

[Home](#) > [Ratgeber](#)

Hula-Hoop für Anfänger: So klappt es mit dem Trendsport

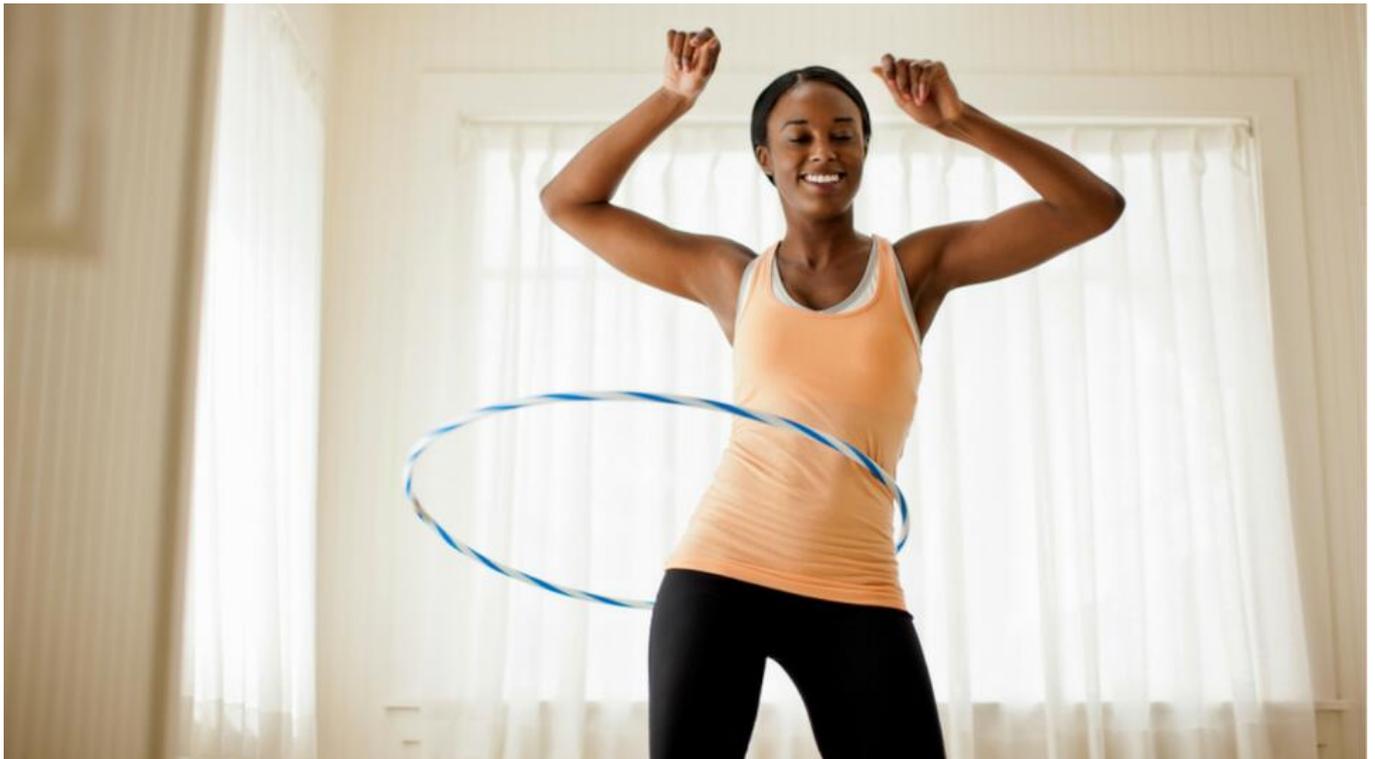
Autor: dpa / Redaktion (lp) | Kategorie: [Freizeit und Technik](#) | 08.08.2021

Foto: Shutterstock / Erickson Stock

Viele kennen ihn noch aus der Kindheit, nun kehrt er in Parks und Wohnzimmer zurück: der Hula-Hoop-Reifen. Um ihn um die Hüfte kreisen zu lassen, braucht es mehr als nur die richtige Technik. Wir haben wichtige Tipps für Hula-Hoopo-Einsteiger.

