

SARINA RASCHE

CAN I GET A
Hoop Hoop

Werde fit, schlank und
stark mit Hula-Hoop

Das effektive Workout
für den ganzen Körper

riva

© des Titels »Can I Get A Hoop Hoop« von Sarina Rasche (ISBN Print: 978-3-7423-1919-7)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Mein Weg zu Hula-Hoop

Hallo, du schöner Mensch! Erst einmal: Schön, dass du dich für Hula-Hoop interessierst. Vielleicht hulerst du ja schon und suchst neue Übungen und Anreize. Vielleicht bist du aber auch ganz neu in der Hula-Hoop-Welt. In jedem Fall wirst du schnell merken, wie viel Spaß das Hulern macht.

Ich hulere jetzt seit gut eineinhalb Jahren. Um ehrlich zu sein, war Sport zwar immer etwas, was ich machen musste, aber es hat mir nie richtig Spaß gemacht. Ich war immer mal wieder im Fitnessstudio angemeldet, habe meinen monatlichen Beitrag gezahlt und bin doch nicht hingegangen. Oder ich war dort und hatte keinen Spaß an den Übungen. Nachdem ich mich gezwungen hatte, ins Studio zu fahren, habe ich mich zunächst auf dem Crosstrainer aufgewärmt und nebenbei auf meinem Handy den Influencern zugeschaut, wie sie alle motiviert ihre Übungen gemacht haben. Ich konnte nicht verstehen, wie jemand so viel Spaß daran haben konnte, auf dem Crosstrainer oder dem Laufband zu stehen. Ich führte mein Training nur halbherzig durch – nur allzu oft habe ich gemogelt, die Übungen eigentlich viel zu schnell ausgeführt oder ein zu geringes Gewicht verwendet. Allein meine Sporttasche zu packen und dann das Haus zu verlassen, um Sport zu machen, war nicht meins.

Die Kurse fand ich, im Gegensatz zum Krafttraining, immer toll. Aber auch hier habe ich immer wieder einen Grund gefunden, warum ich jetzt nicht an dem Kurs teilnehmen »kann«. Zu viele Menschen, das Wetter war zu schön, das Wet-

ter war zu schlecht oder ich war schlichtweg zu unmotiviert. Ich habe tausend Gründe gefunden, um nicht ins Studio zu fahren. Irgendwann habe ich meine Mitgliedschaft im Fitnessstudio gekündigt und erst einmal gar keinen Sport gemacht. Das hatte prompt eine Gewichtszunahme als Konsequenz, da mein Essverhalten unverändert geblieben ist. Ich wurde immer unzufriedener mit meinem Körper und meiner Lebenssituation.

Im Februar 2020 bin ich auf Instagram auf eine Person gestoßen, die Hula-Hoop gemacht hat. Das wollte ich auch probieren! Ich habe Hula-Hoop als Kind geliebt und es hat mir immer Spaß gemacht, den Reifen zu schwingen. Also habe ich einen Reifen bestellt, es ausprobiert und ihn anschließend in die Ecke gestellt. Dort blieb er vorerst stehen. Immer wieder sah ich allerdings Leute, die gehulert haben, vor allem in den sozialen Medien. Ich sah Personen, die berichteten und dokumentierten, wie erfolgreich sie mithilfe des Reifens abgenommen haben. Schließlich hat mich der Ehrgeiz gepackt. Ich wollte auch abnehmen und Körperfett verlieren. Jede freie Minute habe ich genutzt, um zu trainieren. Selbst das abendliche Fernsehschauen wurde mit einer Sporteinheit verbunden. Ich stand hinter unserem Sofa in dem kleinen Raum zwischen Esszimmer und Sofa und habe geübt. Mein Freund saß derweil allein auf der Couch.

Angefangen habe ich mit fünf Minuten linksherum und fünf Minuten rechtsherum. Bei mir funktionierte das Hulern zum Glück recht schnell. Auch direkt beide Seiten. Allerdings konnte ich den Reifen nicht lange oben behalten. Es war anfangs so anstrengend, dass ich schnell außer Atem kam.

Und doch war ich begeistert, meinen Sportfavoriten aus der Kindheit wiederentdeckt zu haben, und motiviert genug, dabeizubleiben. Ich trainierte täglich und investierte immer mehr Zeit ins Hulern – und ich habe mich täglich gesteigert. Glücklicherweise blieb ich von blauen Flecken verschont, von denen, wie du vielleicht schon gehört oder gelesen hast, manche berichten, die mit dem Hulern beginnen. Irgendwann kam ich an den Punkt, an dem ich abends eine halbe Stunde rechtsherum und eine halbe Stunde linksherum gehulert habe, und ich war stolz auf mich!

