

mit Ariane Conrad **CHRISTABEL
ZAMOR**

**DAS
HULA
HOOP
WORK
OUT** SO MACHT
FITNESS SPASS!

riva

Einleitung

DIE GESCHICHTE HINTER HOOPGIRL

Hula-Hoop ist meine Leidenschaft und mein Lebensinhalt. Wenn ich Leuten begegne, die noch nie etwas von modernem Hula-Hoop gehört haben, ernte ich oft Staunen und ungläubige Blicke. »Heißt das, dass sich stundenlang ein Hula-Hoop-Reifen um deine Hüften dreht? Wird das nicht irgendwann mal langweilig?« Ich lache dann und erkläre, dass ich den Reifen auch um meine Hände, Oberarme, Schultern, Brust, Oberschenkel und Füße kreisen lasse und manchmal auch ganz andere Übungen damit mache. Ich erzähle ihnen beispielsweise von Würfeln, Richtungswechseln und Sprüngen. Hula-Hoop beansprucht jeden Teil des Körpers. Und abgesehen davon, bringt es mich in Einklang mit meiner Seele.

Das Hula-Hoop der 1950er Jahre hat sich nach und nach zum heutigen *Hoopdancing* weiterentwickelt, einer Form von Ganzkörpertraining, das den Bauch strafft, Muskelmasse aufbaut, das Herz-Kreislauf-System verbessert, die Ausdauer fördert und einen schlanken, fitten Körper formt. Fürs Hoopdancing müssen Sie kein tänzerisches Naturtalent sein – die rhythmische Berührung des Reifens am Körper erzieht diesen dazu, sich im Takt zu bewegen. Sie müssen nur eine Verbindung mit dem Reifen eingehen und lernen, auf ihn zu reagieren.

Nachdem ich den Reifen für mich entdeckt hatte – eine Geschichte, die ich Ihnen gleich erzählen werde – und seine vielen Vorteile für Körper, Geist und Seele erkannt hatte, beschloss ich, ein Unternehmen zu gründen und ein Programm auszuarbeiten, um auch anderen meine Begeisterung fürs Hula-Hoop vermitteln zu können. Das vorliegende Buch ist das Ergebnis von beinahe zehn Jahren Erfahrung, in denen ich lernen, lehren und mein Wissen mit anderen teilen durfte.

In diesem Buch möchte ich Ihnen die Grundlagen des HoopGirl-Workout-Programms und seine Philosophie dahinter vorstellen. Sie werden über fünfzig HoopGirl-Bewegungen kennenlernen – sowie einige Kombinationen –, die Ihren Rumpf sowie Ihre Arme und Beine gleichermaßen beanspruchen: ein komplettes Workout für den ganzen Körper. Darüber hinaus werden Ihnen Menschen begegnen, die berichten, dass Hoopdancing weit über die körperliche Fitness hinausgeht – es wird Ihr Leben verändern! Außerdem kommen Ärzte und andere Gesundheitsexperten zu Wort, die Hula-Hoop zur Rehabilitation von Verletzungen empfehlen sowie als vorbeugende Maßnahme gegen eine Vielzahl von Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Kreislaufproblemen, Osteoporose und Stress.



Vorher ...

Wie das HoopGirl zum Leben erwachte

Als Kind hatte ich mit Hula-Hoop nichts am Hut. Gar nichts. Als ich zum ersten Mal einen Reifen in die Hand nahm, war ich 27 Jahre alt und promovierte gerade im Fach Kulturanthropologie. Ich war füllig, unbeholfen und introvertiert. Ich versteckte meinen Körper in dunkler, weiter Kleidung. Jedes Mal, wenn ich einen Fuß vor die Tür setzte, verspürte ich den Drang, eine Zigarette zu rauchen. Außerdem hatte ich starke

Regelschmerzen, die – wie sich herausstellen sollte – von einer Erkrankung namens Endometriose rührten. Ich nahm daher Medikamente ein, die jedoch meine Libido schwächten und dazu führten, dass ich meine Weiblichkeit und erotische Anziehungskraft ernsthaft infrage stellte. Aus einer Vielzahl von Gründen fühlte ich mich also unwohl in meiner Haut.

Eines Tages besuchte ich ein Musikfestival und sah, wie einige Besucher Reifen umherwirbelten. Es sah spielerisch und leicht aus. Jemand warf mir einen zu, damit ich es selbst einmal ausprobieren konnte. Etwa zwanzig Minuten lang versuchte ich, das Ding dazu zu bringen, um meine Hüften zu kreisen. Es ging zu Boden. Es knallte gegen mein Becken. Es fiel herunter – immer und immer wieder.

Die Hooper gaben mir einige Tipps und lächelten mir aufmunternd zu, aber mir war die Situation einfach nur peinlich. Also ergriff ich die Flucht.

