

[Link auf Originalseite](#)



Bewusst leben. Einfach wohl fühlen.

ein Service der Generali

ARCHIV & SEITE DURCHSUCHEN

[GESUNDHEIT & MEDIZIN](#) [FITNESS & SPORT](#) [ERNÄHRUNG & ESSKULTUR](#) [URLAUB & FREIZEIT](#) [THEMEN-SPECIALS](#)



Sportarten

Bewegung ist gesund und die Auswahl an Sportarten groß. Verschaffen Sie sich in unserer Datenbank einen Überblick.

Wählen Sie eine Kategorie

Wählen Sie eine Sportart

Diverses

Hooping



© Dreamstime/Stefano Lunardi

[Artikel drucken](#)
[Artikel versenden](#)
[Artikel kommentieren](#)

Aktualisiert am: 26.01.2011

Hula-Hoopen Sie sich fit!

Der Hula-Hoop feiert sein Comeback. Doch mit dem legendären Kinderspielzeug und Lebensgefühl der 1950er-Jahre hat das aktuelle Trainingsgerät kaum mehr was zu tun. Für heutige Ansprüche adaptiert, sind die neuen Reifen schwerer und größer als ihre Vorgänger. Sie werden nicht mehr nur um die Hüfte gedreht, in fließenden Bewegungen schwingt man sie um Hände und Oberarme, Brust und Schultern, Oberschenkel und Füße. Hooping nennt sich der neue Trend, ein Ganzkörpertraining, das die Muskeln strafft und die Ausdauer erhöht

– und schlank macht es auch noch!

Autorin: Rosi Dorudi

Als sich die US First Lady Michelle Obama im Oktober 2009 bei einem Kinderfest im Weißen Haus wie selbstverständlich einen Hula-Hoop schnappte und mit ihm locker 142 Umdrehungen schaffte, löste sie damit einen regelrechten Hooping-Boom aus, der mittlerweile auch unsere Breitengrade erreicht hat.

Alter Reifen – neuer Schwung

Auch wenn man ihn eng mit kreischenden Girls und Petticoats der 1950er verbindet: Aufzeichnungen zufolge soll schon der berühmte Arzt Hippokrates im 4. Jahrhundert v. Chr. Menschen mit schwacher Konstitution das „Reifentreiben“ empfohlen haben. Im 19. Jahrhundert war ein leichter Holzreifen beliebtes Spielzeug bei Kindern. Der Hula-Hoop-Reifen aus Plastik so wie wir ihn kennen, kam schließlich 1958 auf den Markt und trat einen Siegeszug durch die ganze Welt an. Das Spielzeug, dessen Name sich aus dem hawaiianischen Wort für Tanz (Hula) und dem englischen Wort für Reifen (Hoop) zusammensetzt, löste eine regelrechte Manie aus. Ein paar Jahre später wurde es ruhig um den Hula-Hoop. Lediglich Kinder erfreuten sich weiterhin am fröhlichen Hüftkreisen – bis er als modernes Fitnessgerät wiederentdeckt wurde.

Mit dem Kinderspielzeug haben die neuen Hoops allerdings wenig zu tun. Sie haben einen größeren Durchmesser (100-115 cm) und bestehen aus einem dickeren Material. Für fortgeschrittene Hula-Hooper gibt es sogar einen mit Wasser gefüllten Reifen, der sich noch schneller kreisen lässt.

Der richtige Dreh

Wer es schon mal probiert hat, weiß wie schwierig es ist, den Reifen dauerhaft um die Taille drehen zu lassen. Bis man entspannt hoopen kann, muss man sich in Geduld üben und fleißig trainieren. Wichtig ist dabei vor allem, stets die Körperspannung zu halten. Hat man den Dreh einmal heraus, packt einen garantiert das Hooping-Fieber. Spielerisch wird die Figur gestrafft, Bauch-, Bein-, Po-Muskeln gestärkt, Rücken und Schultern trainiert. Zusätzlich wird der Stoffwechsel angekurbelt und die Wirbelsäule mobilisiert. Pro Stunde werden gut 600 bis 800 Kalorien verbrannt – somit ist Hooping auch ein ideales Training, um überflüssige Pfunde zu verlieren.

