

21.01.2009, 15:53

Hüftkreisen lässt die Kilos purzeln



Dieses Jahr feiert er seinen 50. Geburtstag: Der Hula-Hoop-Reifen. Zu den 1950er Jahren gehörte er wie Petticoats und Rock'n'Roll. Auch in Österreich gab es damals zahlreiche Fans. Jetzt ist der "große Ring aus Plastik" wieder modern - und zwar als Fitnessgerät.

Nicht nur Kinder dürfen Spaß haben. Probier es doch selbst aus! Ganz leicht wirst du damit ungeliebte Pölsterchen an Taille und Hüfte los. Immer wieder gab es verblüffende Rekordversuche: Eine Amerikanerin schaffte es, einen Hula-Hoop-Reifen 72 Stunden zwischen Schultern und Hüften kreisen zu lassen, eine Chinesin konnte 105 Stück gleichzeitig bewegen. Diese tollen Leistungen sollen nur als Ansporn, nicht als Ziel dienen.

Ziel: Dein Traumgewicht

Du hingegen solltest deinen eigenen Rekord aufstellen. Das Ziel: Dein Traumgewicht mit regelmäßigem "hula-hoop" zu erreichen. Gelingt dir diese Meisterleistung, darfst du dich wie ein Weltrekordhalter von deinen Freunden feiern lassen.

Anleitung für Ungeübte

Zu allererst ist es aber notwendig, sich einen Hula-Hoop-Reifen zu besorgen. Dann kann es losgehen. Eine kurze Anleitung für alle Ungeübten: Stell dich auf einen ebenen Untergrund. Die Beine etwa hüftbreit grätschen. Halte nun den Reifen auf Taillenhöhe fest und neige eine Hüfte leicht zur Seite. Lass den Reifen dann mit etwas Schwung los. Hüften dabei kreisen. Schultern und Arme bleiben ruhig.

Bauch-Bein-Po-Training

Nimm dir Zeit. Stell dir vor, wie mit jedem Schwung etwas Fett verschwindet. Die Hula-Hoop-Bewegungen trainieren nämlich Bauch, Beine und Po. Gleichzeitig werden die Rückenmuskeln gekräftigt sowie Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessert.

Bist du bereits geübt, solltest du dir neue Ziele stecken: Lass den Ring auch um Beine und Arme schwingen. Oder du verwendest den Reifen anstelle eines Seils zum "Hüpfen". Die bunten Plastikringe eignen sich darüber hinaus ausgezeichnet für Dehnübungen: Reifen mit beide Händen hinter dem Rücken halten und Taille abwechselnd nach links und rechts beugen.

Zu zweit oder mit den Kindern macht das noch mehr Spaß. Und ein "schwungvolles" Gespräch lässt die Anstrengung leichter ertragen.

Monika Kotasek

Empfehlen

Empfehl dies deinen Freunden.

Lesezeichen

Drucken

E-Mail

Google-Anzeigen

Natürliches Anti-Aging

INFOBOX

Glatt und straff: Sexy Beine für den Sommer!

Endspurt zur Bikini-Figur!

MEHR GESUND & FIT



SCHMINK DIR DAS AB!

Den ultimativen Beautytipp gibt es nicht, aber ...



GERNE SÜSS UND FETT

"Steinzeitwissen" kann beim Abnehmen helfen



"EINE WILDE HUMMEL"

50plus-Generation in Österreich ist fit und leistungsfähig



SOLARIEN IM TEST

Anbieter spielen mit der Gesundheit ihrer Kunden



UNTER KONTROLLE

So sicher sind unsere Lebensmittel

Win2day

über 60.000
Österreicher
tun es schon...



Werbung

GOOGLE-ANZEIGEN

Massagestuhl bei Hofer

Einstellbare Massageintensität, 10 Massagefunktionen ab 02.05.1
www.hofer.at

Oberarmstraffung

Störende und schlaffe Oberarme? Wir haben die Straffungstechniken
Medical-One.de/Oberarmstraffung



"GRÜN UP YOUR LIFE"

Warum die Natur dich gesünder und attraktiver macht



BIPOLARE STÖRUNG

Zuerst himmelhoch jauchzend - dann zu Tode betrübt



WENN IDOLE SCHADEN

Essstörungen bei Jugendlichen durch falsche Vorbilder



"WUNDERFRUCHT"

Ob getrocknet oder frisch: So gesund ist ein Apfel am Tag



ABSPECKEN MIT ZUMBA

"Dancing Star" Nicole Kuntner macht dich fit

NOCH MEHR GESUND & FIT

Meistgelesen

Gesund & fit

1. **"Steinzeitwissen" kann beim Abnehmen helfen**

2. **Den ultimativen Beautytipp gibt es nicht, aber ...**

3. **Zuerst himmelhoch jauchzend - dann zu Tode betrübt**

Werbung

Wir haben einen natürlichen Weg zur Faltenbekämpfung gefunden
www.unsere-falten.de