Trotzdem hatte mich das Gefühl fasziniert, wie der Reifen – wenn auch nur für eine Umdrehung – über mein Becken geglitten war. Ich legte mir also einen eigenen zu und ging in den Park, um dort in aller Ruhe zu üben. Bald schaffte ich

es, den Reifen um meine Hüften kreisen zu lassen. Es dauerte nicht lange, bis mir eine wöchentliche Übungseinheit nicht mehr reichte. Ich war mit Feuereifer bei der Sache und verbrachte jede freie Minute mit Hula-Hoop, selbst in meiner kleinen Wohnung. So viel Spaß hatte ich schon lange nicht mehr gehabt.

Als Erstes bemerkte ich, dass mein Bedürfnis nach Zigaretten nachließ. Immer wenn mich das Verlangen packte, dann griff ich zum Reifen statt zum Glimmstängel. Ich stellte fest, dass Hula-Hoop hervorragend dazu geeignet war, um Stress abzubauen und Dampf abzulassen. Innerhalb weniger Wochen begann sich auch mein Körper zu verändern: Er wurde straffer und meine Jeans wurden mir allmählich zu weit. Im Laufe der nächsten sechs Monate lösten sich meine ungeliebten Extrapfunde schlichtweg in nichts auf und wichen schön geformten Muskeln. Ich fing an, freizügigere Kleidung zu tragen, damit meine nackte Haut den Reifen berühren und zu fassen bekommen konnte ... und fühlte mich darin einfach rundum wohl.

Außerdem stellte ich fest, dass sich meine Einstellung veränderte. Ich erlebte Phasen tiefer Freude, die mit der Zeit immer länger anhielten, denn Hula-Hoop half mir dabei, meine inneren Spannungen zu lösen. Ich lächelte und lachte jeden Tag und nahm mich nicht mehr so ernst wie früher. Ich begann, die Menschen um mich herum für ihre Eigenschaften und Talente zu schätzen, statt immer nur nach Dingen zu suchen, die ich an ihnen bemäkeln konnte. Ich fing an, Dankbarkeit für mein Leben zu empfinden.

Darüber hinaus ließen die kreisenden Bewegungen ein neues Körperbewusstsein in mir erwachen, speziell im Beckenbereich. Die ständigen Umdrehungen des Reifens hatten etwas Beruhigendes an sich und erinnerten mich als Anthropologin an die rituellen Tänze, die in vielen Naturvölkern anlässlich von Menstruation und

Geburt abgehalten werden. Ich musste mich zwar wegen der Endometriose einer Eierstockoperation unterziehen, aber als ich diese überstanden hatte, war mir mein Reifen eine große Hilfe bei der Genesung.

Ich erkannte auch, dass ich mich bis zu jenem Zeitpunkt in der Wahrnehmung meiner eigenen Weiblichkeit immer auf andere verlassen hatte. Mithilfe meines Reifens begriff ich allmählich, dass meine Weiblichkeit aber von mir selbst kam. Als ich dann schließlich lernte, eine Verbindung zu dieser Kraft in mir herzustellen, fühlte ich mich blendend, attraktiv, begehrenswert – und sexy. Diese Empfindung hatte allerdings nichts mit Sexualität an sich zu tun; es war eher eine Art von Eigenliebe, innerer Gelassenheit und Selbstbewusstsein. Mit dem Reifen als treuem Gefährten lernte ich diese Eigenschaften zu entwickeln, und zwar ganz ohne mich von jemandem abhängig zu machen.

In einer Kultur, in der wir so viel Zeit am Schreibtisch sitzen und es häufig als unschicklich gilt, unsere Hüften zu bewegen (zumindest in der Öffentlichkeit), war Hula-Hoop für mich eine Offenbarung. Mir war klar, dass ich meine Entdeckung nicht für mich behalten durfte, sondern vor allem meinen Geschlechtsgenossinnen zuteilwerden lassen musste. Anfangs hielt ich eine



... und nachher

wöchentliche Übungseinheit ab und trainierte mit Freundinnen und Bekannten. Schon bald aber schwappte eine Flut von Telefonanrufen und E-Mails über mich hinweg; ich wurde immer wieder gefragt, ob ich »das HoopGirl« sei und allgemeine Tipps sowie Auskünfte zu Reifen und Kursen erteilen könne. So entstand meine Firma HoopGirl, die inzwischen zu stattlicher Größe herangewachsen ist und eine Fülle von Gruppenkursen, Lehr-DVDs, Vorführungen und Trainerausbildungen anbietet. Mein HoopGirl-Workout wurde von der American Aerobics and Fitness Association (AAFA) anerkannt und von verschiedenen Fitnessclubs in ihr Kursangebot aufgenommen, sodass es nun in den gesamten USA erhältlich ist.

