

Kein Kinderspiel, sondern
Ganzkörperworkout

Professionelles Hula-Hoop- Training



Geheimwaffe gegen Speckröllchen: Hula-Hoops kreisen zu Hause, im Garten, in Parks. Der Reifen setzt nicht nur am hartnäckigen Bauchfett an, er trainiert die vom Lockdown geplagte Rückenmuskulatur gleich mit. Sogar die heiß begehrte Sanduhr-Silhouette kann damit erzielt werden. Das TOP Magazin hat sich bei Fitness-Profis umgesehen und ein effektives Workout zusammengestellt – exklusiv für unsere LeserInnen!

Nach sechs Wochen Training 3,4 Zentimeter Taillenumfang durch Hula-Hoop verlieren? Dies soll laut einer Studie der kanadischen Universität of Waterloo möglich sein. Die Teilnehmerinnen verzeichneten außerdem durchschnittlich ein Minus von 1,4 Zentimetern an der Hüfte. Je nach Intensität des Trainings können 400 bis 600 Kilokalorien pro Stunde verbraucht werden. Allerdings nur, wenn High Intense Intervall Einheiten und Körperteile wie die Arme mit einbezogen werden.

Um abzunehmen, ist ein Kaloriendefizit am wichtigsten. Hula-Hoop kann dabei helfen, dem beharrlichen Bauchfett zu Leibe zu rücken. Der Reifen kurbelt durch den Massageeffekt die Durchblutung an und strafft das Bauchgewebe. Sogar der Beckenboden wird mittrainiert, weil beim Training automatisch eine gerade Haltung eingenommen wird und die Muskeln zwischen Bauch und Oberschenkel permanent angespannt bleiben. Folglich ist der flotte Reifen besonders empfehlenswert für Mütter sowie Frauen mit schwachem Bindegewebe.

Gesundheitliche Vorteile

Als Tausendsassa trainiert der Hula-Hoop mit jeder Drehbewegung sowohl die geraden und seitlichen Bauchmuskeln, als auch die untere Rückenmuskulatur. Diese bereitet durch das häufige Sitzen im Homeoffice meist Probleme. Der Hula-Hoop leistet doppelte Hilfe, indem er die Muskulatur stärkt und Schmerzen schwingend wegmassiert. Weiterer Vorteil: Po und Oberschenkel werden ebenfalls mittrainiert. Zudem werden das Herzkreislaufsystem gestärkt, Atmung und Kondition verbessert. Fürs Bodyforming ist der Reifen also ideal, nicht nur zum Abnehmen. Der schlanke, androgyne Körpertyp kann dadurch weiblichere Kurven erhalten.

Perfekte Sanduhr-Silhouette

Eine definierte Taille finden Männer besonders attraktiv. Dies zeigten etliche Studien, zum Beispiel von der Universität of South Carolina. Der perfekte Taillenhüftquotient liegt bei 0,7. Sprich das Verhältnis von Taille zu Hüfte sollte 70 Prozent betragen. Ein Wert, der kulturübergreifend als schön empfunden wird.

Dieser weibliche „Goldene Schnitt“ scheint evolutionär in unserer DNA verankert zu sein. Er wog bei der Bewertung stärker als Kriterien wie lange Beine oder durchtrainierte Oberarme. Die klassischen Modelmaße 90:60:90 beruhen darauf.

Reifen: Der richtige Reifen ist essenziell für das Gelingen eines Workouts. Es kommt vor allem auf die Größe an. Faustregel: Aufgestellt sollte der Reifen bis zum Bauchnabel reichen. Fachleute empfehlen für HooperInnen, die bis zu 80 Kilo wiegen, einen Reifen von 1,2 Kilo Gewicht. Praktisch sind Reifen, die sich durch Click-Funktion in mehrere Glieder zerlegen lassen. So werden sie an die jeweilige Größe angepasst, mehrere Personen können ihn nutzen. Ob gewellt, mit Massagenoppen, aus Plastik, Naturmaterialien oder aus Edelstahlmaterialien, die sich mit weiteren Gewichten wie Reiskörnern oder Kieselsteinen befüllen lassen – die Auswahl ist riesig. Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten und probieren Sie aus, welcher Reifen sich gut anfühlt.