Ordentlich Schwung holen und los! Der Hula-Hoop-Reifen ist zurück. Wir erklären Ihnen alles Wichtige, damit Ihnen der Einstieg in den Hula-Hoop-Reifensport gelingt.

Was spricht für Hula-Hoop?

Während der Corona-Pandemie waren die Fitnessstudios lange Zeit geschlossen, Sportwillige mussten deshalb umdenken und das Workout nach Hause verlegen. Ein Sportgerät hat dabei eine regelrechte Euphorie ausgelöst: der Hula-Hoop-Reifen.

Für Fitnesstrainerin Saskia Richardt aus Mülheim an der Ruhr ist die Sache klar: "Es macht einfach Spaß und man fühlt sich in die Kindheit zurück."



"Man kann mit Freunden hullern, im Garten oder auch vor dem Fernseher, während man eine Folge der Lieblingsserie schaut", sagt die Hula-Hoop-Expertin und Autorin Corinna Loroff aus Dachau. Auch genervte Nachbarn hat man bei Hula-Hoop – anders als bei Workouts mit vielen Sprüngen – weniger zu befürchten, selbst wenn der Reifen mal auf dem Boden landet.

Dazu kommen die positiven Auswirkungen auf den Körper: "Hula-Hoop sorgt für eine Festigung im Core-Bereich, stärkt also Bauch, Rücken und Taille", erklärt Loroff. Wer den Reifen schwingt, richtet sich automatisch gut auf – das ist nach langen Schreibtischtagen eine Wohltat und kann die Haltung verbessern. Baut man den Reifen in Workouts ein, verbrennt man zusätzlich ordentlich Kalorien und kann so das ein oder andere Kilo verlieren.

Wer sollte das Hula-Hoop besser lassen?

An sich kann man mit dem Hula-Hoop-Training wenig falsch machen, wie der Trainingswissenschaftler Professor Lars Donath von der Deutschen Sporthochschule in Köln erklärt: "Hat man allerdings Rückenschmerzen, einen Bandscheibenvorfall oder Versteifungen im Rücken, sollte man es vorsichtig angehen oder auf andere Sportarten ausweichen."

Lesen Sie dazu auch: [Rückenschmerzen: Mit welchen Sportarten Sie die Rückenmuskulatur stärken](#)

Sogar in der **Schwangerschaft** ist Hula-Hoop möglich. Zumindest, wenn keine Beschwerden oder Kontraindikationen – also medizinische Gründe, die das verbieten – vorliegen. Auch in diesem Fall sollte man es langsam angehen und nicht ohne ärztliche Rücksprache loslegen.

Wie findet man den passenden Hula-Hoop-Reifen?

Reifen ist nicht gleich Reifen. Mittlerweile ist das Sportgerät in zahlreichen Durchmessern und Gewichten zu haben, viele Hula-Hoop-Reifen sind auch mit Extras wie Massage-Noppen ausgestattet.

"Die Auswahl des Reifens ist entscheidend", sagt Saskia Richardt. Wählt man ein Gerät, das nicht optimal passt, kann einem das schnell die Motivation verhaseln. Entweder weil das Lernen der Technik schwerer fällt oder weil es schmerzhafte blaue Flecken gibt. "Am besten fängt man mit einem Gewicht von 1 oder 1,2 Kilogramm an", rät Corinna Loroff. Wer mehr als 85 Kilogramm wiegt, kann auch mit einem etwas schwereren Reifen von 1,5 bis 1,8 Kilogramm einsteigen.

Der optimale Durchmesser hängt von der Körpergröße ab. Reicht der Hula-Hoop-Reifen im Stehen bis zum Bauchnabel, stimmt die Größe. Im Zweifel sollte man zunächst eher den größeren Reifen wählen, erklärt Saskia Richardt: "Je größer der Umfang ist, desto langsamer schwingt der Reifen – das ist für den Anfang einfacher."

Von Reifen mit Noppen raten die Expertinnen zunächst ab. Sie üben mehr Druck auf den Bauchraum aus, was gerade bei Ungeübten schnell für blaue Flecken sorgt.



Hula-Hoop-Reifen sind nicht nur für Kinder ein Spaß, auch Erwachsene können die Technik leicht lernen. (Foto: Shutterstock / Robert Kneschke)

Wie lernt man die Hula-Hoop-Technik?

