

Adresse dieses Artikels:

<https://www.waz.de/staedte/muelheim/warum-hula-hoop-auch-in-muelheim-gerade-zum-trendsport-wird-id232987201.html>

Jetzt lesen

Ad

FITNESS

Warum Hula-Hoop auch in Mülheim gerade zum Trendsport wird **WAZ (+)**

Von Deike Frey Aktualisiert: 09.08.2021, 05:00
 Lesedauer: 6 Minuten



Das "Hullern", wie man im Ruhrgebiet sagt, stärkt Bauch, Rücken und Taille. Die Mülheimer Fitnesstrainerin Saskia Richardt setzt den Hula-Hoop-Reifen gern bei ihren Kursen ein.

Foto: STEFAN AREND / FUNKE Foto Services

MÜLHEIM. Schwung holen und los! Der Hula-Hoop-Reifen ist zurück. Was man wissen muss, damit es beim Einstieg rundläuft, erklärt eine Mülheimer Trainerin.

Der Hula ist laut Duden ein Tanz auf Hawaii. Und Hoop ist das englische Wort für Reifen. Zusammen wird daraus Hula-Hoop: ein Sport- und Spielgerät, das viele aus der Kindheit kennen und das aktuell wieder groß im Kommen ist. Auch Saskia Richardt, Fitnesstrainerin aus Mülheim, setzt auf die Kraft des Reifens. Für sie ist der Hula-Hoop „eine super Sache, um in Bewegung zu kommen“.

LOCKERUNGEN IN MÜLHEIM

**Normalität in Mülheims
 Fitnessstudios: Training ohne Test**



Das Kreisenlassen um die Hüften entwickelt sich auch in Mülheim zum Trend, die Nachfrage ist groß. Richardt wundert das nicht: Habe man erst einmal verstanden, wie es funktioniert, und besitze dazu noch den individuell passenden Ring, habe das „Hullern“ – „wie man im Ruhrpott sagt“ – echtes Suchtpotenzial. Und es ist nicht nur der Spaßfaktor, den sie hervorhebt: Das Training mit dem Reifen ist gesund; besonders die Rumpfmuskulatur und der Beckenboden profitierten davon.

Vor der Pandemie auch am EKM und in den Sana

K  en Duisburg tätig

Die 35-Jährige kennt sich aus mit Sport, der den (weiblichen) Körper auf Vordermann bringt. Sie ist spezialisiert auf Übungen für werdende und junge Mütter, bietet in der Frauenklinik Speldorf Kurse an, war vor Corona auch am **Evangelischen Krankenhaus Mülheim** und in den Sana Kliniken Duisburg tätig. Pandemiebedingt finden nun vor allem Trainingseinheiten online oder im Freien statt. Im **Raffelbergpark** erlebt man Richardt und ihre Kursteilnehmerinnen regelmäßig in Aktion.

Ihre eigenen Schwangerschaften und die Geburt ihrer Kinder, die heute sieben und fünf Jahre alt sind, hatten Richardt auf die Idee gebracht, Frauen in dieser Lebensphase Angebote zu machen. „Für mich selbst habe ich damals kaum etwas gefunden; das hat mich gestört.“ So machte sie mehrere Trainerscheine, erfuhr viel über Schwangerengymnastik, Rückbildung, Sport für Mamas mit kleinsten Kindern, Pilates. Seit vergangenem Jahr lässt Richardt sich zudem zur Heilpraktikerin ausbilden, „um bei Fragen zur Frauengesundheit besser beraten zu können“.

BREITENSORT

Sport im Park: Mülheimer können wieder Sportarten austesten



Im Internet Trainingsvideos für Hula-Hoop-Fans veröffentlicht

Die zweifache Mutter ist Teil der „SuperMamaFitness-Ausbildungsakademie“ im Netz und hat dort unter anderem Trainingsvideos für Hula-Hoop-Fans veröffentlicht. Die Übungen seien für jedermann geeignet und fast überall spontan möglich: „Man muss nirgends hingehen, sich nicht groß umziehen, kann einfach loslegen.“ Es sei lustig zu beobachten, wie nostalgisch manche Kursteilnehmer werden, wenn sie das erste Mal wieder

zum Reifen greifen. Einige schwärmten vom stundenlangen Üben als Kind, andere erinnerten sich mit Unbehagen daran und mit Sätzen wie „Das habe ich damals nie hinbekommen“. Der Aha-Effekt, wenn's mit Anleitung endlich klappt, sei groß.

