Noppen stimulieren möchte, hängt also von dem eigenen Schmerzempfinden ab.

Das Training mit dem Hula Hoop Reifen kann schweißtreibender sein als man vermutet. Deshalb sollte man **genug Flüssigkeit trinken,** damit der Kreislauf nicht nachlässt. Auch die Ernährung sollte auf die Trainingsgewohnheiten angepasst werden.

Die zehn häufigsten Fehler – und wie sie sich vermeiden lassen

So einfach der Hula Hoop Reifen auch gebaut ist, so schwierig gestaltet sich für unerfahrene Menschen der Anfang. Das hängt damit zusammen, dass schon bei der Grundhaltung die ersten Fehler vorprogrammiert sind. Auch die Bewegung, die so leicht aussieht, wird von vielen nicht richtig eingeschätzt. Im Folgenden beschreiben wir die zehn häufigsten Fehler, die beim Hula Hoop Training auftauchen können, und geben hilfreiche Tipps dazu, sie zu vermeiden.

Mit den entsprechenden Hinweisen kann man auf den Besuch des Fitnessstudios oder eines Einsteigerkurses verzichten, wenn man ein gutes Körper- und Balancegefühl hat. Dies erleichtert das Training zuhause. Wer sich unsicher fühlt, der erhält die nötige Unterstützung beim Physiotherapeuten oder beim Fitnesscoach.

Fehler 1: Der Reifen hat die falsche Größe

Ein kleiner, leichter Hula Hoop Reifen aus der Spielzeugabteilung eignet sich für Kinder, aber nicht für Erwachsene. Durch das leichte Gewicht ist die Fliehkraft zu gering, außerdem haben diese Reifen nicht den nötigen Halt und rutschen am Körper hinunter. Besser ist es, einen Hula Hoop Reifen von 100 oder 110 cm Größe zu wählen, der sich besser kontrollieren lässt.

Fehler 2: Kreisende Hüftbewegungen

Das Kreisen der Hüfte kostet viel Kraft, bringt jedoch nicht viel Schwung. Einsteiger sollten die Hüfte nur vor und zurück wippen lassen: Das reicht vollkommen aus, um den Hula Hoop Reifen den nötigen Drehschwung zu geben.

TEIL II: HULA HOOP TRAINING – ABER RICHTIG!

Fehler 3: Noppenreifen für Anfänger

Die Fitnessreifen mit Noppen locken mit der Versprechung, das Gewebe zu stimulieren und so den Abnehm-Effekt zu verstärken. Man sollte jedoch erst mit einem normalen Hula Hoop Reifen beginnen und erst später zu der Noppen-Variante wechseln, wenn man die richtige Bewegung gelernt hat.

Fehler 4: Zu lange Trainingsdauer

Am Anfang sollte man nicht zu lange trainieren, damit es nicht zu Muskelkater kommt. Die Dauer wird nur allmählich erhöht. So verkrampft man beim Hula Hoop Training nicht so schnell.

Fehler 5: Ungleichmäßiges Tempo

Einsteiger brauchen normalerweise eine gewisse Zeit, bis sie ihre optimale Drehgeschwindigkeit gefunden haben. Es ist nicht nötig, den Reifen extrem schnell zu drehen. Bei der bewussten Bewegung spürt man, wie das eigene Tempo den Hula Hoop Reifen beeinflusst, und lernt, den Schwerpunkt und die Geschwindigkeit zu kontrollieren. So rotiert der Reifen sauber und fällt nicht herunter, ohne dass man sich zu sehr verausgabt.

Fehler 6: Levels überspringen

Man sollte die nächste, schwierigere Übung immer erst dann beginnen, wenn dis bisherigen Levels korrekt absolviert wurden. Wer hier einzelne Schritte überspringt, dem fehlt das Know-how für die komplexen Abläufe, die bei den Fortgeschrittenen-Übungen nachzuvollziehen sind.

Fehler 7: Überanstrengung

Das Trainingsziel darf nicht zu hochgesteckt sein, sonst fällt es schwer, seine eigenen Anforderungen zu erfüllen und Frustration macht sich breit. Außerdem sollte man die Trainingseinheiten nicht übertreiben, sonst kommt es zur Überlastung der Gelenke und des Kreislaufs.

Fehler 8: Unterforderung

Zu lange Trainingspausen oder Übungen, die langweilig sind, führen nicht zum angestrebten Erfolg. Ein- bis zweimal in der Woche sollte man zumindest trainieren und für einen spürbaren Erfolg wird ein dreimal wöchentliches Workout empfohlen. Für Hobby-Sportler darf es auch ein tägliches Training sein.

TEIL II: HULA HOOP TRAINING – ABER RICHTIG!

Fehler 9: Falsche Umgebung

In einem engen Raum hat man nicht genug Platz: Der Reifen stößt gegen die Möbel oder an die Tür. Auch für das nahe Sideboard mit den Gläsern auf der Ablage stellt der Hula Hoop Reifen eine Gefahr dar. Genügend Freiraum findet man im großen Wohnzimmer oder in der Diele. Auch die Terrasse und das Trainingscenter bieten sich für das Hula Hoop Training an.

Fehler 10: Aufgeben

Aufgeben ist keine Option, sagen Sportler. Dennoch kann es Phasen geben, in denen man beruflich oder privat so eingespannt ist, dass keine Zeit für das Hula Hoop Training bleibt. Auch gesundheitliche Probleme können einen am Training hindern. Die Einfachheit des intensiven und individuellen Workouts mit dem Hula Hoop Reifen lässt diese Ausreden jedoch nicht gelten. Weitermachen ist also die Devise.

SCHLUSSWORT

SCHLUSSWORT ZUM HULA HOOPING

Nicht nur in den Fitnessstudios hat sich Hula Hooping als Trendsport etabliert. Die hochwertigen Reifen wie der Hula Star, den Sportastisch anbietet, eignen sich perfekt für das Training zuhause. Ohne langwierige Vorbereitungen und spezielle Kleidung kann man sofort mit dieser Sportart beginnen. Ein paar wichtige Informationen zu vermeidbaren Fehlern helfen dabei, das selbst gesteckte Trainingsziel zu erreichen: Abnehmen oder die Muskulatur stärken.

Wie die meisten anderen Sportarten hat natürlich auch das Hula Hooping einen positiven Effekt für die Gesundheit. Kreislauf und Koordination verbessern sich und man fühlt sich insgesamt viel aktiver. Vor allem in Kombination mit einer gesunden Ernährungsweise tut die Bewegung richtig gut. Sicherlich ist es kein Zufall, dass auch Berühmtheiten wie Liv Tyler den Hula Hoop Reifen um ihre attraktiven Körper kreisen lassen.

© Copyright Sportastisch