Exklusiv für unsere Top-Magazin LeserInnen: 35 Minuten Hula-Hoop Workout Fatburning & Bodyforming

Dieses Workout ist für HooperInnen geeignet, die den Reifen mindestens 10 Minuten lang oben halten können.

Warm-up zur Stoffwechsellanregung ohne Reifen (5 Min.)

3 Min. schnelles Joggen auf der Stelle
1 Min. Jumping Jacks (Hampelmann-Übung)
1 Min. High Knees, Joggen auf der Stelle, die Knie möglichst hoch zum Bauchnabel ziehen

Bereich Bauch (10 Min.)

5 Min. den Reifen im normalen Tempo kreisen lassen
5 Min. Intervall-Hullern, jeweils abwechselnd 1 Minute im Schnell- und Normaltempo

Bereich Bauch und Arme (5 Min.)

Der Hula-Hoop kreist weiter, zusätzlich agieren die Arme
1 Min. seitlich ausgestreckte Arme vorwärts kreisen,
1 Minute rückwärts, 1 Min. Arme nach oben strecken und Hände zusammenklatschen, wieder je 1 Min. Arme seitlich vorwärts und rückwärts kreisen

Bereich: Oberschenkel und Po (5 Min.)

2 Min. hullern im leichten Squat (Kniebeuge), anschließend Reifen ablegen
1 Min. Side Step rechts: in den Reifen stehen, Knie beugen, rechtes Bein abheben, seitlich vom Reifen absetzen (Tap), wieder zurück im schnellen Wechsel, 1 Min. Side Step links
1 Min. Side Jumps über den Reifen: links vom Reifen aufstellen,

Füße beisammen lassen, Schwung holen, Arme dynamisch nach oben schwingen und mit einem seitlichen Sprung in den Reifen hineinspringen, Arme nach unten schwingen lassen, mit einem weiteren Sprung rechts aus dem Reifen hinaushüpfen, dasselbe in die andere Richtung.

Bereich Bauch intensiv ohne hullern (5 Min.)

1 Min. Banana-Crunches: auf den Boden legen, Hula Hoop mit nach hinten gestreckten Armen knapp über dem Boden halten, gleichzeitig Beine eine Handbreit über dem Boden nach vorne strecken. Nun Arme/Reifen und Beine nach oben in der Mitte zusammenführen und so Crunches erzeugen. Zurück zur Ausgangsposition. Reifen/Arme und Beine berühren nicht den Boden, Spannung halten!
1 Min. Mountain Climbers: Reifen ablegen, in den Liegestütz gehen. Abwechselnd das rechte und linke Knie im schnellen Wechsel nach vorne Richtung Ellenbogen ziehen.
1 Min. Banana Crunches, 1 Min. Mountain Climbers, 1 Min. Banana Crunches

Bereich Bauch (5 Min. – bei Bedarf auch länger)

Nochmals so schnell und intensiv wie möglich hullern!

Wiederholen Sie das Workout drei Mal pro Woche. Das Top Magazin wünscht Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

dwi ■

Erste Schritte: Beine hüftbreit aufstellen, Bauchmuskeln anspannen, Reifen auf Taillenhöhe anstoßen – los geht's! Rechtshänder hullern meist rechts herum, Linkshänder umgekehrt. Für Anfänger ist es leichter, ein Bein leicht versetzt nach vorne zu stellen. Beginnen Sie mit 5-10 Minuten, bis sich der Körper daran gewöhnt hat. Meist haben Sie in wenigen Tagen den Schwung raus.

Kleidung: Anfänger oder Hooper mit sehr schweren Reifen sollten auf bauchfreie Workouts verzichten, sonst können sich blaue Flecken und Hautabschürfungen bilden. Enganliegende Tops und Pants sind ideal.

