



[Link zur Originalseite](#)

## Schwung für die Taille!

Sommer ist Reisezeit. Die Südsee ganz einfach und garantiert ohne Jetlag in den eigenen Garten holen kannst du dir mit Hula-Hoop. Das Reifen-Schwingen um die Taille macht nicht nur Spaß, sondern sorgt zudem für eine starke Körpermitte und verbannt Rückenschmerzen – allerdings nur, wenn du regelmäßig zum Hula-Hoop-Reifen greifst.



Fitness ist ein Kinderspiel, das könnte das Motto auch beim Hula-Hoop-Schwingen lauten, das aus Hawaii seinen Siegeszug um die ganze Welt antrat. Doch viele haben in der Kindheit das letzte Mal den Reifen um Bauch und Hüften schwingen lassen. Dabei ist es gerade im Sommer ein idealer Zeitvertreib für den Garten.

Wer regelmäßig mit dem Hula-Hoop-Reifen trainiert, formt dabei Taille, Hüfte und Bauch. „Die gesamte Rumpfmuskulatur profitiert davon“, sagt Ulrike Haindrich.

Physiotherapeutin und Physiohooping-Teacher aus Oberösterreich. „Der Po ist angespannt, sonst funktioniert's nicht und Lenden- aber auch Bauch- und Hüftmuskulatur müssen arbeiten, um den Reifen in Schwung zu halten.“

### Gute Haltung beim Schwingen

Als angenehmer Nebeneffekt kommt es dabei zur Verminderung von muskulären Dysbalancen, die Beweglichkeit wird verbessert. Diesen Zusatznutzen werden Menschen zu schätzen lernen, die häufig mit Rückenschmerzen kämpfen. „Zum einwandfreien Hula-Schwingen ist eine gute Haltung nötig. Darüber hinaus bedeutet Hula Hoop nicht nur Muskeltraining, sondern auch Lockerung und Massage für den Bauch und den unteren Rücken, das wirkt wie eine Massage“, stellt Haindrich immer wieder fest, die auch selbst Gruppentrainings in Physiohooping abhält.

„Hooping ist kein gleichförmiges Training, sondern man weiß nie, was als Nächstes passiert: Fällt der Reifen runter oder geht er tiefer, muss man ihn wieder hinauf manövrieren und so weiter. Diese Unberechenbarkeit fördert die Beweglichkeit und Koordination wie auch die Mobilität der Muskulatur.“

### Vom Boden bis zum Nabel

Für Hula-Hoop-Anfänger empfiehlt die Physiotherapeutin etwas größere und schwerere Reifen als für Kinder. „Der Reifen reicht idealerweise vom Boden bis zum Nabel und ist mindestens 90 Zentimeter groß. Das Rohr misst etwa 2,5 Zentimeter im Durchmesser und ist 500 bis 600 Gramm schwer.“ Für Fortgeschrittene wird der Reifen dann immer dünner und leichter.

### Abwechslung beim Hula-Training

Am besten startest du mit herkömmlichem Bauchkreisen im Stand, die Füße stehen dabei etwas mehr als schulterweit voneinander entfernt, die Knie sind nicht durchgestreckt.

Wenn du das in etwa fünf bis zehn Minuten lang schaffst, dann kannst du auch einmal die Drehrichtung ändern. Das tut der Koordination gut. Hast du die Basisbewegung gut drauf, dann kannst du sukzessive neue Variationen einbauen und den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Hier einige Tipps von Ulrike Haindrich:

1. Indem du den Reifen um die Taille schwingst, mache Schritte am Stand, breitbeinig oder in Schrittstellung. Dabei kannst du abwechseln: Rechts – links, vor – zurück.
2. Noch etwas schwieriger wird es, wenn du während des Reifenschwings versuchst, einige Schritte zu gehen.
3. Wenn das gut funktioniert, dann probiere doch einmal eine leichte Kniebeuge und drehe dabei den Hula-Reifen um die Taille.
4. Als Nächstes kannst du versuchen, den Reifen von der Taille etwas in Richtung Hüfte und wieder zurück zum Nabel wandern zu lassen: Auf und ab, ab und auf.
5. Erhöhe die Schwing-Geschwindigkeit, schneller und wieder langsamer werden – und immer wieder die Drehrichtung wechseln.
6. Wird auch das langweilig, kannst du dich darin versuchen, den Reifen über den Knien, aber auch von der Hand über den Unterarm zum Oberarm zu schwingen. Das ist wiederum eine wunderbare Massage für die Arme und ein Training für die Armmuskulatur.
7. Lasso-Schwingen über dem Kopf: Schwinde den Reifen in der Handfläche über dem Kopf, das funktioniert nur mit der perfekten Haltung: Der Hintern ist straff, der Oberkörper gerade und der Bauch fest.

<http://www.haindrich.info/hulahoop.html>

Share  Tweet