Das Firmenmotto von HoopGirl lautet »Get Fit, Feel Sexy, Have Fun«, zu Deutsch: »Werde fit, fühl dich sexy, hab Spaß«. Meine Kurse bestehen aus anspruchsvollen Workouts für alle Leistungsstufen, die Muskelkraft, Gleichgewichtssinn, Koordination, Beweglichkeit und Belastbarkeit verbessern. In den Kursen bilden die Teilnehmer einen Kreis, in denen die Bewegungen frei geübt werden. Es wird also darauf verzichtet, sich vor einem Spiegel aufzureihen. Die Teilnehmer haben auch immer genügend Zeit, ihr eigenes

Ziel zu verfolgen (wie etwa »den Stress der Woche abzubauen« oder »die weibliche Seite aufleben zu lassen«), sich aufzuwärmen, neue Bewegungen zu erlernen, sich auf einen speziellen Körperbereich zu konzentrieren, zu spielen, zusammen mit anderen frei zu üben und zuletzt mit einem Cool-down die Stunde ausklingen zu lassen. Ich fordere stets dazu auf, spielerisch an die Sache heranzugehen, den Augenblick zu genießen und sich beim Tanzen völlig fallen zu lassen. Der Unterricht ist weit mehr als ein Fitnesskurs – er ist eine Erfahrung, die das Zusammengehörigkeitsgefühl stärkt, Zufriedenheit schafft und Freundschaften entstehen lässt. Als Leser dieses Buchs könnten Sie zum Beispiel ein Hula-Hoop-Tagebuch führen, in dem Sie Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse festhalten. Blicken Sie auf Ihre Erfolge zurück, überprüfen Sie Ihre Übungseinheiten und bleiben Sie guter Dinge.

Ich beobachte immer wieder, wie sich meine Teilnehmer verändern. Viele kommen mit hängenden Schultern in den Kurs und erzählen mir, dass sie es als Kind nie geschafft haben, den Reifen um die Hüften kreisen zu lassen. Mit ihrer Körpersprache geben sie zu verstehen, dass sie auch jetzt davon ausgehen zu versagen. Ich fühle mich dann sehr geehrt, ihnen zeigen zu dürfen, wie man den Reifen in Bewegung hält, und freue mich, am Ende der ersten gemeinsamen Stunde in zahlreiche erhitzte, aber strahlende Gesichter zu blicken. Ich habe mit eigenen Augen erlebt, wie unzählige Frauen ihren Schlabberlook gegen enge, bauchfreie Tops und Shorts getauscht haben, nachdem sie neues Vertrauen in ihren Körper fassten. Ich bin glücklich, einen Beitrag dazu leisten zu können, dass meine Teilnehmerinnen sich innerlich befreien, zu neuem Selbstvertrauen finden und ihre Einzigartigkeit erkennen. Am meisten macht es mir aber Spaß, mit ihnen zu lachen und von ihnen zu lernen.



Gruppenübung

Was man von Hula-Hoop erwarten kann

Hula-Hoop ist mehr als nur ein sensationelles Workout. Es ist eine Geisteshaltung, eine Lebenseinstellung und zugleich eine Art, mit der Welt in Kontakt zu treten, sich zu entwickeln und seine Persönlichkeit auszudrücken. Regelmäßiges Hula-Hoop bringt unter anderem viele Vorteile mit sich:

FÜR DEN KÖRPER

- Kräftigt die Rumpfmuskulatur
- Verbessert die motorischen Fähigkeiten
- Erhöht Ausdauer und Energie
- Verbessert den Gleichgewichtssinn
- Strafft Arme, Bauch, Beine und Po
- Schult die Hand-Auge-Koordination
- Stärkt die Gelenke
- Bietet ein Cardio-Workout
- Fördert die körperlich-kinästhetische Intelligenz
- Entspannt die Wirbelsäule und richtet sie wieder auf
- Stärkt die neurologischen Bahnen
- Kurbelt Fettverbrennung und Gewichtsverlust an
- Stärkt die Rückenmuskulatur
- Verbessert die Libido!
- Verbessert die Beweglichkeit und Geschicklichkeit
- Verbessert Statur und Haltung
- Ermöglicht eine tiefere Atmung
- Schult das Rhythmusgefühl

FÜR GEIST UND SEELE

- Regt zum Lachen an
- Unterstützt das Lustempfinden
- Fördert Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- Entspannt den Geist und fördert die Konzentration
- Vertreibt Schüchternheit
- Hilft, sich von der Außenwelt abzugrenzen
- Sorgt für ein Gefühl der Leichtigkeit
- Fördert Kreativität und Fantasie
- Baut Stress ab
- Schafft Vertrauen in den eigenen Körper
- Stellt die Verbindung von Körper, Geist und Seele her
- Vermittelt ein Gefühl von Freiheit
- Fördert Zuversichtlichkeit
- Unterstützt die emotionale Stabilität
- Fördert Zusammenarbeit und Gemeinschaftssinn
- Hilft, Körper und Geist als Einheit zu begreifen
- Hilft, ein Gefühl der Selbstermächtigung zu erlangen
- Fördert Glück und Wohlbefinden



Fitness macht Spaß

BRINGEN SIE KÖRPER UND GEIST IN FORM

Schließen Sie kurz Ihre Augen und nehmen Sie alle fünf Sinne zusammen, um sich in die Zeit zurückzusetzen, als Sie noch ein Kind waren. Vielleicht erinnern Sie sich daran, dass Sie damals vor Vergnügen quietschend durch den Rasensprenger liefen und Ihre Zehen im feuchten Gras nass wurden. Oder wie Sie beim Spielen Geräusche wie Zack oder Brumm-brumm von sich gaben. Oder Töpfe und Kochlöffel kurzerhand zum Schlagzeug umfunktionierten. Herumzusitzen war einfach nur *langweilig*, und deshalb verbrachten Sie Ihre Zeit damit zu hüpfen, zu springen und wie ein Wirbelwind die Gegend unsicher zu machen. Sie hatten keine Sorgen und fühlten sich unbesiegbar. Die ganze Welt galt es zu entdecken und selbst die kleinsten, unscheinbarsten Dinge konnten Sie völlig in ihren Bann ziehen.

