

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 2 1 . 0 4 . 2 0 2 2



## Fitnessrend

**Flacher Bauch und straffe Muskeln mit Hula Hoop**  
**Der Trend aus den 1980er Jahren ist zurück: Hula Hoop. Seit der Corona-Pandemie erlebt der schmale Reifen einen Boom als Fitnessgerät. Dabei geht ein gutes Workout weit über das klassische Hüftkreisen hinaus. Doch manche Reifen gefährden die Rückengesundheit.**

„Hula Hoop ist für Körper, Geist und Seele wahnsinnig inspirierend und bewegend“, schwärmt Ulrike Biller alias „Mama Ulita“. Die Tänzerin und Hula-Hoop-Trainerin gibt bereits seit über zehn Jahren Fitnesskurse mit dem Hula-Hoop-Reifen. Und die Leipzigerin beschränkt sich dabei keineswegs auf das klassische Hüftkreisen. Vom Schulter-Nacken-Workout, über Herz-Kreislauf-Training bis zur Fußgymnastik – all das funktioniert mit den bunten Reifen. „Du kannst damit deine rechte und linke Gehirnhälfte trainieren, weil wir beide Seiten benutzen. Du kannst deine Körpermitte stärken und auch Muskulatur anspielen, die du sonst selten bis gar nicht benutzt“, erklärt die Hoop-Spezialistin.

## Abnehmen mit Schwung

Momentan werden die Reifen ziemlich gehypt, vor allem, wenn es ums Abnehmen geht. Doch lässt Hula Hoop tatsächlich das Hüftgold schmelzen? Zumindest eine finnische Studie von 2019 kam zu dem Ergebnis, dass das funktioniert. Dabei trainierten 53 übergewichtige Probanden sechs Wochen lang mit einem 1,5 kg schweren Reifen. Das Ergebnis nach einem täglichen 13-minütigen Workout: rund drei Zentimeter weniger Taillenumfang. Die Studie verglich den Effekt mit Walken. Da verloren die Probanden nur etwa einen Zentimeter an der Taille. Dennoch tritt Ulrike Biller etwas auf die Euphoriebremse: „Natürlich kann man durch Bewegung abnehmen. Aber wenn man denkt, dass man nur durch die Bewegung mit dem Reifen abnimmt, das wissen wir alle, da gehört noch mehr dazu. Eine Ernährungsumstellung und sich regelmäßig zu bewegen zum Beispiel“.

## **Schwere Reifen Gift für den Rücken**

Auch den Trend mit sehr schweren Reifen schneller zum Ziel zu kommen, sieht die Expertin kritisch: „Gerade die Fitnessreifen, die wir aus den Sozialen Medien kennen, zwei bis drei Kilo, davon würde ich abraten, weil der untere Rücken da sehr belastet wird. Wenn die Muskulatur nicht gut trainiert ist, kann das auf die Bandscheiben gehen.“ Auch blaue Flecke sind ein Zeichen dafür, dass man es übertrieben hat.

## **Welcher Reifen ist der Richtige?**

Der optimale Reifen sollte also nicht schwerer als 1,5 Kilo wiegen. Ein größerer Reifen lässt sich dabei einfacher um die Taille zu schwingen. Faustregel: für das klassische Hula Hoop darf der Reifen im Stand fast bis zum Bauchnabel reichen. Auch sollte der Reifen in sich stabil sein und nicht durchhängen. Für ein Schulter-Nacken-Workout dagegen kann der Reifen etwas kleiner sein. „Der Trend geht zum Zweitreifen“, lacht Ulrike Biller. „Für alle Übungen, die man mit den Armen macht, sollte der Reifen kleiner und leichter sein. 90 Zentimeter im Durchmesser reichen dann.“

## **Unbedingt beidseitig kreisen**

Und noch ein Profi-Tipp: Beim klassischen Hüft-Hula-Hoop werden vor allem die seitlichen Bauchmuskeln, der Rückstrecker und ein Teil der Gesäßmuskeln aktiviert. Das funktioniert allerdings nur dann gut, wenn man regelmäßig in beide Richtungen dreht. „Viele haben eine Lieblingsrichtung. Es ist aber wichtig, beide Seiten zu beherrschen, um den Rücken nicht einseitig zu überlasten. Und eher auf die Freude gehen und nicht auf die Tortur“, empfiehlt Ulrike Biller.

## **Schulter-Nacken-Workout**

Mit einem Hula-Hoop-Reifen kann man weit mehr machen, als das klassische Hüftkreisen. Ein Schulter-Nacken-Workout löst Verspannungen im Schulterbereich und dehnt verkürzte Nackenmuskulatur. Hula-Hoop-Trainerin „Mama Ulita“ zeigt wie es geht.

