

[Verknüpfung zur Seite](#)

OE24 MADONNA LEUTE LIFE WETTER

Glam Publisher Network

Fashion Star-Style Beauty **Gesund** Love Gewinnspiele Horoskop Tests Blog

Suchen

Neuer alter Trend

## Mit Hula Hoop gegen die Problemzonen



© oe24

Artikel teilen:

- Facebook
- Twitter
- Digg

### Straff und knackig: Das Kreisen mit dem Reifen trainiert den ganzen Körper.

Hula Hoop ist der neue Fitness-Trendsport 2010. Das fand das internationale Fitnessmagazin [Health & Fitness](#) heraus. Wie Frau mit einem Reifen und viel Spaß gegen Problemzonen angehen kann.

#### Comeback

Ende der 1950er Jahr in den USA erfunden, erlebt der Freizeitspaß jetzt sein Comeback. Dass der Hula-Hoop nicht nur ein Reifenspiel für Kinder ist, sondern ein perfektes Fitnessstraining, haben bereits US-Stars wie Beyoncé, Liv Tyler und die First Lady Michelle Obama erkannt

"Schätzungsweise 70 Prozent der Deutschen haben den Ring schon mal mit ihren Hüften kreisen lassen. Kaum einer hat aber bisher Hula Hoop als ersten Fitnesssport wahrgenommen. Der neue Trend basiert auf aktuellen sportmedizinischen Erkenntnissen", so Hannah Bollwerk, Chefredakteurin von Health & Fitness.

#### Ganzer Körper wird trainiert

Das Besondere: Das Kreisen trainiert den gesamten Körper von der Taille über die Rumpfmuskulatur bis hin zum unteren Rücken. Auch Arme, Schultern, der obere Rücken, Oberschenkel und Pomuskulatur werden einbezogen. Zehn Minuten Hula Hoop trainieren bis zu 100 Kalorien weg. Aber das ist noch nicht alles: Auch die Libido wird gesteigert, denn durch den Reifen werden alle Bauch- und Beckenmuskeln aktiviert und mit Blut versorgt.

#### mehr Storys



**Statt Krafttraining**  
Tanzen macht glücklich und schlank

**Fit statt schlapp**  
Mit Sport gegen Viren wappnen

**Cardio-Training**  
Wie Sie mehr aus Ihrem Training holen

#### DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

powered by plista



#### Welcher Jeans-Typ sind Sie?

Klassisch oder sexy, locker oder hauteng - welche Jeans passen zu Ihnen? [mehr](#)



#### Nokia N900 mit Vertrag nur 0,-€\*

nur ein Vertrag inkl. 50MIN/SMS, nur 0,00€ Grundgebühr, freie Netzwahl, keine... [mehr](#)

ANZEIGE



#### Gute Laune: Iss dich glücklich!

Neue Studien zeigen: Mageres Eiweiß, Obst und Gemüse machen glücklich. [mehr](#)

#### Blitz-Test: Wie jung ist Ihre Haut?

**SUPERBONUS.AT**

1 Klicken 2 Drucken 3 Sparen

**GÜTSCHEN**

BEIM KAUF VON 2 HOSEN  
**50%** Rabatt auf die günstigere!

Gültig vom 14. bis 16. Oktober 2010 bei Vorlage der Adler Kundenkarte (gratis in Ihrem Modemarkt) an der Kassa.

**ADLER**

**ZUM GÜTSCHEN >**

#### Top Stories



**Neue Aufgabe**  
Karl Lagerfeld entwirft eigene Insel



**Style-Supertalent**  
Sylvies neue Mode-Lieblinge



**Overknees & Schnallen-Stiefel**  
So stiefeln Sie stilischer durch den Herbst



**'Seriously Funny Kids'**  
Kinder-TV-Show für Heidi Klum



**Business Chic**  
Edel-Looks der Stars



**'Monogram Empreinte'**  
Neue Leder-Serie von Louis Vuitton



**Unterstützung nach Trennung**  
Aniston steht Courteney Cox bei



**Ehe ist gesund**  
Verheiratete achten mehr auf Gesundheit



**Studie zeigt**  
Yoga macht IHN besser im Bett



**Psychotest**  
Sind Sie eine Tratschtante?