



Comeback eines Klassikers:
„Hooping“ liegt im Trend und ist
auch effizient für Läufer.



Drehwurm:

LASS DIE HÜFTEN KREISEN!

Mit dem Hula-Hoop-Reifen bringst du nicht nur neuen Schwung in dein Ergänzungstraining. Du trainierst gleichzeitig deinen Rumpf und deine Ausdauer – wir zeigen dir, wie du deine Laufleistung mit Spaß und Rhythmus optimieren kannst.

TEXT Larissa Pauw

Im Lockdown war er plötzlich wieder da: Der Hula-Hoop-Reifen. Doch was bringt der spaßige Trendsport für ambitionierte Läuferinnen und Läufer? Mehr, als man dem vermeintlichen Kinderspielzeug auf den ersten Blick zutrauen würde! Eine starke Körpermitte, kräftige Beine, einen trainierten Po und eine verbesserte Ausdauer. Das effektive Herz-Kreislauf-Training wirkt sich auch auf einen optimierten Sauerstofffluss in deinem Körper aus. Von all diesen Effekten profitieren wir garantiert auch bei unserem nächsten Lauf.

KRÄFTIGE KÖRPERMITTE

Mit „Hooping“ aktivierst du gleich mehrere Muskelgruppen. Besonders effektiv wirkt sich das Training auf deine Körpermitte aus, denn das sogenannte „Hullern“ kräftigt vor allem Bauch und Rücken. Ein starker Core verbessert unsere Haltung und lässt uns so gesünder und schneller laufen. Die Gefahr für Verletzungen und Verschleiß reduzieren sich durch einen optimalen Laufstil. Durch die kreisende Bewegung können Läuferinnen mit dem Reifen-Workout auch ihren Beckenboden stärken.

Nutzt du einen Hula-Hoop-Reifen mit Gewicht, reduziert das regelmäßige Kreisen dein Bauchfett und somit deinen Taillen- und Hüftumfang. Gleichzeitig wird die Rumpfmuskulatur auf diese Weise gestärkt. Aber auch Oberschenkel, Po und Waden kräftigst du mit dem Reifen-Training. Wer viel sitzt, kann durch die Grundbewegung ebenfalls Rückenschmerzen vorbeugen. Doch wie bei jeder Sportart spielt das richtige Equipment auch beim „Hooping“ eine übergeordnete Rolle.

DER RICHTIGE REIFEN

Der alte Hula-Hoop-Reifen aus den neunziger Jahren ist leider keine Option für ein effizientes Workout. Möchtest du den Reifen als Fitnessgerät nutzen, solltest du etwas Zeit in die Suche nach dem passenden Modell für dich investieren. Seit „Hooping“ im Lockdown zum trendigen Home-Workout avancierte, gibt es unzählige Varianten, für die du dich entscheiden musst: glatt, mit Noppen, Magneten oder mit Massageeffekt. Ein Kern aus Kunststoff oder Stahl, mit oder ohne Schaumstoffummantelung, zum Zusammenstecken oder Befüllen. Dazu kommt die Frage nach dem passenden Durchmesser und dem richtigen Gewicht. Wer einfach mal das „Hullern“ ausprobieren möchte, kann bei der Vielzahl an Angeboten schnell überfordert sein. ▶



Ein Reifen zum Zusammenstecken ist schnell aufgebaut und lässt sich platzsparend verstauen.

Anfängerinnen und Anfänger wählen einen relativ großen Durchmesser von etwa 1 bis 1,1 Metern. Bei einem Taillenumfang von bis zu 96 cm und Normalgewicht gilt die Faustregel, dass der Reifen vor dem Körper aufgestellt bis zum Bauchnabel reichen sollte. Außerdem empfiehlt sich bei einem Eigengewicht bis 80 Kilo ein 1,2 bis 1,4 Kilo schweres Modell mit einem Rohrdurchmesser von 2,5 cm. Bei einem Körpergewicht über 80 Kilo sollte der Reifen mindestens 1,5 Kilo wiegen, ab 90 Kilo bis zu 2 Kilogramm. Mit einer leicht gepolsterten Variante verhindert man blaue Flecken durch die neue Belastung. Aufgrund des größeren Durchmessers und der damit einhergehenden langsamen Bewegung des Rings erleichtert ein großer und schwerer Hula-Hoop-Reifen den Einstieg in das neue Training.

LASS DIE HÜFTE KREISEN!

„Hooping“ sieht leicht aus, den richtigen Schwung muss man aber erst mal draufhaben. In Schrittstellung oder mit den Füßen schulterbreit aufgestellt, legst du den Reifen mit Hautkontakt am unteren Rücken an. Mit ordentlich Schwung und möglichst waagrecht schubst du ihn an. Gleichzeitig bewegst du dich im Kreis, um den Schwung des Reifens zu halten. Den Po ausgestreckt, eine seitliche Bewegung der einen Hüfte, den Bauch ausgestreckt und eine seitliche Bewegung der anderen Hüfte – und wieder von vorne mit ausgestrecktem Po. Die Bewegungen sind dabei fließend. Wichtig ist, dass dein Bauch immer angespannt und der Rücken gerade ist. Fällt der Reifen runter, liegt das sehr wahrscheinlich an einer fehlender Körperspannung. Die Arme hältst du seitlich oder nach oben.