„Wichtig ist, dass man nicht in Versuchung gerät, die gleiche Bewegung zu machen wie der Reifen.“ Wer glaubt, nur die Hüfte ausladend kreisen zu müssen, irre. „Es ist eher eine Links-Rechts- oder eine Vor-Zurück-Bewegung der Hüfte.“ Dabei könne man im hüftbreiten Stand stehen oder in Schrittstellung. Entscheidend sei, die Körpermitte anzuspannen und dem Reifen so viel Schwung zu geben, dass er ohne großes Zutun um den Körper kreist. Habe man den Dreh raus, sollte man es nicht direkt übertreiben: Für den Anfang reichten zwei bis fünf Minuten am Stück.

Wer den Reifen schwingt, richtet sich automatisch gut auf



Auch Fachbuch-Autorin Corinna Loroff aus Dachau ist Hula-Hoop-Anhängerin. Kaum ein Sportgerät sei so flexibel: „Man kann mit Freunden hullern, im Garten oder vor dem Fernseher, während man die Lieblingsserie schaut.“ Hula-Hoop sorgt für „Festigung im Core-Bereich“, stärke Bauch, Rücken und Taille. Wer den Reifen schwingt, richte sich auf – das sei nach langen Schreibtischtagen eine Wohltat, verbessere die Haltung. Man könne beim Einsatz des Reifens auch ordentlich Kalorien verbrennen.

Und an sich könne man wenig falsch machen, so Trainingswissenschaftler Prof. Lars Donath von der Deutschen Sporthochschule in Köln: „Hat man allerdings **Rückenschmerzen**, einen Bandscheibenvorfall oder Versteifungen, sollte man es vorsichtig angehen oder auf andere Sportarten ausweichen.“

Unbedingt ein passendes Gerät auswählen

Unbedingt ein passendes Gerät auswählen

Reifen ist übrigens nicht gleich Reifen. Mittlerweile ist das Sportgerät in zahlreichen Durchmessern und Gewichten erhältlich, viele sind mit Extras wie Massage-Noppen ausgestattet,

die allerdings nicht unbedingt empfehlenswert seien. Wähle man ein Gerät, das nicht passt, könne dies schnell die Motivation verhaseln. Zum einen weil das Lernen der Technik schwerer fällt, zum anderen weil blaue Flecken drohen. „Am besten fängt man mit einem Gewicht von 1 oder 1,2 Kilogramm an“, rät Loroff. Wer mehr als 85 Kilogramm wiegt, könne auch mit Reifen von 1,5 bis 1,8 Kilogramm einsteigen.



Workshops zum Selbstbauen von Hula-Hoop-Reifen

INFO

Im September bietet Saskia Richardt im Raffelbergpark zwei spezielle Workshops zum Bauen von passgenauen Hula-Hoop-Reifen und für erste Übungen an: für Erwachsene am 10. September von 18.30 bis 20.30 Uhr und für Kinder (mit Begleitung) am 17. September von 16 bis 18 Uhr.

Wer Kontakt zu der Speldorferin aufnehmen möchte, erreicht sie über die Homepage www.mamimotion.de. Dort informiert sie auch über ihre Sportkurse, über Preise und Veranstaltungsorte.

Der optimale Durchmesser hängt von der Körpergröße ab. Reicht der Reifen im Stehen bis zum Bauchnabel, passt es. Im Zweifel sollte man einen größeren Ring wählen, sagt Saskia Richardt: „Je größer der Umfang, desto langsamer schwingt der Reifen – das ist anfangs einfacher.“

„Ein Trendgerät, das in den sozialen Medien gepusht wird“

Bei aller Euphorie: Trainingswissenschaftler Donath hält den Reifen auch für „ein Trendgerät, das vor allem dadurch funktioniert, weil es durch soziale Medien gepusht wird“. Man dürfe – vor allem, wenn's ums Abnehmen geht – nicht allzu viel erwarten. „Aber natürlich kann Hula-Hoop beim Einstieg in einen gesünderen und aktiveren Lebensstil helfen.“

Täglich wissen, was in Mülheim passiert: [Hier kostenlos für den WAZ-Mülheim-Newsletter anmelden!](#)

[JETZT DEN ERSTEN KOMMENTAR SCHREIBEN >](#)

Mehr Artikel aus dieser Rubrik gibt's hier: Mülheim

LESERKOMMENTARE (0)

[KOMMENTAR SCHREIBEN >](#)

Ad

