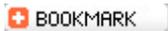


# Hula-Hoop kontra Hüftspeck

[Verknüpfung zur vollständigen Seite](#)



**Länger als 50 Jahre war es still um den Hula-Hoop, jetzt startet der Reifen sein fulminantes Comeback! Kein Wunder, denn der Hula-Hoop bringt den ganzen Körper in Schwung und sorgt für schlanke Taille, straffen Bauch und schmale Hüften.**



Das Reifen-Workout für Knack-Po und schmale Taille (© photos.com)

US-Stars wie Beyoncé und Liv Tyler tun es. Und Amerika's First Lady kann es sogar ziemlich gut! Bei einem Fitness-Event im Garten der Weißen Hauses ließ Michelle Obama im Oktober 2009 den Hula-Hoop gleich 90 Sekunden lang kreisen – beachtliche 142 Mal...

Der Hula Hoop ist perfekt als Trainingsgerät auf kleinstem Raum. Zum Beispiel im Wohnzimmer vor dem Fernseher. Der Hula Hoop ist für Ausdauertraining und Muskelstärkung geeignet. Bauch, Beine, Po und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, auch die tiefliegenden Muskeln im Bauch- und Rückenbereich werden aktiviert. Außerdem wird das Gewebe gestrafft und die Koordinationsfähigkeit verbessert.

Regelmäßigkeit ist auch beim Hula-Hoopen die halbe Miete auf dem Weg zum knackigen Körper: Je öfter und länger trainiert wird, umso größer ist natürlich auch der sportliche Effekt.

Den Hula gibt's in verschiedenen Größen und mit unterschiedlichem Gewicht bzw. auch mit Wasser gefüllt. Wer ganz neu ins Hula-Hoopen einsteigt, sollte sich im Sportfachhandel bei der Wahl des passenden Reifens beraten lassen. Generell gilt: Je schwerer der Reifen, desto mehr muss die Muskulatur arbeiten.

Deshalb der gute Rat an Anfänger: Überfordern Sie sich nicht, starten Sie langsam (zum Beispiel zwei Mal fünf Minuten Training pro Tag, nach einer Woche auf zwei Mal sieben Minuten, nach zwei Wochen auf zwei Mal zehn Minuten pro Tag steigern) um Verletzungen zu vermeiden.

So geht's los mit dem Hula-Hoop-Workout: Sie stehen aufrecht, die Beine hüftbreit, die Knie leicht gebeugt. Sie legen den Reifen an die Taille, spannen Bauch und Po fest an und bringen nun den Reifen mit Hilfe der Hände in Schwung. Bewegen Sie gleichzeitig die Hüften. Kopf und Nacken sind locker, die Schultern völlig entspannt. Die Arme werden seitlich weggestreckt – oder wie bei den Profis – im Nacken verschränkt. Wer kann, hebt ein Bein oder entwickelt im Lauf der Wochen sein eigenes Hula-Hoop-Programm.

# Vom Reifen zum Hula-Hoop

Belegt ist, dass bereits Hippokrates im 4. Jahrhundert vor Christus in einer seiner medizinischen Abhandlungen das so genannte Reifentreiben empfahl. Diese Übung sollten Menschen mit schwacher Konstitution zur Wiederherstellung ihrer Gesundheit nutzen.

Der Reifen diente auch bei Nordamerikas Indianern und den Inuit dem spielerischen Training überlebensnotwendiger Jagdtechniken. Einer trieb einen Reifen vor sich her, andere warfen mit langen Stangen durch die Öffnung. Oder ein mit Riemen umflochtener Reifen wurde an einer Reihe junger Bogenschützen vorbeigerollt und anhand der Pfeilkennzeichnung konnte man anschließend den Sieger feststellen.

Im 19. Jahrhundert war der leichte Holzreifen bei Jungen und Mädchen ein beliebtes Spielzeug – auch in Adelskreisen. Es wurden richtige Wettrennen veranstaltet. Ende der 1950er wurde der Reifen als Spielzeug wiederentdeckt und trat als Hula-Hoop-Reifen seines Siegeszug um die Welt an. Er gehörte zu den 50ern wie der Rock 'n' Roll und die Petticoats. Er wurde unter dem Namen Hula Hoop („Hula“ für den hawaiischen Tanz und „Hoop“ für englisch Reifen) von Wham-O Anfang 1958 auf den Markt gebracht. (red, wikipedia.org, sports-hoop.com)

## Noch mehr Beiträge zum Thema

- | Guten-Morgen-Workout im Bett
- | Liegestütz - ganz schön stark!
- | Sei dein eigener Trainer
- | Aktiv-Übungen für Morgenmuffel
- | Krafttraining im Wohnzimmer
- | Training für Faulpelze
- | Mach dem Schweinehund Beine!
- | Tipps fürs Training ohne Muskelkater
- | Richtig Joggen im Herbst
- | Das heimliche Training
- | Machen Sie´s dem Storch nach!
- | Balance in Bim und Bahn
- | Dossier: Sport & Bewegung

## Kennen Sie bereits unseren Newsletterdienst?

Keinen Artikel zum Thema "*Hula-Hoop kontra Hüftspeck*" mehr versäumen! Klicken Sie hier, um sich jetzt für den Newsletter anzumelden und Sie erhalten wöchentlich unabhängige und seriöse Infos und Tipps, die Ihnen helfen, gesund zu bleiben und länger zu leben.