Als es wärmer wurde, habe ich meine Hula-Hoop-Einheiten nach draußen verlegt. Ich konnte zu der Zeit schon sehr ruhig hulern und habe nebenbei gelesen. Es war großartig. Da ich sehr gerne lese, war das die ideale Kombi. Parallel zu den Workouts mit dem Reifen stellte ich meine Ernährung um, und meine Figur veränderte sich peu à peu. Ich hatte also endlich einen Sport gefunden, den ich gerne ausübe.

Der Sport machte mir sogar so viel Spaß, dass ich mich im August 2020 dazu entschieden habe, eine Gruppenfitnesstrainer-Ausbildung zu absolvieren. Ich hatte den Entschluss gefasst, Kurse zu geben und andere Menschen ebenfalls für Hula-Hoop zu begeistern. Mir war und ist es wichtig, anderen zu zeigen, dass jeder eine Sportart finden kann, die ihm Spaß macht und bei der er bleibt. Nach der Gruppenfitnesstrainer-Grundausbildung absolvierte ich weitere Fortbildungen wie die Fitnesstrainer-B-Lizenz, Faszientrainer, Wirbelsäulengymnastiktrainer, Seniorentainer und der Powerhoop Instructor. Seit 2021 habe ich mich als Personal Trainer und medizinische

Fitnesstrainerin weitergebildet und bin nun Fitnesstrainer mit A-Lizenz. Zusätzlich bin ich Ernährungsberaterin, Beckenboden- und Postnataltrainerin. Ich gebe nun nicht nur vor Ort, sondern auch Onlinekurse. Neben Hula-Hoop bin ich unter anderem Kursleitung für Bodyfit, Kurse wie Bauch, Beine, Po sowie Mobility. Mittlerweile arbeite ich auch hauptberuflich als selbstständige Fitnesstrainerin und Content Creator.

Warum erzähle ich dir das? Weil ich dir zeigen möchte, dass alles möglich ist und jeder das schaffen kann, was er sich wünscht. Hätte mir jemand vor zwei Jahren gesagt, dass ich einmal andere Menschen zum Sportmachen animieren würde, dann hätte ich wahrscheinlich ungläubig gelacht. Aber mittlerweile ist es so und es macht mir sehr viel Spaß, mit meinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern den Reifen schwingen zu lassen.

Ich habe gelernt, dass Sport wichtig für mich ist – er ist ein Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag. Und Hula-Hoop ist mehr, als nur den Reifen kreisen zu lassen:

- Hula-Hoop ist Cardio-Workout.
- Hula-Hoop ist Kraft-Workout.
- Hula-Hoop fördert das Gleichgewicht.
- Hula-Hoop stärkt den Beckenboden.
- Hula-Hoop sorgt für eine starke Körpermitte.
- Hula-Hoop kann Rückenschmerzen lindern.
- Hula-Hoop ist ein Training, das Spaß macht.

Also, schnapp dir deinen Reifen und lass uns loslegen!

Deine Sarina



1

Was du über Hula-Hoop wissen solltest

Er ist in jedem Sinne eine runde Sache!
Der Hula-Hoop-Reifen lässt sich nicht nur um die Taille schwingen, sondern auch als Hilfsmittel für zahlreiche weitere Übungen nutzen. Spielend leicht lässt sich mit ihm die Muskulatur und auch das Herz-Kreislauf-System trainieren.

Über Hula-Hoop und für wen es geeignet ist

Hula-Hoop setzt sich aus den Wörtern *hula* [ein hawaiianischer Tanz] und *hoop* [englisch für »Reifen«] zusammen. Es gibt ihn in dieser Form schon Ewigkeiten, um genau zu sein seit circa 400 vor Christi. In den 1950er-Jahren wurde der Reifen als Spielgerät für Kinder in den USA auf den Markt gebracht. Seine Beliebtheit wuchs sich rasch zu einem Trend aus, und dieser Trend etablierte sich auch in Deutschland schnell. Als ich kleiner war, habe ich Hula-Hoop bereits geliebt. Wir haben häufig in der großen Pause in der Schule gehulert und teilweise auch bei anderen Sportarten als Abwechslung den Reifen gekreist. Seit 2020 erfreut sich der Hula-Hoop-Reifen wieder großer Beliebtheit als Fitnessgerät für zu Hause.

