

TRENDSPORT HULAHOOP

Die meisten kennen ihn noch von früher: den Hula Hoop-Reifen. Nun ist er zurück und mischt die Fitnessszene auf. **Veronika Fehlinger** von **John Harris Fitness** verrät, was den Sport so effektiv und beliebt macht.



JETZT KREISEN WIR UNS FIT!

„Langeweile? Beim Training mit dem bunten Hula Hoop-Reifen Fehlanzeige! Das Ganzkörpertraining erlebt gerade sein Comeback - und hat auch uns schon in seinen Bann gezogen! Es stärkt nämlich nicht nur die Körpermitte und fördert die Ausdauer, sondern macht obendrein auch noch total viel Spaß. Auf jeden Fall eine Sportart mit Suchtpotential!“

**Michael Lameraner &
Adi Weiss**

Must-haves für das sexy Work-out: Der richtige Reifen, bequeme Schuhe, enganliegende Kleidung... und schon geht's los!



Jede Menge Umdrehungen, viele Tricks und ein hoher Spaßfaktor – das ist Hoop-Dance. Den bunten Reifen kennen die meisten noch aus Kindheitstagen, jetzt lässt er als spielerisches Work-out die Kalorien burzeln und beschert uns dabei auch noch gute Laune. Wir haben Hoop-Profi Veronika Fehlinger zum Fitness-Hype befragt.

Frau Fehlinger, was müssen AnfängerInnen und Fortgeschrittene beim Hula Hoop beachten?

AnfängerInnen empfehle ich, je nach Körpergröße und -bau, einen Reifen aus PE (Polyethylen). Je größer und schwerer der Reifen, umso einfacher ist es ihn anfangs am Körper zu halten. Es empfiehlt sich also, mit größeren, schwereren Modellen einzusteigen, um die richtige Technik zu erlernen. Denn je größer der Durchmesser, umso langsamer die Drehung, und mehr Gewicht bedeutet gleichzeitig eine höhere Fliehkraft.

Je fortgeschrittener die HooperInnen werden, desto kleinere und leichtere Hoops können sie verwenden. Dadurch kann man mehr tricksen, was aber auch mehr Übung erfordert. Mein Tipp für die richtige Größe: Der Hoop sollte bis zum Bauchnabel oder darüber gehen, wenn er neben dem Körper steht.

Was bringt Hoop-Dance?

Dank der weichen und fließenden Bewegungen ist es schonend für Gelenke und Wirbelsäule, verbessert den Gleichgewichtssinn und

schult das Koordinationsvermögen. Sobald man im „Flow“ ist, vergisst man alles rundherum, kann abschalten und reduziert damit Stress – das Körpergefühl wird einfach ganzheitlich verbessert. Dazu macht das Hoopen einfach richtig großen Spaß und man hat ein echtes Erfolgserlebnis, wenn ein Trick gelingt, der beim Zuschauen so schwierig aussieht. Hoopen ist pure Ästhetik und obwohl



Oben: Fitness-coach und Hoop-Profi Veronika Fehlinger
Links: Auch Ex-First Lady Michelle Obama liebt das Reifen-Training

die Bewegungen sehr weiblich sind, gibt es auch viele exzellente männliche Hooper!

Wie effektiv ist der Reifen und welche Muskeln werden trainiert?

Hoopen stärkt vor allem die Körpermitte, aber auch Po, Beine, Rückenmuskulatur, Arme

und Beckenboden werden spielerisch und effektiv mit dem Schwung des Hoop-Reifens trainiert. Gleichzeitig wird das Bindegewebe gestrafft. Außerdem wird durch die rhythmischen und gleichmäßigen Bewegungen die Fettverbrennung

angekurbelt und die Ausdauer gesteigert. Es ist ein hochintensives Herz-Kreislauf-Training, bei dem pro Stunde 500 bis 900 Kalorien verbrannt werden. Noch dazu ist Hoop Dance sehr abwechslungsreich – es gibt unzählige Varianten und Tricks... das motiviert und kann süchtig machen!

In diesem Sinne: Schnapp Dir deinen Hoop und werde spielerisch fit!

Das Fitness-training ist hocheffektiv – pro Stunde können zwischen 500 und 900 Kalorien verbrannt werden

ESSENTIALS



1. Smart Hula Hoop (Größenverstellbar) um € 49,95
2. Hula Hoop Reifen von Energetics bei Intersport um € 9,99
3. Fleckenteufel Rost & Deo, 50ml, von Dr. Beckmann um € 1,95. 4. Vital Drink von nöm um € 0,95.