Genauso werden Sie sich wieder fühlen. Willkommen in der fabelhaften Welt des Hula-Hoops! Das Geheimnis seiner wachsenden Beliebtheit als Trainingsmethode ist im Grunde ganz einfach: Es macht *Spaß*. Es macht sogar so viel Spaß, dass Sie den Reifen gar nicht mehr aus der Hand legen wollen, wenn Sie erst einmal auf den Geschmack gekommen sind.

Hula-Hoop ist völlig unbeschwert und steht deshalb in krassem Gegensatz zur starren Routine der meisten herkömmlichen Fitnessprogramme. Viele Anhänger traditioneller Trainingsmethoden klammern sich immer noch an Devisen wie »Ohne Schweiß kein Preis« oder »Die Muskeln müssen brennen«, wie Jane Fonda sie schon in den 1980ern formulierte, auch wenn heute nicht mehr unbedingt Aerobic, sondern vor allem Crosstrainer, Hanteln oder Kickboxkurse die Fitnessszene beherrschen. Die meisten Menschen gehen davon aus und nehmen es als selbstverständlich hin, dass Sport körperliches Unbehagen (und eintönige Abläufe) mit sich bringt. Sie »prügeln« ihren Körper in Form und ignorieren den Schmerz in ihren Muskeln und Gelenken. Und obendrein *bezahlen* sie auch noch dafür – 50 bis 100 Euro pro Monat sind keine Seltenheit.

Das größte Problem bei vielen Fitnessprogrammen ist, dass sie es einem wirklich schwer machen, sich daran zu halten. Vielleicht fängt

»Ich habe eine 40- bis 50-Stunden-Arbeitswoche. Deshalb möchte ich auf keinen Fall meine kostbare Freizeit in einem Fitnessstudio verbringen, in dem ich meine Familie nicht sehen kann. Hula-Hoop ist ein tolles Workout, außerdem können meine Kinder mitmachen oder in Sichtweite spielen.«

Jodie, 40

man noch hoch motiviert an, aber im Laufe der Zeit verliert man das Interesse, fängt an, sich zu langweilen, oder lässt die Sache einfach schleifen. Das HoopGirl Workout basiert auf dem Lustprinzip, das heißt, das Workout soll nicht so sehr als schweißtreibende *Arbeit* empfunden werden, sondern vielmehr als *Spaß*, der Körper und Geist gleichermaßen guttut. Binnen kürzester Zeit werden Sie auf die langweiligen Wiederholungen und die schale Luft im Fitnessstudio pfeifen und es kaum abwarten können, den Reifen wieder kreisen zu lassen.

Wie eine HoopGirl-Teilnehmerin es einmal formulierte: »Ich kann das Fitnessstudio nicht leiden. Die Geräte und die Leute dort verunsichern mich – ich möchte dann nur so schnell wie möglich wieder verschwinden. Aber das Training mit meinem Reifen macht mir einfach Riesenspaß, ich könnte mich stundenlang damit beschäftigen!« Der Reifen bringt das unbeschwerte, kindliche Element des Spiels in die körperliche Bewegung zurück, jene Art unbekümmerter Freude, die Sie möglicherweise zuletzt als Kind erlebt haben.

Durch meine Anfängerkurse schallen stets fröhliche Rufe, Johlen und Gelächter – und nicht zu knapp. Und diese kommen nicht nur von den Zwanzig- und Dreißigjährigen, sondern vielmehr von den Mittfünfzigern! Der Reifen ist eine Art Freibrief, um sich lautstark auszutoben – wie damals, als der Schulgong die große Pause einläutete. »Wow! Sieh mal her! Ich kann's! Ich kann's!«, schallt es durch den Raum, sobald sich die Reifen in Bewegung setzen. Nach etwa einer halben Stunde sind die meisten Teilnehmer außer Puste, fangen an zu schwitzen und sind erstaunt, wie anstrengend es auf Dauer ist, den Reifen in Bewegung zu halten. Ihre Augen weiten sich und viele beginnen, Schultern und Hüften verführerisch kreisen zu lassen. Dann fängt jemand an, Travolta in *Saturday Night Fever* zu imitieren und