DER RICHTIGE DREH

Wer als Kind bereits gehullert hat, erlernt die kreisende Bewegung wieder recht schnell. Bei kompletten Neueinsteigerinnen und -einsteigern können die ersten Versuche frustrierend sein. Auch wenn der Hula-Hoop-Reifen zu Beginn ständig runterfällt, bleib dran! Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen – lass den Ring einfach ruhen und starte das Workout an einem neuen Tag noch mal. Es kann leider durchaus Wochen dauern, bis du den Dreh raus hast. Solltest du Startschwierigkeiten haben, überprüfe noch mal, ob dein Modell den richtigen Durchmesser hat. Rechtshändern fällt es häufig leichter, sich nach links zu drehen und umgekehrt. Das kannst du beim Studieren der Grundbewegung nutzen. Sitzt diese, solltest du unbedingt darauf achten, beide Richtungen gleichmäßig zu trainieren, um Fehlbelastungen zu vermeiden.

Wenn du sicher in der kreisenden Grundbewegung bist, kannst du die Arme beim „Hullern“ nach oben strecken. Richtig Spaß macht es mit Musik: „Hooping“-Profis kombinieren Drehungen, Tanzelemente und sogar Sprünge. Im Internet findet jeder das passende Video-Workout. Anfänger versuchen, drei bis fünf Minuten dranzubleiben. Für eine starke Körpermitte trainieren Fortgeschrittene 20 bis 30 Minuten etwa drei bis vier Mal pro Woche.



Mit dem Hula-Hoop der Firma Schildkröt hält sich selbst Ex-Biathlet Arnd Peiffer fit.



Die richtige Größe: Der aufgestellte Reifen sollte bis zum Bauchnabel reichen.

VORSICHT VOR ÜBERLASTUNG

Durch die ungewohnte Bewegung und das nicht unerhebliche Gewicht des Reifens kann es zu blauen Flecken kommen. Das ist in der Regel aber kein Grund zur Sorge. Um Verkapselungen der geplatzten Blutgefäße zu vermeiden, solltest du dennoch eine Trainingspause einlegen. Hast du nach deiner „Hooping“-Session Schmerzen, Zerrungen oder Rückenprobleme, liegt das sehr wahrscheinlich an einem zu schweren Reifen. Dadurch gehst du in eine unnatürliche Position und riskierst eine Muskelüberlastung. Warte, bis du wieder fit bist, und wähle einen leichteren Reifen. In seltenen Fällen kommt es auch zu Hautausschlägen. Achte dann darauf, dass du ein eng anliegendes Oberteil beim „Hullern“ trägst, damit der Reifen nicht direkt auf der Haut reibt.



Hast du erst mal den Dreh raus, ist „Hullern“ eine tolle Alternative zum Core-Training.

Hattest du einen Bandscheibenvorfall oder leidest du unter chronischen Rückenschmerzen, solltest du auf das „Hullern“ verzichten. Das gilt auch bei Knieproblemen oder Arthrose. Wer es trotzdem unbedingt ausprobieren möchte, lässt sich vorher von seinem Arzt oder seiner Ärztin grünes Licht geben.

VORSICHT VOR ÜBERLASTUNG

Wer regelmäßig 20 bis 30 Minuten „hullert“, verbrennt eine beachtliche Zahl Kalorien, stärkt die Muskeln und fördert die Durchblutung. Gleichzeitig verbessern sich die Kondition und Koordination. Zu Recht erlebt der Hula-Hoop-Reifen ein Comeback. Läuferinnen und Läufer, die Spaß an Workouts mit Musik und Tanzelementen haben, sollte sich unbedingt am neu entdeckten Klassiker aus fernen Kindheitstagen ausprobieren.

4 ÜBUNGEN FÜR LÄUFER

Wer den Hula-Hoop-Reifen noch gezielter als ergänzendes Trainingselement zum Laufen einsetzen möchte, stellt sich aus den folgenden Übungen ein persönliches Workout zusammen. Dafür solltest du aber bereits in der Grundbewegung sicher und routiniert sein.

STARKE WADEN

Bei dieser Übung kommt es auf das Gleichgewicht an. Stelle dich beim „Hullern“ auf die Zehenspitzen und aktiviere die Waden. Achte darauf, aufrecht zu stehen und die Arme ausgestreckt nach oben zu halten.

PO UND OBERSCHENKEL

Statt im schulterbreiten Stand stehst du bei dieser Übung im Ausfallschritt. Stelle ein Bein leicht angewinkelt nach vorne, das andere ist nach hinten ausgestreckt. Achte darauf, dass beide Füße immer auf dem Boden stehen. Wenn du jetzt den Reifen kreisen lässt, trainierst du gezielt deine Po- und Oberschenkelmuskulatur.

STARKE FUSSGELENKE

Diese Übung ist für Fortgeschrittene und wird mit einem kleineren Reifen durchgeführt. Schiebe einen Fuß durch den Reifen und hebe das Bein. Durch Kreisen des Beines bringst du den Hula-Hoop in Bewegung. Achte darauf, dass du aufrecht stehst und dein stehendes Bein leicht angewinkelt ist. Mit ausgestreckten Armen hältst du die Balance.

STARKE ARME

Einen kleinen Reifen kannst du auch perfekt nutzen, um deine Arme zu kräftigen. Der Reifen wird um einen Arm möglichst nah an den Körper gelegt. Durch leicht kreisende Bewegungen bringst du den Hula-Hoop zum Rotieren. Am besten geht das, wenn du den Arm gerade und leicht nach vorne streckst.