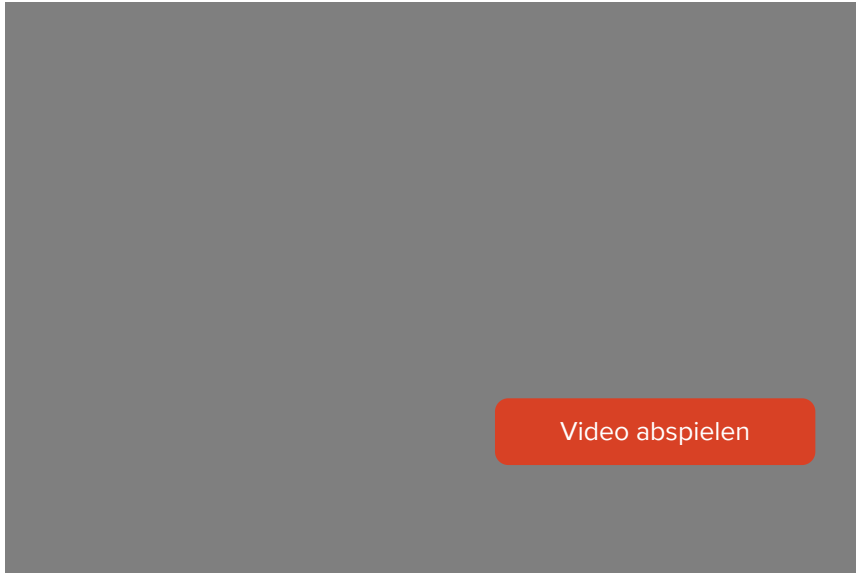




FIT FOR FUN — 09.08.21 22:43

<https://www.fitforfun.de/news/den-dreh-rausbekommen-trendsport-hula-hoop-490799.html>

Hula-Hoop: Mit der richtigen Technik zu einem starken Core



Fit werden, den Core stärken und nebenbei die Lieblingsserie gucken? Das kannst du mit Hula-Hoop. Expert:innen erklären, worauf du beim Kauf des Reifens und bei der Technik achten solltest.

Für bestimmte Links in diesem Artikel erhält FIT FOR FUN eine Provision vom Händler. Diese Links sind mit einem  Icon gekennzeichnet. Mehr



Ordentlich Schwung holen und los! Der Hula-Hoop-Reifen ist zurück. Was man wissen muss, damit es beim Einstieg in den Reifensport rundläuft:

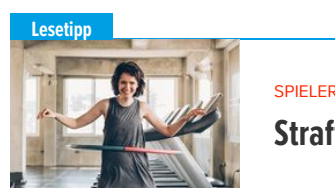
Was spricht für Hula-Hoop?

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

Neben der Nostalgie sprechen auch praktische Gründe fürs „Hullern“. Denn kaum ein Sportgerät ist so flexibel wie der bunte Reifen.

„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.



Dazu kommen die positiven Auswirkungen... sorgt für eine Festigung im Core

Taille“, erklärt Loroff.

Wer den Reifen schwingt, richtet sich automatisch gut auf – das ist nach langen Schreibtischtagen eine Wohltat und kann die Haltung verbessern.

Wer sollte das Hullern 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.“

Wie findet man den passenden Reifen?

„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 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.

Wie lernt man die 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.

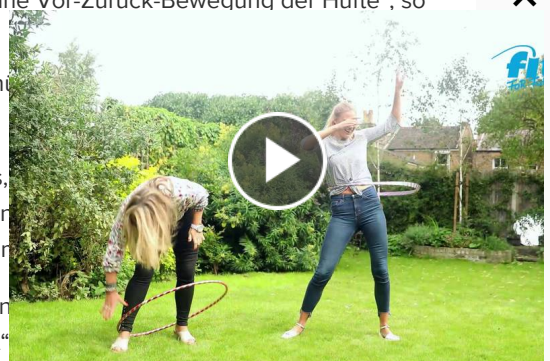
Entscheidend ist die Technik. „Wichtig ist, dass man nicht in Versuchung gerät, die gleiche Bewegung zu machen wie der Reifen“, sagt Saskia Richardt.

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 kann man entweder im hüftweiten Schrittstellung.

Hat man endlich den Dreh raus, den Anfang reichen zwei bis fünf Minuten. „Am besten fängt man mit einem Gewicht von 1 oder 1,2 Kilogramm an“, rät Corinna Loroff. Mit der Zeit kann man auf einen schwereren Reifen wechseln.

„Nach oben ist dann keine Grenze“, sagt Corinna Loroff. „Man kann den Film und hullere die ganze Zeit“



„Allerdings sollte man darauf achten, den Reifen auch mal in die andere Richtung zu schwingen, damit die Rumpfmuskulatur gleichmäßig trainiert wird.“

Passende Bücher zum Thema:

- „[🛒 Huller dich frei! Stark und glücklich durch Hula Hoop Fitness](#)“, Elli Hoop
- „[🛒 Fit und schlank mit Hula Hoop: Das Buch zum Fitness-Trend – mit 60 Übungen und vielen Workout-Plänen](#)“, Corinna Loroff

Lesetipps



RETRO-FITNESSTREND

Schwing die Hüfte: Hula Hoop Reifen im Check



HULA HOOP

Mit dieser Trendsportart hält sich Michelle Obama fit

Hat dir dieser Artikel gefallen?

Ja!

Nein!

Das könnte dich auch interessieren



Top-Themen bei FIT FOR FUN

[Kalorienrechner](#) • [Schnell abnehmen](#) • [HIIT-Training](#) • [Almased](#) • [Intermittierendes Fasten](#) • [Chia Samen](#) • [Sixpack](#) • [Faszientraining](#) • [Kurkuma](#) • [Ingwer](#) • [Muskelkater](#) • [Mangold](#) • [Detox](#) • [Kohlenhydrate](#) • [Rückenschmerzen](#) • [Pilates](#) • [Grundumsatz berechnen](#) • [Pastinaken](#) • [Sexstellungen](#) • [Faszienrollen-Test](#) • [Ernährungsplan](#) • [Kalorientabelle für Lebensmittel](#)