Lachübung

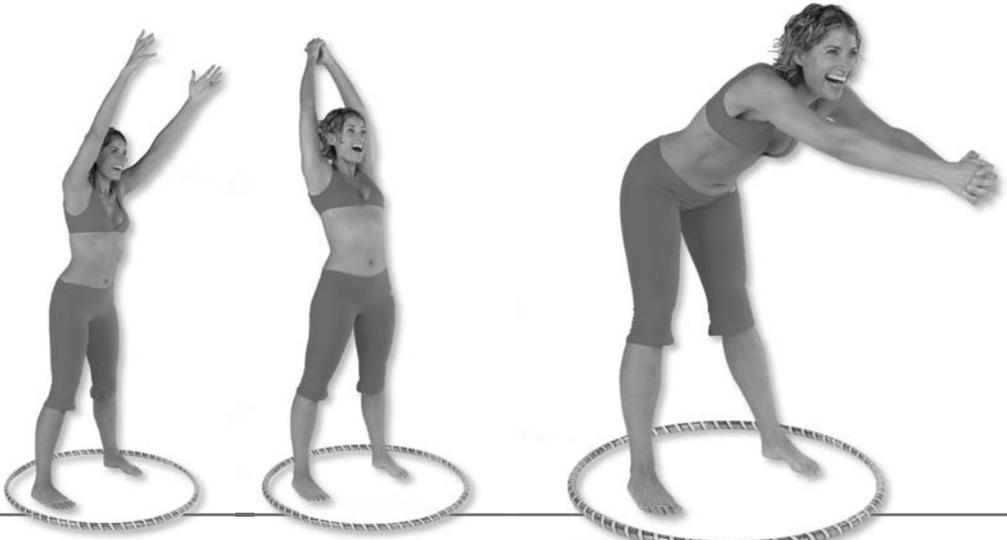
HIEREINEATEMÜBUNG, DIE AUS DEM LACH-YOGA adaptiert wurde. Sie wärmt die Bauchmuskeln vor dem Hula-Hoop auf und erhöht den Sauerstoffgehalt im Körper. Wie sich herausgestellt hat, füllt ein normaler Atemzug die Lungen nur zu 75 Prozent mit Luft; die verbleibenden 25 Prozent unseres Lungenvolumens sind schale Luft, die durch herkömmliche Atmung nie ausgetauscht wird! Das Ziel ist es, diese Restluft loszuwerden und den Körper mit revitalisierendem, energiereichem Sauerstoff anzureichern. Also sollte die Ausatmung wie bei einem aufgezogenen Blechspielzeug immer weiter und weiter gehen.

Diese Übung löst Lachen aus, auch wenn das gerade nicht beabsichtigt ist. Das Lachen aus dem Bauch heraus strafft die Muskeln, unterstützt den Kreislauf, reichert den Körper mit Sauerstoff an und stärkt das Immunsystem. Anfänglich erscheint es vielleicht ein bisschen befremdlich, auf Knopfdruck in Gelächter auszubrechen, aber Studien haben ergeben, dass der Körper keinen Unterschied zwischen echtem und falschem Lachen kennt, das heißt, dass in beiden Fällen Glückshormone freigesetzt werden und

den Körper durchströmen. Wussten Sie, dass Erwachsene im Durchschnitt nur fünfzehnmal am Tag lachen, während Kinder es auf etwa 400 Lacher bringen? Es gibt also einiges nachzuholen!

Stehen Sie bequem, die Beine sind hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, und atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen heben Sie die Arme und sagen lang gedehnt »Huuuulaaaa«. Heben Sie Ihre Stimme etwas und halten Sie den Ton so lange wie irgend möglich an, während Sie dabei ausatmen. Ziehen Sie die Schultern leicht nach hinten, wölben Sie die Brust nach vorne, und strecken Sie so den Bereich zwischen den Rippen. Versuchen Sie, einige Sekunden lang nicht zu atmen, und spüren Sie, wie sich die Dehnung über den gesamten Körper erstreckt.

Mit über dem Kopf verschränkten Händen beugen Sie sich nun nach vorne und mit weit offenem Mund lassen Sie den Rest Ihrer Atemluft als lautes Lachen entweichen – *ha ha ha ha!* Das Lachen setzt ein, nachdem Sie gedacht haben, Sie hätten schon vollständig ausgeatmet. Wiederholen Sie diese Übung und lassen Sie dem Gelächter freien Lauf!



den Finger mit gespielter Affektiertheit in die Luft zu recken. Eine andere beginnt, wie ein Fotomodell zu posieren.

Das Lustprinzip bedeutet, dass man sich gehen lassen kann – es ist nicht nötig, eine Fassade aufrechtzuerhalten. Gehen Sie Risiken ein. Seien Sie albern. Lassen Sie sich vom Reifen berühren und folgen Sie den Bewegungen, die Ihr Körper durch den Rhythmus vollführen möchte. Lassen Sie es zu, dass jedes Gelenk in Ihrem Körper zum Leben erwacht und sich exakt so bewegt, dass es sich für Sie gut anfühlt: Finger, Handgelenke, Ellenbogen, Schultern, Knie, Knöchel und vor allem die Hüften. Und wenn Ihnen das Wippen des Beckens urtümliche Bewegungen oder Laute entlockt, dann geben Sie diesem Bedürfnis einfach nach. Alles ist erlaubt.