Dank seiner schmalen Form lässt sich der Reifen schnell und platzsparend verstauen, ist aber genauso schnell wieder hervorgeholt. Er ist wie bereits erwähnt vielseitig einsetzbar und ein regelmäßiges Training kann nicht nur Rückenschmerzen lindern, indem die Rückenmuskulatur gekräftigt wird und auch die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur trainiert werden. Zusätzlich verbessert das Hulern den Gleichgewichtssinn und schult die Konzentration. Als Hilfsmittel unterstützt der Reifen zahlreiche Arm- und Beinübungen und ist damit ein echtes Allroundtalent.

Ein weiterer Vorteil, der den Reifen zu einem universal einsetzbaren Sportgerät macht: Hula-

Hoop kennt keine Beschränkung. Ob als Teenie oder Senior, zu Hause oder im Freien, Frau oder Mann, Sportprofi oder Sportneuling – jeder kann mit Hula-Hoop beginnen. Du bestimmst nicht nur die Intensität, sondern auch, wie oft du hulern möchtest, wann und wo. Soll es heute vielleicht ein knackiges Workout sein oder möchtest du den Reifen lieber ganz entspannt kreisen lassen und dabei den Sonnenschein genießen? Du hast die Wahl und kannst dein Training ganz deinen Bedürfnissen und deiner Tagesform anpassen.

So wirkt sich Hula-Hoop auf den Körper aus

Das Hula-Hoop-Training ist, wie eingangs angedeutet, nicht nur ein Cardio- und Kraft-Workout. Es fördert auch den Gleichgewichtssinn und sorgt für eine starke Körpermitte. Eine starke Körpermitte wiederum beugt Rückenschmerzen vor oder trägt dazu bei, sie zu lindern. Wie genau das funktioniert? Gerade in Bezug auf Rückenschmerzen lohnt es sich, nach den Ursachen zu forschen. Oft sind Rückenschmerzen auf eine falsche Haltung oder eine zu schwache Muskulatur zurückzuführen. In anderen Fällen ist die Ursache aber vielleicht unbekannt. Es kann sein, dass die Rumpfmuskulatur zu schwach oder verspannt ist. Ebenso gibt es in einigen Fällen Fehlbelastungen, oder Stress oder psychische Belastungen sind verantwortlich für die Schmerzen. Gerade ab

einem gewissen Alter ist es übrigens ratsam, einen Arzt zu konsultieren, bevor – gerade nach einer längeren oder langen Sportpause – mit dem Training begonnen wird. Wenn der Arzt ernsthafte Ursachen für etwaige Schmerzen ausgeschlossen hat, dann spricht in der Regel nichts gegen regelmäßige Bewegung und das Hulern.

Beim klassischen Hulern ist es das Ziel, den Reifen die ganze Zeit in Bewegung zu halten. Um zu verhindern, dass der Reifen fällt, wird durch die regelmäßige Schwungbewegung der Erdanziehungskraft entgegengewirkt, und zeitgleich muss darauf geachtet werden, dass die ganze Zeit ein sicherer Stand gewährleistet ist. Hierfür wird die komplette Rumpfmuskulatur angespannt.

Die Abbildungen auf den folgenden Seiten zeigen, welche Muskulatur beim Hulern beansprucht wird. Primär handelt es sich um die Bauch- und Rückenmuskulatur, da diese Muskelpartien zum größten Teil dafür verantwortlich sind, dass der Reifen um die Taille in Bewegung bleibt. Durch die ständige Vor- und Zurückbewegung des Beckens wird automatisch der Bauch angespannt.

Die Körpermitte – Bauch- und Rückenmuskulatur

Die Bauchmuskulatur wird häufig als ein einzelner Muskel angesehen, sie besteht jedoch aus mehreren Muskeln, die im Zusammenspiel die Körpermitte stützen:

Gerader Bauchmuskel [*M. rectus abdominis*]:

Dieser Muskel wird beansprucht, wenn nach vorne und hinten gehulert wird. Es ist ein langer, vertikal verlaufender Bauchmuskel, der zur mittleren Bauchmuskulatur gehört. Seine Funktion ist die Beugung des Rumpfes und die Senkung des Brustkorbs. Zusätzlich zum Hulern kann er mithilfe von Crunches trainiert werden.

