

---

# Richtige Technik lernen

## Trendsport Hula-Hoop: Wer sollte es vorsichtig angehen?

08.08.2021, 12:45 Uhr | Ricarda Dieckmann, dpa



Hula-Hoop am Strand: Auch im Urlaub kann man die Hüften kreisen lassen. (Quelle: YAY Images/imago images)

**Viele kennen ihn noch aus der Kindheit, nun kehrt er in Parks und Wohnzimmer zurück: der Hula-Hoop-Reifen. Um ihn um die Hüfte kreisen zu lassen, braucht es aber mehr als nur die richtige Technik.**

Ordentlich Schwung holen und los! Der Hula-Hoop-Reifen ist zurück. Was man wissen muss, damit es beim Einstieg in den Reifensport rundläuft:

### Was spricht für Hula-Hoop?

Für die Fitnesstrainerin Saskia Richardt aus Mülheim an der Ruhr ist die Sache klar: "Es macht einfach Spaß und man fühlt sich in die Kindheit zurückversetzt." Neben der Nostalgie sprechen auch praktische Gründe fürs "Hullern". Denn kaum ein Sportgerät ist so flexibel wie der bunte Reifen.

"Man kann mit Freunden hullern, im Garten oder auch vor dem Fernseher, während man eine Folge der Lieblingsserie schaut", sagt die Hula-Hoop-Expertin und Autorin Corinna Loroff aus Dachau. Auch genervte Nachbarn hat man bei Hula-Hoop – anders als bei Workouts mit vielen Sprüngen – weniger zu befürchten.

Dazu kommen die positiven Auswirkungen auf den Körper: "Hula-Hoop sorgt für eine Festigung im Core-Bereich, stärkt also Bauch, Rücken und Taille", erklärt Loroff. Wer den Reifen schwingt, richtet sich automatisch gut auf – das ist nach langen Schreibtischtagen eine Wohltat und kann die

Haltung verbessern.

## Wer sollte das Hullern besser lassen?

An sich kann man mit dem Hula-Hoop-Training wenig falsch machen, wie der Trainingswissenschaftler Professor Lars Donath von der Deutschen Sporthochschule in Köln erklärt: "Hat man allerdings [Rückenschmerzen](#), einen [Bandscheibenvorfall](#) oder Versteifungen im Rücken, sollte man es vorsichtig angehen oder auf andere Sportarten ausweichen."

## Wie findet man den passenden Reifen?

"Die Auswahl des Reifens ist entscheidend", sagt Saskia Richardt. Wählt man ein Gerät, das nicht optimal passt, kann einem das schnell die Motivation verhaseln. Entweder weil das Lernen der Technik schwerer fällt oder weil es schmerzhaft blaue Flecken gibt.

"Am besten fängt man mit einem Gewicht von 1 oder 1,2 Kilogramm an", rät Corinna Loroff. Wer mehr als 85 Kilogramm wiegt, kann auch mit einem etwas schwereren Reifen von 1,5 bis 1,8 Kilogramm einsteigen.



Trainingsgerät mit Spaßfaktor: Beim "Hullern" stärkt man Bauch, Rücken und Taille. (Quelle: Daniel Karmann/dpa/tmn)

Der optimale Durchmesser hängt von der Körpergröße ab. Reicht der Reifen im Stehen bis zum Bauchnabel, stimmt die Größe. Im Zweifel sollte man zunächst eher den größeren Reifen wählen, erklärt Saskia Richardt: "Je größer der Umfang ist, desto langsamer schwingt der Reifen – das ist für den Anfang einfacher."

Von Reifen mit Noppen raten die Expertinnen zunächst ab. Sie üben mehr Druck auf den Bauchraum aus, was gerade bei Ungeübten schnell für blaue Flecken sorgt.

## Wie lernt man die Technik?

Ein erfolgreicher Einstieg ins Hula-Training beginnt schon mit der Wahl der Sportkleidung. "Auf nackter Haut haftet der Reifen besser als auf Stoff", sagt Corinna Loroff. Für die ersten Versuche

ist für Frauen daher die Kombination aus Leggings und Sport-BH am besten geeignet. Und Männer? Lassen das T-Shirt weg.

Entscheidend ist die Technik. "Wichtig ist, dass man nicht in Versuchung gerät, die gleiche Bewegung zu machen wie der Reifen", sagt Saskia Richardt. Wer glaubt, einfach nur die Hüfte ausladend kreisen zu müssen, irrt. "Es ist eher eine Links-Rechts- oder eine Vor-Zurück-Bewegung der Hüfte", so die Fitnesstrainerin. Dabei kann man entweder im hüftbreiten Stand stehen oder in Schrittstellung.

### **Was sollte man noch beachten?**

Hat man endlich den Dreh raus, sollte man es nicht direkt übertreiben: Für den Anfang reichen zwei bis fünf Minuten am Stück, damit es keine blauen Flecken gibt. Mit der Zeit kann man sich langsam steigern.

"Nach oben ist dann keine Grenze gesetzt: Ich schaue manchmal einen Film und hullere die ganze Zeit", erzählt Hula-Hoop-Instruktorin Loroff. "Allerdings sollte man darauf achten, den Reifen auch mal in die andere Richtung zu schwingen, damit die Rumpfmuskulatur gleichmäßig trainiert wird."

Nachrichtenagentur dpa

[zum Artikel](#)