Ein weiterer Aspekt des Lustprinzips ist, dass man *aufhört, wenn es wehtut*. Solange Hula-Hoop noch Neuland für Sie ist, kann es durchaus sein, dass Sie sich an den Hüften einige blaue Flecke zuziehen. Um dem vorzubeugen, sollten Sie Ihre Hula-Hoop-Einheiten am Anfang kurz halten – selbst wenn die Versuchung groß ist, immer weiter zu trainieren. Wenn Sie dann lernen, den Reifen um andere Kontaktpunkte wie die Ellenbogen, Knie und Knöchel kreisen zu lassen, sollten Sie auf die empfindlichen Stellen besonders achten. Legen Sie unbedingt eine Pause ein, wenn Sie Schmerzen spüren!

Damit Sport eine nachhaltige Wirkung hat, muss er Spaß machen und positive Gefühle hervorrufen. Es ist ja auch ganz einleuchtend: Wenn etwas Freude macht und Ihren Ehrgeiz weckt, dann wollen Sie mehr davon! Ich kann jedenfalls bezeugen, dass Tausende von Teilnehmern in Hula-Hoop-Kursen richtig süchtig danach geworden sind – und es auch bleiben. Der Spaßfaktor beim Hula-Hoop ist so groß, dass es fast schon *abhängig* machen kann – und das gilt sowohl für Neulinge als auch für alte Hasen.

In Form kommen

Okay, Sie sagen sich vielleicht: Ich habe Spaß dabei. Ich albere, hüpfе und tolle herum wie ein Kind, mit meinen akrobatischen Künsten lasse ich vielleicht sogar Madonna oder Xena alt aussehen. Aber werde ich dadurch in Form kommen? Die einhellige Antwort von Tausenden von HoopGirl-Schülern und Zehntausenden von Hoopern auf der ganzen Welt lautet: Ja! Sie alle berichten übereinstimmend von einer schmaleren Taille, einer strafferen Bauchpartie, festeren Armen, Gewichtsverlust und einem strahlend-jugendlichen Teint. Ich stehe mit meiner Meinung also nicht alleine da.

Dr. Jan Schroeder ist eine Koryphäe auf dem Gebiet der Sportwissenschaften. Als Professorin für Kinesiologie ist sie Forscherin, aber zugleich auch leitende Beraterin bei IDEA, dem größten Fitnessverband der USA. Und sie ist auch eine Hooperin! Dr. Schroeder führt klinische Studien an der California State University durch, um zu beweisen, dass regelmäßiges Hula-Hoop (zweimal in der Woche eine Stunde) nicht nur die kardiorespiratorische Fitness, also die Leistung von Herz und Atmung, verbessert, sondern auch die Beweglichkeit, den Gleichgewichtssinn und die Muskelkraft.

Sie führt an, dass Hula-Hoop *jeden* Muskel des Rumpfes beansprucht einschließlich der kleinen Muskeln, die mit den meisten anderen Trainingsmethoden nur schwer zu erreichen sind. Außerdem meint sie noch dazu: »Als ich erst einmal herausgefunden hatte, dass man den Reifen nicht nur um den Rumpf kreisen lassen kann, sondern auch um Oberkörper, Arme und Beine, öffnete mir das den Weg für ein echtes Ganzkörpertraining.«

Einer der Hauptgründe, weshalb sie Hula-Hoop anderen Formen des Sports vorzieht, ist, dass es so viele unterschiedliche Bewegungen be-

inhaltet. Denn der menschliche Körper ist so *konstruiert*, dass er eine große Anzahl an Aktivitäten ausführen kann. Denken Sie nur an die Steinzeitmenschen, die Beeren von Sträuchern pflückten, vor einem Raubtier flüchteten, zum Obstpflücken auf Bäume kletterten, sich zum Holz sammeln bückten und nach Wurzeln gruben. »Hula-Hoop zeichnet sich durch ein abwechslungsreiches Bewegungsmuster aus«, sagt Schroeder, »während Tätigkeiten wie Laufen, Gehen, Fahrradfahren oder die Anwendung entsprechender Fitnessgeräte für den Körper eine sehr lineare und gleichmäßige Belastung darstellen. Aber das ist unnatürlich. Im Alltag muss sich der Körper ständig anpassen, er muss Unebenheiten ausgleichen, greifen und sich permanent in unterschiedliche Richtungen bewegen.« Hula-Hoop ahmt diese spontanen Bewegungsabläufe nach – und bereitet den Körper besser auf sie vor.

Mit herkömmlichen Übungen und Geräten (wie Crosstrainer oder Laufband) dauert es nicht lange, bis der Körper auf Autopilot schaltet und die ewig gleichen Muskeln mit immer geringer werdendem Erfolg beansprucht. Im Gegensatz dazu ist Hula-Hoop durch seine Unvorhersehbarkeit – seine Überdrehtheit! – ein geradezu hervorragendes Workout.