Hometraining

Anders als in den USA, wo neben Hooping auch Hoop Dance- und sogar Hoopilates-Kurse angeboten werden, gibt es hierzulande kaum Fitnessstudios, die das Trainieren mit dem Reifen im Programm haben. Zum Glück lässt sich Hooping aber auch ganz gut zuhause trainieren. Am besten barfußig und in bequemer Sportkleidung aus Baumwolle. Die richtige Anleitung für das Ganzkörpertraining findet man unter

LOGIN

Username

Passwort

Auto-Login

[LOGIN ...](#)

[Passwort vergessen?](#)

Noch nicht registriert?

[Zur Registrierung](#)

PREMIUM-INHALTE

[plus](#)

[care](#)

NEWSLETTER

Wöchentlich die besten Wohlfühlnews!

[Newsletter-Vorschau](#)

[ABONNIEREN ...](#)

[Newsletter abbestellen](#)

[RSS-Feed](#)

URLAUBSANGEBOTE



Wellness schnuppern
 im Falkensteiner Hotel & Spa Bad Leonfelden, Wiedereröffnung 25.07.2011: 3 UN inkl. HP, Wellness-Drink, 2.000 m2 Acquapura Spa, Sport- und Aktivprogramm u.v.m. ab 228 € p. P.

[NIX WIE HIN](#)

[Alle Angebote](#)

[Schnäppchen](#)

THEMEN-SPECIALS



[Gewinnspiel](#)



anderem in dem Buch „Das Hula-Hoop-Work-Out – So macht Fitness Spaß“ (Riva Verlag) von der amerikanischen Fitnesstrainerin und begeisterten Hula-Hoop-Botschafterin Christabel Zamor, die auch mehrere DVD's dazu veröffentlicht hat. Ein weiterer Vorteil von Hooping ist, dass man ihn überall mitnehmen kann – es darf einem nur nicht peinlich sein, wenn die Leute einem beim Trainieren zusehen. Hula-Hoop-Fans tauschen sich jedenfalls schon rege im Internet aus, stellen ihre Videos auf Youtube und behaupten, dass Hooping schier süchtig mache.

Social Bookmark ablegen auf:

Was sind "Social Bookmarks"?

SCHNELLZUGRIFF

LEXIKA & DATENBANKEN

-- bitte wählen --

TOOLS & SERVICES

-- bitte wählen --

ADRESSEN-SUCHE

-- bitte wählen --

Mehr zum Thema:

SPORTARTEN



Schnurspringen

Springen Sie sich fit!
Schnurspringen
bringt Bewegung in
Ihren Alltag.

[zum Thema ...](#)

SPORTARTEN



Tae Bo

Schweißtreibendes
Workout bei hoher
Intensität. Ideal zum
Stressabbau.

[zum Thema ...](#)

ARTIKEL KOMMENTIEREN

Zu diesem Artikel gibt es 2 Kommentar(e).

[Neuen Kommentar verfassen](#)

Hooping von hoopma (Gast)

15:50 08.03.2011

Super Artikel über einen absolut süchtig machenden Bewegungsspass. Hab mir so grosse Reifen machen lassen, (das Modell am Bild wird wahrscheinlich nicht "hoopen" können mit dem Babyhoop,). Nach youtube Studium steht der Reifen keinen Tag mehr still, endlich weg von NOsport, Hoopdance ist super. Ab April gehts raus in die Natur, wer um Linz daheim ist, kann gern mitmachen.

[Antworten](#)

RE: Hooping von hoopma

22:30 12.07.2011

An alle Hoop-fans!
ständig die neuesten Hoop termine auf meiner homepage
www.haindrich.info/hulahoop

auf das wir noch viele mit dem Hoop-virus anstecken

gratis Treffen mit Leihhoops für alle Interessierten