Querer Bauchmuskel [*M. transversus abdominis*]:

Dieser Muskel wird bei sehr schnellem Hulern stark beansprucht. Er gehört zur seitlichen Bauchmuskulatur und dreht bei einer einseitigen Kontraktion (= Verdrehen oder Zusammenziehen von Muskulatur) den Rumpf zur gleichen Seite. Bei einer beidseitigen Kontraktion hilft der Muskel mit, eine Bauchpresse auszuführen. Dabei wird Druck auf die Bauchhöhle ausgeübt, also den Bereich, in dem die Bauchorgane liegen. Die Druckausübung erfolgt durch eine gleichzeitige Kontraktion der Bauchmuskulatur, der Beckenbodenmuskulatur und des Zwerchfells. Um den queren Bauchmuskel zusätzlich zu trainieren, wird der Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule gezogen und diese Position dann so lange wie möglich gehalten.

Äußerer schräger Bauchmuskel [*M. obliquus externus abdominis*]:

Dieser Muskel hilft bei der Rotation und der Beugung des Oberkörpers zur Seite. Zusätzlich wirkt er nicht nur bei der Vorwärtsbeugung des Rumpfes mit, sondern auch beim Anheben des vorderen Beckenrandes und der Bauchpresse (siehe »Querer Bauchmuskel«).

Innerer schräger Bauchmuskel [*M. obliquus internus abdominis*]: Dieser Muskel hat viele Funktionen mit dem äußeren schrägen Bauchmuskel gemein. Er sorgt für Stabilität im Rumpf. Die schrägen Bauchmuskeln können zum Beispiel mit Side Planks oder Russian Twists (Seite 134) trainiert werden.

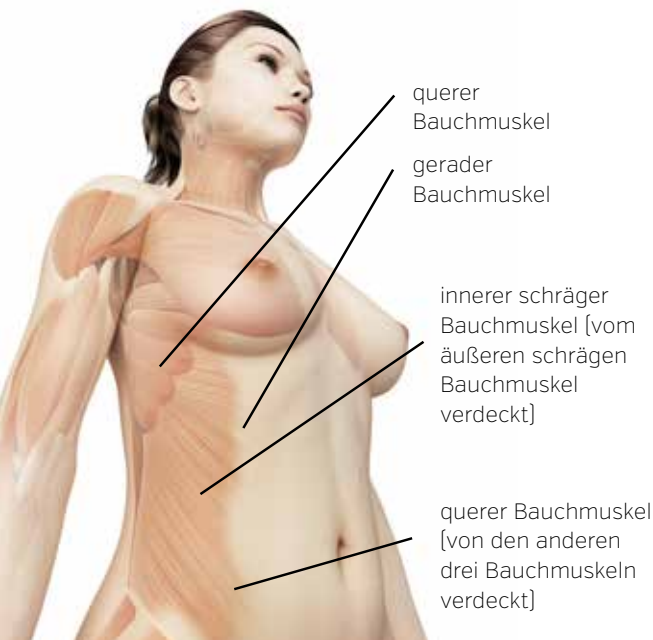
Die Rückenmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und wird beim Hulern ebenfalls angesprochen.

Großer Rückenmuskel [*M. latissimus dorsi*]: Dieser Muskel ist primär für die Adduktion, das seitliche Heranführen, und die Innenrotation des Arms zuständig. Er spannt sich aber auch

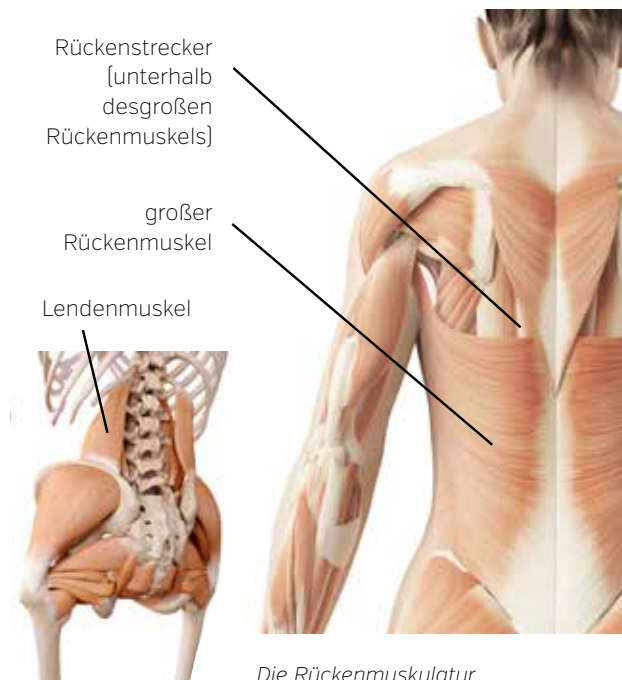
an, um beim Hulern den Hüftbereich vor dem Aufprall des Reifens zu schützen. Trainiert werden kann er zum Beispiel mit vorgebeugtem Rudern.