Hula-Hoop hätte es sicher nicht in so viele Fitness-Hitlisten geschafft und würde auch nicht in Tausenden von Studios angeboten werden, wenn es einfach nur *Spaß* machen würde, oder? Hula-Hoop ist nicht nur ein hervorragendes aerobes Workout, es fördert auch den Muskelaufbau und verbessert die Beweglichkeit – und erfüllt somit die drei wichtigsten Anforderungen führender Fitnessexperten an ein professionelles Ganzkörper-Workout.

Der Einstieg: Stretching

Wie bei jeder sportlichen Betätigung wird Ihr Körper es Ihnen danken, wenn Sie sich vorher mit ein paar Dehnübungen aufwärmen. Das folgende Warm-up lockert die Muskeln, bringt den Puls in Schwung und erhöht Blutfluss und Sauerstofftransport im gesamten Körper. Es stimmt auch auf die leidenschaftliche, sinnliche Grundhaltung ein, die im Hoopdance vorherrscht.

Jeder Trainingseinheit sollten mindestens fünf Minuten Stretching vorausgehen. Wenn Ihnen nicht viel Zeit zur Verfügung steht, wählen Sie am besten solche Übungen, die jenen Muskeln und Gelenken zur Vorbereitung dienen, die Sie nachfolgend am meisten beanspruchen wollen. Atmen Sie tief ein. Grundsätzlich gilt: bei der Anspannung *ausatmen*. Vergessen Sie nicht, auch die Mundwinkel zu einem Lächeln zu formen, wenn Sie Ihren Körper strecken.

Führen Sie dieselben Stretching-Übungen auch als Abschluss Ihrer Hula-Hoop-Einheit aus. Stretching nach dem Workout verbessert die Beweglichkeit und hilft, die Muskeln zu entspannen. Für Ungeübte ist es umso wichtiger, nicht auf das Stretching danach zu verzichten, denn ungewohnte Bewegungen und eine Überbeanspruchung der Muskeln können gerade am Anfang schnell zu Muskelkater führen. Während des Trainings entstehen mikroskopisch kleine Muskelfaserrisse, die zunächst keine Beschwerden verursachen. Am nächsten Tag jedoch, wenn der körpereigene Reparaturprozess beginnt, dringt Gewebwasser in die Muskulatur ein – und die dadurch verursachten Schwellungen tun eben weh.



OBERSCHENKELDEHNUNG

Beanspruchte Körperpartie ▶ **BEINE**



1 Die Füße sind schulterbreit auseinander. Stellen Sie den Reifen links neben sich auf den Boden und legen Sie die linke Hand darauf ab. Umfassen Sie nun den rechten Knöchel mit der rechten Hand und ziehen Sie das Bein zum Po. (Wenn Ihnen diese Dehnübung schwerfällt, dann benutzen Sie einen Yogagurt, mit dem sich der Knöchel leichter fassen lässt.)

2 Halten Sie den Rücken gerade und achten Sie darauf, dass das gebeugte Knie nicht nach vorne ausweicht. Verstärken Sie die Dehnung, indem Sie sich nach vorne beugen und die Ferse näher an den Po ziehen. Halten Sie diese Position und zählen Sie bis drei. Wechseln Sie dann die Seite.

NACKENROLLEN

Beanspruchte Körperpartie ▶ **NACKEN**



1 Die Schultern hängen nach unten und sind entspannt, neigen Sie den Kopf nach vorne, sodass das Kinn Richtung Brust zeigt. Beginnen Sie mit einer langsamen Kreisbewegung und atmen Sie ein, während Sie den Kopf nach rechts oben rollen. Die Ausatmung erfolgt, sobald Sie den höchsten Punkt erreicht haben und sich wieder in der Abwärtsbewegung nach links befinden.

2 Achten Sie darauf, den Kopf nicht nach hinten zu legen. Um die empfindlichen Halswirbel zu schützen, sollten Sie sich vorstellen, Sie zeichneten mit der Nasenspitze einen Kreis auf ein Fenster, das sich direkt vor Ihnen befindet. Absolvieren Sie jeweils fünf volle Umdrehungen im Uhrzeiger- und Gegenuhrzeigersinn.

RUMPFDREHUNG

Beanspruchte Körperpartien ▶ **BAUCH, RÜCKEN**



1 Die Füße sind schulterbreit auseinander. Halten Sie den Reifen hinter dem Körper so, dass sein unteres Ende Ihr Kreuz berührt und sich sein oberes Ende über Ihrem Kopf befindet. Atmen Sie tief ein und halten Sie den Unterkörper gerade. Drehen Sie jetzt nur den Oberkörper nach rechts. Pause.

2 Drehen Sie sich dann nach links, bis Sie eine sanfte, wohltuende Dehnung spüren. Halten Sie den Kopf oben und den Reifen senkrecht gegen den Rücken gepresst. Atmen Sie regelmäßig ein und aus, während Sie vier weitere Drehungen in beide Richtungen ausführen.