Ein erfolgreicher Einstieg ins Hula-Training beginnt schon mit der Wahl der Sportkleidung. "Auf nackter Haut haftet der Reifen besser als auf Stoff", sagt Corinna Loroff. Für die ersten Versuche ist für Frauen daher die Kombination aus Leggings und Sport-BH am besten geeignet. Und Männer? Lassen das T-Shirt weg.

Entscheidend ist die Technik: "Wichtig ist, dass man nicht in Versuchung gerät, die gleiche Bewegung zu machen wie der Reifen", sagt Saskia Richardt. Wer glaubt, einfach nur die Hüfte ausladend kreisen zu müssen, irrt. "Es ist eher eine Links-Rechts- oder eine Vor-Zurück-Bewegung der Hüfte", so die Fitnesstrainerin. Dabei können Sie entweder im hüftbreiten Stand stehen oder in Schrittstellung.

Wichtig ist zunächst, die Körpermitte anzuspannen und dem Reifen so viel Schwung zu geben, dass er ohne großes Zutun etwa zweimal um den Körper kreist. "Übrigens ist es normal, dass es nicht bei jedem mit der Technik superschnell klappt - einfach dranbleiben", sagt Hula-Hopp-Instruktorin Loroff.

Hat man endlich den Dreh raus, sollte man es mit dem Hula-Hoop nicht direkt übertreiben: Für den Anfang reichen zwei bis fünf Minuten am Stück, damit es keine blauen Flecken gibt. Mit der Zeit kann man sich langsam steigern. "Nach oben ist dann keine Grenze gesetzt: Ich schaue manchmal einen Film und hullere die ganze Zeit", erzählt Loroff. "Allerdings sollte man darauf achten, den Reifen auch mal in die andere Richtung zu schwingen, damit die Rumpfmuskulatur gleichmäßig trainiert wird."

Für Fortgeschrittene: Wie kann man Hula-Hoop noch anstrengender gestalten?

Wer mag, kann den Hula-Hoop-Reifen in Workouts einbauen. "Man kann ihn super als Gewicht benutzen, indem man ihn etwa bei Kniebeugen über den Kopf hält", schlägt Saskia Richardt vor. Auf diese Weise lässt sich das Sportgerät in viele Fitness-Übungen integrieren, zum Beispiel bei Sit-ups oder Hampelmännern.

Hula-Hoop lässt sich zudem mit Tanz kombinieren: In vielen Studios, aber auch online, werden **Hoop-Dance-Kurse** angeboten.

Etabliert sich der Trendsport Hula-Hoop?

Trainingswissenschaftler Donath ist bei dieser Frage skeptisch: "Der Hula-Hoop-Reifen erscheint mir eher als Trendgerät, das vor allem dadurch funktioniert, dass es durch soziale Medien gepusht wird." Man dürfe zudem, wenn es ums Abnehmen geht, nicht allzu viel erwarten, so Donath. "Aber natürlich kann Hula-Hoop bei einem Einstieg in einen gesünderen und aktiveren Lebensstil unterstützend wirken, sollte aber eher als Ergänzung dienen."

Weiterlesen auf oekotest:

- [Sportartikel im Test: Jedes vierte Produkt enthält gesundheitsschädliche Substanzen](#)
- [12 Sportarten unter der Lupe: Was sie bringen, was sie kosten](#)
- [Bogenschießen bis Yoga: 10 Sportarten für Körper & Geist](#)
- [Funktionsshirts im Test: Das sind die besten für wandern, laufen & klettern](#)

Freizeit und Technik: Die beliebtesten Tests



Platz 1

Trinkflaschen im Test: Diese Flaschen aus Edelstahl & Co. sind "sehr gut"



Platz 2

Welpenfutter im Test: Nur eins ist "sehr gut"



Platz 3

Flohmittel für Katzen und Hunde im Test: So schneiden sie ab

Freizeit und Technik: Die beliebtesten Artikel



Platz 1

Schnecken bekämpfen: 8 umweltfreundliche Tipps gegen Schnecken im Garten



Platz 2

Fliegen vertreiben: Wie Sie Stubenfliegen mit Hausmitteln loswerden