Rückenstrecker [*M. erector spinae*]: Diese Muskelgruppe ist nicht willkürlich ansteuerbar und liegt direkt an der Wirbelsäule. Ihre Hauptfunktion liegt darin, die Wirbelsäule aufzurichten.

Quadratischer Lendenmuskel [*M. quadratus lumborum*]: Der quadratische Lendenmuskel gehört eigentlich zu den tiefen Bauchmuskeln, sitzt aber, wie der Name vermuten lässt, im Bereich der Lendenwirbelsäule. Er ist pri-



Die Bauchmuskulatur



Die Rückenmuskulatur

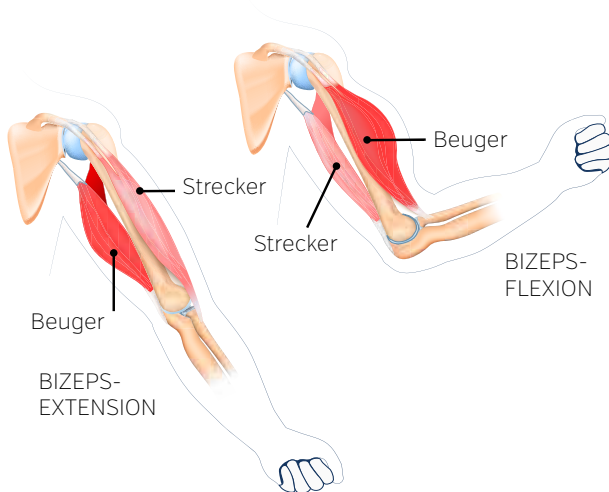
mär dafür zuständig, den Rumpf zur Seite zu neigen und die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren.

Mit dem Reifen trainieren

Mit einem Hula-Hoop-Workout können aber noch viele weitere Muskeln trainiert werden. Nachfolgend findest du eine vereinfachte Zusammenfassung und Erklärung, welche Muskelgruppen trainiert werden sollten. Ich möchte, dass du verstehst, warum es wichtig ist, diese Muskeln zu trainieren. Jeder Muskel hat eine Funktion, die wir im alltäglichen Leben benötigen. Die einzelnen Kräftigungsübungen werden in Oberkörper und Unterkörper gegliedert. Im Folgenden findest du einen Überblick über die größten Muskeln, die für das Hula-Hoop-Training sowie die allge-

meine Fitness relevant sind. Während es bei den Cardio-Einheiten darum geht, die Übungen möglichst schnell zu absolvieren, fokussierst du dich bei den Kraftübungen auf die sogenannte *Time under Tension* (kurz »TUT« Seite 42), also die Belastungsdauer, und die Anzahl der Wiederholungen. Wichtig ist, dass jeweils der für die Bewegung hauptverantwortliche Muskel, der Agonist (Spieler), und auch der gegenüberliegende Muskel, der Antagonist (Gegenspieler), trainiert werden.

Schauen wir uns dies einmal am Beispiel des Biceps-Curls an. Um den Unterarm nach oben in Richtung Oberarm zu bringen, verkürzt sich die Bizepsmuskulatur, der Agonist. Während dieser Bewegung wird der Antagonist, in diesem Fall die Trizepsmuskulatur, gedehnt. Wenn man den Arm zurück in die Ausgangsposition streckt, ist es umgekehrt. Der Trizeps fungiert als Agonist, er verkürzt sich, und der Bizeps wird zum Antagonisten. Muskelpaare, wie zum Beispiel der Bizeps und der Trizeps, die an einem Gelenk gegensätzliche Arbeit leisten, werden als Antagonisten bezeichnet.



In der ausgestreckten Armhaltung ist der Trizeps Agonist und der Bizeps Antagonist.