RUMPFBEUGEN

Beanspruchte Körperpartien ▶ **HÜFTEN, RÜCKEN, BEINE**



1 Stehen Sie aufrecht, halten Sie den Reifen hinter Ihrem Rücken (so wie bei der Rumpfdrehung oben) und atmen Sie ein. Atmen Sie langsam aus, während Sie den Oberkörper schräg nach vorne beugen, sodass der oberste Punkt des Reifens zum linken Fuß hinunterschwingt. (Ihr Reifen streift dabei möglicherweise den Boden, was völlig in Ordnung ist.) Spüren Sie die sanfte Dehnung der linken Oberschenkelrückseite und entlang der rechten Seite.

2 Immer noch nach vorne gebeugt, bringen Sie nun den Reifen in die Körpermitte und dann zum rechten Fuß. Spüren Sie die Dehnung auf der anderen Seite. Atmen Sie ein und richten Sie sich dabei langsam wieder auf, bis Sie mit dem Reifen am Rücken wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Stellen Sie sich vor, Sie sind eine Windmühle, deren Flügel sich langsam und gleichmäßig in einer sanften Brise bewegen. Wiederholen Sie diese Übung viermal und wechseln Sie dann die Richtung.

HÜFTSCHWINGEN

Beanspruchte Körperpartie ▶ HÜFTEN, BAUCH, RÜCKEN



1 Halten Sie den Reifen auf Taillenhöhe, Ihre Füße sind schulterbreit auseinander. Mit langsamen, ausladenden Bewegungen schwingen Sie die Hüften nach links und nach rechts, während der Reifen unbewegt bleibt. Atmen Sie gleichmäßig ein und aus. Versuchen Sie, die Innenseite des Reifens mit den Hüften zu berühren. Wiederholen Sie diese Übung zehnmal.

2 Schwingen Sie die Hüften nun jeweils zehnmal vor und zurück. Es handelt sich dabei um dieselbe Bewegung, die Sie vornehmen müssen, um den Reifen später in seiner Umlaufbahn zu halten – dieser Ablauf sollte sich gut in Ihr Muskelgedächtnis einprägen. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten unten, der Kopf bleibt aufrecht.

HEBEN + HOCKEN

Beanspruchte Körperpartie ▶ ARME, BEINE



1 Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie den Reifen auf Taillenhöhe (wie oben beim Hüftschwingen). Beim Ausatmen heben Sie den Reifen hoch und strecken die Arme dabei so, dass sich der Reifen wie ein Heiligenschein über Ihrem Kopf befindet. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, um die Waden zusätzlich anzuspannen.

2 Bringen Sie den Reifen zurück auf Hüfthöhe, atmen Sie ein, und gehen Sie nun in die Hocke. Senken Sie den Po nach hinten ab, als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen. (Falls Sie Probleme mit den Knien haben, lassen Sie diese Aufwärmübung lieber weg.) Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten unten und halten Sie den Rücken gerade. Gehen Sie nun im ständigen Wechsel in die Hebe- und in die Hockposition. Wiederholen Sie diese Übung zehnmal.

SCHULTER-SHIMMYS

Beanspruchte Körperpartie ▶ SCHULTERN, RÜCKEN



1 Stehen Sie aufrecht und halten Sie den Reifen mit einem lockeren, flexiblen Griff um die Körpermitte. Drücken Sie die rechte Schulter nach vorne, während Sie die linke nach hinten ziehen. Drücken Sie nun umgekehrt die linke Schulter nach vorne, während Sie die rechte nach hinten ziehen. Halten Sie den Reifen und den Unterkörper dabei so ruhig wie möglich. Das Atmen nicht vergessen!

2 Stellen Sie sich vor, in Ihren Schultern befänden sich Maracas (= Rumba-Rasseln), während Sie das Tempo der im ersten Schritt beschriebenen Bewegungen beschleunigen, die kontrolliert, rhythmisch und ohne Unterbrechung ablaufen soll. Fahren Sie mit dem Shimmy so lange fort, bis Ihnen kribbelig und warm ist, was nach etwa einer Minute der Fall sein dürfte.

PUSH-OUTS

Beanspruchte Körperpartie ▶ ARME, BEINE



1 Fangen Sie mit einem Step-Touch an, das heißt, machen Sie mit dem rechten Fuß einen Schritt nach rechts und stellen Sie den linken unmittelbar daneben ab, sodass er den rechten fast berührt. Umgekehrt machen Sie nun mit dem linken Fuß einen Schritt nach links und stellen den rechten daneben ab. Fühlen Sie sich mit dem ganzen Körper in den Rhythmus ein. Dabei halten Sie den Reifen und drücken ihn zur Seite – in dieselbe Richtung, in die Sie den Schritt machen.

2 Wenn Sie einen Schritt nach rechts machen, drücken Sie den Reifen nach rechts außen. Ihr rechter Arm sollte dabei gerade und zur Seite gestreckt sein. Machen Sie dann einen Schritt nach links und drücken Sie den Reifen umgekehrt nach links außen. Wiederholen Sie diese Übung auf jeder Seite zehnmal.