

Österreich Welt Sport

Steil Job & Geld Wissen Wetter

STARS & SOCIETY

Musik Kino

VIDEOS

FAMILIE

TV-Programm Haustiere Kochrezepte Bauen & Wohnen GESUND & FIT Horoskop

Reisen & Urlaub **AUTO & MOTORRAD** DIGITAL SPIELE

Spiele -Tests KLEINANZEIGEN Firmensuche

Gastro - Tipps Erotik Partnersuche

ARCHIV

Hallo deuli | Einstellungen | Hilfe | Logout

STARTSEITE - GESUND & FIT - Hüftkreisen lässt die Kilos purzeln

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 INFOBOX 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-hoopen" zu erreichen. Gelingt dir diese Meisterleistung, darfst du dich wie ein Weltrekordhalter von deinen Freunden feiern lassen

### Anleitung für Ungeübte

 ${\sf Zu}$  allererst ist es aber notwendig, sich einen Hula-Hoop-Reifen  ${\sf zu}$ 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, Stelldir 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 Empfiehl dies deinen Freunden.

Lesezeichen Drucken E-Mail

"Steinzeitwissen" kann beim Abnehmen helfen

Glatt und straff: Sexv

Endspurt zur Bikini-

Figur!

Beine für den Sommer!

dann zu Tode betrübt





Suchen

MEHR GESUND & FIT

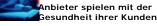
SCHMINK DIR DAS AB! Den ultimativen Beautytipp gibt es nicht, aber ...



"Steinzeitwissen" kann beim Abnehmen helfen











"Politik im Bild" Der exklusive Video-Blog krone. 7 /pandi

Werbung

# Massagestuhl bei Hofer

GOOGLE-ANZEIGEN

Einstellbare Massageintensität, 10 Massagefunktionen ab 02.05.! www.hofer.at

# Oberarmstraffung

Störende und schlaffe Oberarme? Wir haben die Straffungstechniken

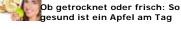
Medical -One.de/Oberarmstraffung



und attraktiver macht IPOLARE STÖRLING



ssstörungen bei Jugendlichen durch falsche Vorbilder





NOCH MEHR GESLIND & FIT

Meistaelesen

Den ultimativen Beautytipp gibt es nicht, aber ...

Google-Anzeigen Natürliches Anti-Aging Zuerst himmelhoch jauchzend -

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

KOMMENTARE

3 Kommentare gesamt

Seite

QUICKLINKS

ArzneiOmbudsman

Wellness pur

BMI-Rechner

Zahnärzte

**Beauty Guide** 

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 Osterreichs, zur Verfügung. Sowohl im Talksalon als auch bei Storypostings, bitten wir dich, unsere AGB und Netlquette einzuhalten!

Kommentar schreiben deuli | Logout

deuli meinte am 3.5.2011 20:46

Δ

500 Zeichen frei. veröffentlichen

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. Dustimmen

yukii meinte am 24.7.2008 13:56

Δ

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. **L**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

Webradi

Ticketshop Kronehit JOB & GELD Steuerrechner Mietpreisrechner Wier 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

 ${\tt KONTAKT} \mid {\tt ÜBER} \; {\tt KRONE.AT} \mid {\tt WERBUNG} \mid {\tt JOBS} \mid {\tt AGB} \mid {\tt KRONE.AT} \; {\tt VON} \; {\tt A} \; {\tt BIS} \; {\tt Z} \mid {\tt IMPRESSUM} \; {\tt IMPRESSUM}$ 

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

KRONE MULTIMEDIA © 2011 Krone.at | Impressum