Katharina: 62 KG leichter

Mit uns hat sie 62 Kilo abgenommen So schaffen Sie es auch...
www.VidaVida.de

Reifen richtig günstig

Große Reifen-Auswahl und Lieferung innerhalb Österreichs frei Haus.
www.reifenshop.at

QUICKLINKS

ArzneiOmbudsman
Wellness pur
BMI-Rechner

Zahnärzte
Beauty Guide

KOMMENTARE 3 Kommentare gesamt

Seite 1

Du hast einen themenrelevanten Kommentar? Dann schreibe hier dein Storyposting! Du möchtest mit anderen Usern Meinungen austauschen oder länger über ein Thema oder eine Story diskutieren? Dafür steht dir jederzeit unser **Talksalon**, eines der größten Internetforen Österreichs, zur Verfügung. Sowohl im Talksalon als auch bei Storypostings, bitten wir dich, unsere **AGB** und **Netiquette** einzuhalten!

Kommentar schreiben

deuli | Logout

500 Zeichen frei. [veröffentlichen](#)

deuli meinte am 3.5.2011 20:46



Also als dipl. Physiotherapeutin kann ich nur sagen, dass meine Patienten sehr viel Spass daran haben und Rücken- oder Nackenschmerzen tlw. wie weggeblasen sind. Diese Diagnosen z.b. keine Kontra-Indikation sind! Meine Hooper sind zw. 10 und 65 Jahren alt. Es geht auch nicht um Speck-Abbau, sondern um allgemeines Wohlbefinden, Gelenkigkeit und SPASS. Es ist kein Hüftkreisen und ausserdem nicht nur auf die Hüfte beschränkt! siehe auch www.haindrich.info/hulahoop

0 Bist du auch dieser Meinung. [zustimmen](#)

yukii meinte am 24.7.2008 13:56



ich bin zwar mehr eine jüngere generation aber in sowas bin ich so schlecht xD ich schäme mich richtig, aber es is "a muardsdrum gaudi" wenn ich mit meinen freundinnen so herumturne

5 Leser sind auch dieser Meinung. [zustimmen](#)

Removed-User meinte am 17.5.2008 19:58



und was ist dann mit einem "verrissenen" Kreuz? lieber Speck, als Bandscheibenvorfälle, die sind nämlich vorprogrammiert wenn man die Hüften stark kreist ohne vorheriges Muskeltraining für den Rücken, - alles gemeint für Leute ab 40 !

1 Leser ist auch dieser Meinung. [zustimmen](#)

Seite 1

krone.at-Dienste

Nachrichten

ÖSTERREICH Burgenland Kärnten Niederösterreich Oberösterreich Salzburg Steiermark Tirol Vorarlberg Wien

WELT Videos SPORT Fußball Bundesliga-Tabelle Fußball-Liveticker Sport-Videos STARS & SOCIETY Star-Quiz

Promi-Geburtstage Promi-Videos DIGITAL Internet Hardware & Software Handy Digital-Fotografie Spiele-Tests STEIL

Lustige Videos WETTER Wetter Europa Wetter international WISSEN

Magazine

REISEN & URLAUB Reisetipps AUTO & MOTORRAD Auto-Wallpapers Autobahn-Webcams Billige Tankstellen Führerschein-Test

Auto-Testberichte GESUND & FIT Abnehmen Ernährung KINO Kino-Trailer Kino-Wallpapers Kino-Filmszenen MUSIK

Webradio

Ticketshop Kronehit JOB & GELD Steuerrechner Mietpreisrechner Wien FAMILIE Namenstags-Kalender Baby-Corner

Kochrezepte HAUSTIERE Hunde-Videos Katzen-Videos BAUEN & WOHNEN Energiesparen SPIELE Arcade-Spiele

Spiele-Klassiker LESERREPORTER

Services

FORUM | KLEINANZEIGEN | ARCHIV | HOROSKOP | TV-PROGRAMM | NEWSLETTER | RSS | MOBILVERSION | IPHONE-VERSION | IPAD-VERSION | ÄRZTE UND APOTHEKER

Unternehmen

KONTAKT | ÜBER KRONE.AT | WERBUNG | JOBS | AGB | KRONE.AT VON A BIS Z | IMPRESSUM

Angaben gem ECG und MedienGesetz: Medieninhaber, Hersteller und Herausgeber bzw. Diensteanbieter
Krone Multimedia GmbH & Co KG (FBN 189730s; HG Wien) Internetdienste; 1190 Wien, Muthgasse 2