### Übung 1: Buslenker

Den Reifen vor dem Körper oben und unten greifen. Mit ausgestreckten Armen nach links und rechts drehen. Dabei immer auf der gleichen Höhe bleiben, so als ob man einen überdimensionalen Bus lenkt. Das Drehen bringt ordentlich Bewegung in die Schultergelenke.

### Übung 2: Drehen

Den Reifen auf Schulterhöhe greifen. Mit den Handballen den Reifen leicht nach außen drücken. Etwas in die Knie gehen und mit sanften Schwung den Reifen nach links und rechts drehen. Das bewegt die gesamte Wirbelsäule.

### Übung 3: Strecken

Den Reifen mit langen Armen über dem Kopf ausstrecken. Die Arme leicht nach hinten drücken. Das dehnt den ganzen Brustmuskelbereich, der oft durch langes, vornübergebeugtes Sitzen verkürzt ist.

### Übung 4: Seite

Den Reifen über dem Kopf ausstrecken. Langsam zur Seite beugen. Tief einatmen und fühlen wie sich die Flanke dehnt. Das weitet die Rippenmuskulatur bis zur Innenseite des Arms. Anschließend die Seite wechseln.

#### Übung 5: Arm-Kreisen 1

Den Arm vor dem Körper anwinkeln und anspannen. Den Reifen auf der Hand, zwischen Daumen und Zeigefinger kreisen lassen, quasi Hula Hoop mit der Hand. Das trainiert die Koordination sowie Kraft in Schulter und Arm.

#### Übung 6: Arm-Kreisen 2

Den Arm über dem Kopf ausstrecken. Den Reifen zwischen Daumen und Zeigefinger kreisen lassen. Arm-Hula-Hoop für Fortgeschrittene. Das verlangt schon einiges an Koordination und Kraft.

### Fit in den Frühling

#### Krafttraining ohne Fitnessstudio

**Für ein gutes Fitnesstraining braucht man: nicht viel. Unsere Umgebung bietet jede Menge Alltagsgegenstände, an denen man ein Workout starten kann.**

**Sportlehrer und Rehatrainer Jürgen Reif zeigt „Hauptsache Gesund“-Moderator Carsten Lekutat einige Übungen.**

#### Übung 1: Klimmzüge

Ein Fahrradständer ist perfekt für ein Armkrafttraining. Bei den Klimmzügen kommt es allerdings nicht nur auf das Hochziehen an: „Wichtig ist es, langsam runterzugehen. Nicht fallen lassen, sondern alles schön kontrolliert machen“, empfiehlt Jürgen Reif. Erst die Kombination aus kontrolliertem Hoch und Runter bringt richtig Muskelzuwachs.

#### Übung 2: Liegestütz Normalos

Liegestütze sind für viele ein Problem. Die Anfängervariante: einfach an der Lehne einer Bank aufstützen und los geht's. „Einfach Arme beugen und strecken, mehr ist es nicht“, so Jürgen Reif. „Ok, das kriege ich hin“, lacht Carsten Lekutat.

#### Übung 2: Liegestütz Profivariante

Bei der Profivariante ist Carsten Lekutat leider gerade „in der Frühstückspause“. Jürgen Reif zeigt wie es geht: die Füße auf einer Bank aufstellen, die Spannung im ganzen Körper halten und die Arme beugen und strecken.

#### Übung 3: Bauchmuskel

Bauchmuskeln sorgen nicht nur für einen straffen Bauch, sie stabilisieren auch den Rücken. Ein Training geht auch draußen in der Natur. Auf eine Bank legen. Die Beine anwinkeln. Langsam Kopf und Schultern hochrollen, so dass die Lendenwirbelsäule noch unten liegen bleibt. Wahlweise die Übung diagonal machen – rechtes Bein anheben und zu linken Arm führen.

#### Übung 4: Treppentraining

„Die Treppe ist ein super Trainingsgerät für ein Krafttraining der Beine“, so Jürgen Reif. Mittleres Anspruchslevel: Mit kleinen Sprüngen und ordentlich Armeinsatz nach oben springen. Wer nicht springen kann – läuft. Je nach Länge der Treppe gibt das ordentlich Power für die Oberschenkel.

**Tipp:** Ein Krafttraining gehört zu den wesentlichen Bestandteilen eines Gesundheits-Sportprogramms. Zweimal die Woche sollte die Muskulatur in hoher Intensität gefordert werden, genau das, was Ausdauer und Koordination nicht berücksichtigen.

**„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500**

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

**Unsere nächste Sendung am 28.4.2022: Impfen/Corona, Schulter, Pflanzendrinks**