

Wissen > Trendsport Hula-Hoop: Wie man den Dreh rausbekommt

## HULLERN

# Trendsport Hula-Hoop: Wie man den Dreh rausbekommt



Trainingsgerät mit Spaßfaktor: Beim «Hullern» stärkt man Bauch, Rücken und Taille

© Erickson Stock / Shutterstock

04.08.2021, 12:32 Uhr

**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 aber mehr als nur die richtige Technik.**

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.» Aber 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, selbst wenn der Reifen mal auf dem Boden landet.



ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

Wie Abnehmen gelingt – ohne zu hungern

GEO<sup>+</sup>

Kann ich ohne ständiges Magenknurren Gewicht verlieren? Welche Tricks helfen bei einer Umstellung der Ernährung? Und wie schaffe ich es, eine Diät durchzuhalten? Der Ernährungspsychologe Thomas Ellrott über die besten Methoden, überflüssige Pfunde loszuwerden – und zwar für immer

---

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 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.»

Sogar in der Schwangerschaft ist Hullern 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 Reifen?

Reifen ist nicht gleich Reifen. Mittlerweile ist das Sportgerät in zahlreichen Durchmessern und Gewichten zu haben, viele 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 schmerzhaft 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 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.

ZUM HÖREN UND LESEN

FREIZEITSPORT

## Laufen mit Freude: So gelingt der Einstieg

GEO<sup>+</sup>

Joggen kann jeder – Schuhe an und los. Doch welcher Schuh ist der richtige? Und wie bewegt man sich am besten? Wie schnell? Wie weit? Wirklich kompliziert ist das alles nicht. Aber ein paar Dinge sollte man wissen. Damit das Laufen so ist, wie es sein sollte: unbeschwert, natürlich, gesund

Hat man endlich den Dreh raus, sollte man es 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.»

## Wie kann man das Hullern noch anstrengender gestalten?

Wer mag, kann den 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?

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.»

Ricarda Dieckmann, dpa

#THEMEN **Sport** • **Gesundheit**

## Auch interessant

outbrain | ▶



TOP TEN

**Die zehn schönsten Kleinstädte in Deutschland**



MÜLL

**Maden in der Biotonne: Mit diesen Hausmitteln beugen...**



ENDLICH VERSTEHEN

**Das bewirkt der Knopf unter der Ampelarmatur**

## Produkttests und Preisvergleiche

**SUP-Boards**