Weiter gibt es die sogenannten Synergisten, die auch als Hilfsmuskeln bezeichnet werden. Sie unterstützen die Bewegungen der Agonisten und Antagonisten. Hierbei wird zwischen den direkten und den indirekten Synergisten unterschieden. Am Beispiel des Biceps-Curls unterstützen die direkten Synergisten bei der konzentrischen Phase den Bizeps. Indirekte Synergisten helfen, wie der Name vermuten lässt, auf indirekte Weise. Beim Gehen beispielsweise muss immer wieder ein Bein an-

Arm- und Schulterübungen beim Hulern

Armschere nach vorn



Ausgangsposition: neutraler Stand, die Füße parallel und hüft- bis schulterbreit geöffnet, die Arme sind nach vorn ausgestreckt, die Handflächen zeigen zueinander

1. Bewege nun einen Arm hoch und den anderen tief.
2. Wechsle die Richtung und bringe den anderen Arm nach unten und den entgegengesetzten nach oben. Fahre mit den Armbewegungen so im Wechsel fort.

Dauer: 30 Sekunden

Hinweis: Achte darauf, die Arme auf Schulterhöhe und die Schultern tief zu halten. In der Schnelligkeit und im Bewegungsumfang kannst du variieren.

VARIANTE A

Behalte die Auf-und-Abbewegung bei und bewege deine Arme währenddessen zu beiden Seiten nach außen.



VARIANTE B

Strecke die Arme nach oben aus, deine Schultern bleiben tief. Achte hier noch einmal verstärkt darauf, dass die Bauchmuskulatur angespannt ist. Bewege die Arme in großen Bewegungen nach oben und unten. Variiere die Bewegung im Abstand und der Geschwindigkeit.

VARIANTE C

1. Strecke die Arme nach vorn aus, die Handflächen zeigen zum Boden. Achte darauf, dass die Arme auf Schulterhöhe und die Schultern unten bleiben.
2. Beginne nun, die Hände abwechselnd übereinander zu überkreuzen. Führe kleine Bewegungen aus und halte während der ganzen Übung Spannung in den Armen.



Breites Klatschen



Ausgangsposition: neutraler Stand, die Füße parallel und etwa schulterbreit geöffnet

1. Strecke die Arme auf Schulterhöhe zu beiden Seiten aus, die Handflächen zeigen nach oben.
2. Lasse die Schultern tief und führe die Arme nun nach oben, sodass sich die Hände über deinem Kopf treffen. Von hier bewegst du die Arme wieder nach unten zu beiden Seiten.

Wiederholungen: 20-mal

VARIANTE

Variiere die Armbewegung in der Schnelligkeit. Versuche, die Arme so schnell wie möglich nach oben und unten zu bewegen.

Seitliches Auf- und Abwippen



Ausgangsposition: neutraler Stand, die Füße parallel und etwa schulterbreit geöffnet

1. Breite die Arme aus und halte sie waagrecht zum Boden. Die Schultern sind tief. Richte den Blick nach vorn.
2. Hebe nun die Arme an und senke sie wieder ab.

Wiederholungen: 20-mal

Hinweis: Variiere in der Geschwindigkeit. Stelle dir dabei die ganze Zeit vor, du hättest einen imaginären Widerstand, gegen den du drücken musst.

Schwimmer



Ausgangsposition: neutraler Stand, die Füße parallel und etwa schulterbreit geöffnet

1. Strecke die Arme nach vorn aus, die Handflächen zeigen zum Boden. Achte darauf, dass die Schultern unten bleiben.
2. Ziehe die Ellenbogen nach hinten und erzeuge in der Armbeuge einen rechten Winkel. Die Arme bleiben die ganze Zeit auf Schulterhöhe. Wenn du hinten angekommen bist, ziehe aktiv die Schulterblätter zusammen.

Wiederholungen: 20-mal

VARIANTE A

Setze, sobald du hinten angekommen bist, kleine Impulse. Ziehe hierfür die Ellenbogen nur ganz kurz und pulsierend nach hinten. Achte darauf, dass die Schultern tief bleiben.

VARIANTE B

1. Strecke die Arme nach oben aus, sodass sie sich die Finger berühren.
2. Ziehe nun die Ellenbogen nach unten, ähnlich wie beim Latzug, und gleichzeitig die Schulterblätter aktiv zusammen.



VARIANTE C

Kombiniere den Schwimmer in der Originalfassung mit Variante B im Wechsel.