

«Dieses Training bereitet riesi

Der Gesundheitstipp zeigt, wie man mit dem Hula-Hopp-Reifen Körper und Geist beweglich halten

Viele kennen den Hula-Hopp-Reifen aus ihrer Kindheit. Jetzt feiert das Spielzeug eine Renaissance – als modernes Fitnessgerät für Erwachsene. Der Gesundheitstipp stellt zehn Übungen vor.

Petra Breuer ist begeistert. «Mir macht es riesigen Spass, mich mit dem Reifen zu Musik zu bewegen», schwärmt die 42-Jährige aus Konolfingen BE. Jedes Mal, wenn sie den Hula-Hopp-Reifen um den Körper wirbeln lasse, stimme sie das fröhlich. Das verbinde sie mit schönen Erinnerungen an die Kindheit. «Diese positive Energie spüre ich noch heute», sagt sie. Auch bei der Arbeit im Büro nimmt sie sich in den Pausen immer mal wieder ein paar Minuten Zeit dafür. «Es beruhigt, entspannt mich und macht den Kopf frei», sagt Breuer. Zudem Sorge der Hula-Hopp-Reifen für gute Stimmung: «Manch ein Bürokollege will ihn selber ausprobieren.»

Gut für Muskeln an Bauch und Rücken

Doch nicht nur der Stimmung, vor allem auch dem Körper tun Übungen mit dem Hula-Hopp-Reifen gut. Das bestätigen Fachleute wie Ingo Froböse. Der Sportwissenschaftler der deutschen Sporthochschule Köln sagt: «Die rhythmische Rotation trainiert die Muskeln an Bauch und Rücken», stabilisiere somit den ganzen Rumpf. Das sei wichtig, um bei Bewegungen im Alltag das Gleichgewicht besser zu



Petra Breuer: «Beim Hula-Hopp-Training kommen mir immer schöne Erinnerungen an die Kindheit»

halten. Dass der Reifen um den Körper kreise, wirke sich zudem positiv auf die Knochen der Wirbelsäule und die Bandscheiben aus. Besonders in der Gegend der Lende würden die Knorpel «regelmäßig massiert», so Froböse. Das dehne und beanspruche die Strukturen der Wirbelkörper. Und weil Hula-Hopp-Übungen die Durchblutung

fördern, transportiert das Blut auch mehr Nährstoffe in das Gewebe. Froböse: «So bleibt die Wirbelsäule beweglich und die Knorpel bleiben geschmeidig.» Das bestätigt Petra Breuer: Früher habe sie häufiger unter Rückenschmerzen gelitten. Heute habe sie dank des Hula-Hopp eine bessere Körperhaltung und seltener Schmerzen.

Der Berner Sportwissenschaftler und Fitnesstrainer Niklaus Jud sagt: «Hula-Hopp festigt die Muskulatur des Beckenbodens.» Zudem kräftige das Training den ganzen Körper, weil auch Arme und Beine einbezogen werden. Ein weiterer Vorteil: «Die Übungen schonen erst noch die Gelenke. Deshalb können auch Übergewichtige problemlos mit

gen Spass»

kann



Basisübung: Hula-Hopp-Trainerin Lilian Habegger lässt den Reifen um die Taille rotieren



Zirkel: Bei dieser Übung lässt Lilian Habegger den Reifen vor dem Körper um eine Hand rotieren



FOTOS: D. FUCHS

dem Training beginnen. Fachleute schätzen, dass man in einer Stunde 600 bis 800 Kilokalorien verbrennt. Petra Breuer sagt, ihr Körper sei mittlerweile straffer geworden, besonders um die Taille herum und an den Armen.

Auch die First Lady lässt die Hüften schwingen

Für Senioren ist Hula-Hopp besonders geeignet. Schon wenn man den Reifen einfach um die Taille rotieren lässt, fördert dies die Koordination. Ingo Froböse: «Das verhindert oder verzögert den Abbau von Gehirnzellen.» Aussagekräftige Studien zum gesundheitlichen Nutzen gibt es allerdings noch kaum.

Hula-Hopp hat in den USA in der Fitnessszene eine Wiedergeburt erlebt. Auch die US-amerikanische First Lady Michelle Obama hält sich mit dem Hula-Hopp-Reifen

«Die Übungen schonen die Gelenke. Deshalb können auch Übergewichtige problemlos mit dem Training beginnen»

Niklaus Jud, Fitnesstrainer

fit. Auf Filmen im Internet sieht man, wie sie einen grünen Reifen um die Hüfte kreisen lässt.

Die modernen Reifen haben kaum mehr etwas zu tun mit dem Kinderspielzeug von früher. Sie sind aus Kunststoff, meist in schillernden Farben und etwas schwerer. Einsteiger verwenden in der Regel Reifen von 500 bis 600 Gramm und einer Reifendicke von 2,5 cm. Für Fortgeschrittene eignen sich dünnere und leichtere Hula-Hopp mit einem Gewicht von 300 bis 400 Gramm. Fachleute raten davon ab, Reifen mit einem Gewicht von über 800 Gramm und mit Noppen

zu verwenden. Hula-Hopp-Reifen bestellt man am besten in einem Internetshop. Grossverteiler und Fitnessläden führen keine im Sortiment oder haben erst eine beschränkte Auswahl.

Lilian Habegger ist Hula-Hopp-Trainerin für Kinder und Erwachsene. Die 45-jährige Hebamme hat für die Leserinnen und Leser des Gesundheitstipp zehn Übungen zusammengestellt. Der Gesundheitstipp veröffentlicht sie als Video und auch als Merkblatt.

Die Basisübung beim Hula-Hopp-Training besteht darin, sich so bewegen zu können, dass der

Ring um die Taille kreist und nicht zu Boden fällt. Wer das beherrscht, kann zum Beispiel den Reifen um die Hand wirbeln lassen wie beim «Zirkel» (siehe Bild) oder wie ein Lasso über dem Kopf. Der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt.

Brigitte Jeckelmann

Video und Gratis-Merkblatt:

Auf www.gesundheitstipp.ch kann man zehn Übungen als Video ansehen und als Merkblatt herunterladen. Das Merkblatt können Sie auch gegen ein frankiertes und adressiertes C5-Antwortcouvert bestellen bei: Gesundheitstipp, «Hula-Hopp», Postfach 277, 8024 Zürich

Buchtip:

Christabel Zamor: «Das Hula Hoop Workout» inkl. DVD, Riva-Verlag, Fr. 33.90