

# „Hullern“ lässt die Pfunde purzeln

**TRENDSPORT** Hula Hoop erfreut sich immer größerer Beliebtheit

VON KRISTINA MARTH

Bad Hersfeld – Straffer Bauch, schlanke Taille, Verbesserung der Ausdauer und natürlich das Verbrennen von Kalorien: All dies sind Vorzüge, die das Training mit dem Hula-Hoop-Reifen verspricht, der als Kinderspielzeug bereits Ende der 1950er-Jahre den Markt eroberte. Was davon stimmt, was eher nicht, und auf was man bei diesem Trendsport achten sollte, hat uns Fitness-Expertin Pia Schaefer aus Bad Hersfeld verraten.

### Was spricht für Hula-Hoop-Training?

Ganz einfach: Hullern, wie es inzwischen gern genannt wird, macht Spaß! „Es ist eine schöne Sache und schnell gemacht“, sagt Schaefer. „Man stellt sich Musik an, geht vielleicht raus auf die Wiese und hat ein tolles leichtes Training – und das nicht nur allein, sondern theoretisch mit der ganzen Familie.“ Hula-Hoop kann im Prinzip überall ausgeführt werden und erfordert nur ein wenig Übung – und natürlich bringt es auch einige Vorteile für den Körper und die Gesundheit mit.

### Welche Vorteile sind das?

Verbesserung von Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit, Kalorienverbrennung und Ankurbelung des Stoffwechsels, Straffung des Bindegewebes, Förderung der Durchblutung sowie Stärkung der Bauch-, Bein-, Rücken- und Gesäßmuskulatur: Das ist die Vielzahl von Effekten, die dem regelmäßigen Hula-Hoop-Training zugerechnet wird. „Die Wirbelsäule wird aufgerichtet und Studien haben gezeigt, dass man wirklich ein wenig an Umfang verliert“, erklärt Schaefer. Auch die Muskulatur werde gekräftigt, wenn-

gleich Hullern natürlich nicht in der Lage sei, ein richtiges Krafttraining zu ersetzen. Vielmehr sei es eine schöne Trainingsergänzung und ein Fortgeschrittener könne mit dem Reifen auch ordentlich Kalorien verbrennen.

### Kann jeder den Reifen schwingen?

Ja, im Prinzip ist Hula-Hoop etwas für jedermann. Vorsichtig sein sollte man allerdings bei frischen Bandscheibenvorfällen oder anderen Beschwerden, hier gelte es, lieber vorher den Arzt zu fragen. Auch in der Schwangerschaft würde Schaefer zur Vorsicht raten - Stöße eines Reifens mit Noppen seien nicht unbedingt zu empfehlen.

### Ein Reifen mit Noppen – was ist das?

Die Auswahl ist inzwischen groß: Kennt man von früher noch die einfachen Holz- oder Plastik-Modelle, gibt es nun ganz verschiedene Reifen, beispielsweise zum Zusammenklappen und -stecken oder zum Befüllen mit Wasser oder Sand. Noppen wiederum versprechen einen Massageeffekt, können laut Schaefer aber auch zu blauen Flecken führen. Die Expertin würde sich stets für einen Reifen aus Schaumstoff entscheiden, praktisch findet sie dabei die Variante zum Zusammenstecken: Die könne man auch einfach mal mitnehmen und dazu noch in der Größe variieren.

### Also gibt es Reifen in verschiedenen Größen?

Ja, auch bei Größe und Gewicht gibt es Unterschiede. Interessant dabei: Je leichter und kleiner ein Reifen ist, desto schwieriger wird es, ihn um die Hüfte kreisen zu lassen. „Die Geschwindigkeit,



Sie weiß, wie es funktioniert: Pia Schaefer, Fitnesstrainerin im Medi-Sport Gym Bad Hersfeld, gibt Tipps zum Hula Hoop.

FOTO: KRISTINA MARTH

die man benötigt, ist dann höher“, erklärt Schaefer und rät Anfängern zu einem stabilen Reifen. Als Faustformel würden etwa 1,2 bis 1,3 Kilogramm Gewicht und 100 Zentimeter Umfang gelten, natürlich spielten aber auch das eigene Gewicht und die eigene Körpergröße eine Rolle: Schwere Menschen benötigen schwerere Reifen und der optimale Umfang sei von den Zehenspitzen bis zum Bauchnabel.

### Was müssen Anfänger sonst noch beachten?

Wie bei den meisten Sportarten wird empfohlen, sich langsam an das Training heranzutasten. „Hula-Hoop kann anstrengend sein“, sagt Schaefer und empfiehlt Anfängern viermal in der Woche fünf bis zehn Minuten. Mit zunehmender Sicherheit könne man die Trainingsdauer dann langsam auf 20 bis 30 Minuten zwei- bis dreimal wöchentlich erhöhen.

### ZUR PERSON

Pia Schaefer ist seit 21 Jahren Fitnesstrainerin im Medi-Sport-Gym in Bad Hersfeld und dort überwiegend für die Kurse verantwortlich. Daneben ist sie Übungsleiterin beim Reha- und Gesundheitssportverein Ludwigsau. Schaefer lebt in Bad Hersfeld und hat zwei Kinder. kma

### EINWURF



### Kreisend gegen die Kilos

VON SASCHA HERRMANN

Die Kolleginnen hatten die Idee: Ob Hula Hoop nicht mal ein Thema für uns wäre, wollten die netten jungen Damen wissen. Hula Hoop? Hula Hoop.

Das Fitnesstraining mit den Reifen – früher eher ein beliebter Zeitvertreib für Kinder – hat sich in Zeiten der Lockdowns zu einem Trendsport entwickelt. Immer mehr Menschen (Frauen) trainieren und tanzen – teilweise zur Musik – mit den bunten Reifen. Die Übungen sollen die Muskeln im Bauch- und Rückenbereich sowie den Beinen stärken und zudem das Verbrennen von Kalorien unterstützen. Kurzum: Mit dem Kreisen wird überschüssigen Kilos der Kampf angesagt. Das Internet ist jedenfalls voll von Trainingstipps und Übungsanleitungen, die in Hula-Hoop-Zeiten total trendig Tutorials heißen.

Schauen Sie es sich doch mal an. Und probieren es vielleicht selbst mal aus. Meine netten Kolleginnen würde es sicher freuen.

### Alex Prokopenko bleibt bei Carl-Zeiss Jena

Jena – Alexander Prokopenko wird auch in der kommenden Saison das Trikot des Regionalligisten FC Carl-Zeiss Jena tragen. Der 19-Jährige hat beim Traditionsverein aus Thüringen einen Vertrag bis zum Sommer 2022 unterschrieben.

Im Landespokalfinale im August feiert