



E-BOEK

**FIT MET DE FITNESS
HOELAHOEP!**

Bedankt voor jouw aankoop!



Feedback

Mocht je vragen hebben over het e-boek of over één van de Zoluko producten dan horen wij dit graag. Je kan altijd contact met ons opnemen door te mailen naar info@zoluko.nl. Het Zoluko team staat 24/7 voor je klaar om je verder te ondersteunen.

Productbeoordeling

Als je één van de Zoluko producten bezit en hier tevreden over bent, dan zou het ons enorm helpen als je jouw feedback achterlaat op [Trustpilot](https://www.trustpilot.com). We zouden het erg op prijs stellen als je een eerlijke productreview wilt achterlaten, jouw productervaring is namelijk goud waard voor een klein bedrijf als dat van ons maar zeker ook voor andere klanten. Alvast heel erg bedankt!

Word lid van het Zoluko team

Wil je op de hoogte blijven van de nieuwste blogs, de leukste oefeningen & trainingstips en de beste aanbiedingen? Schrijf je dan in voor onze nieuwsbrief en mis niets! Kan je niet wachten om meer te weten te komen over de mogelijkheden van thuis sporten en trainen met bijvoorbeeld jouw lichaamsgewicht dan raden wij jou aan om te kijken op onze [sportblog-pagina](#).

Daarnaast bieden wij je ook de mogelijkheid om ons te volgen op Facebook en Instagram, waarop we regelmatig interessante en effectieve trainingstips zullen delen. Zo ben je altijd helemaal op de hoogte en een stapje dichterbij om je sportieve doelstelling te behalen.



Volg ons op



Instagram



Facebook



Belangrijke informatie



Belangrijke opmerking

Voordat we aan de slag gaan met de oefeningen in dit e-boek adviseren wij altijd te starten met een goede warming-up. De spieren opwarmen en losgooien is van essentieel belang voor de start van iedere training.

Een warming-up kan bestaan uit bijvoorbeeld jumping jacks en touwtjespringen in combinatie met rek- & strekoefeningen. Twijfel je over de warming up of heb je vragen omtrent dit onderwerp dan adviseren wij om contact op te nemen met een gediplomeerd sportadviseur in jouw regio.

Let op! Ervaar jij pijn in spieren en/of gewrichten tijdens het thuis sporten raadpleeg dan een medisch expert.

Fysieke training brengt een klein risico op letsel met zich mee. Het is belangrijk om jouw eigen grenzen te kennen en deze niet te overschrijden. Alle oefeningen zijn voor volwassenen van 18 jaar of ouder en mogen nooit door kinderen worden uitgevoerd. Dit e-boek is uiterst zorgvuldig geschreven, maar desondanks kunnen wij de juistheid en volledigheid van de inhoud niet garanderen. De uitvoering is voor eigen risico en verantwoordelijkheid.

Zoluko sluit de aansprakelijkheid voor letsel of (gevolg)schade uit als gevolg van de uitvoering van de oefeningen beschreven in dit e-boek. De materialen van Zoluko of derde partijen welke worden gebruikt voor de uitvoering van de oefeningen dient altijd vooraf geïnspecteerd te worden ter controle of alles in orde is.

Copyright

De inhoud van dit e-boek is beschermd door copyright en is eigendom van Zoluko. Als je de inhoud van dit e-boek wilt gebruiken, vraag het ons dan vooraf per mail via info@zoluko.nl. In geval van schending van het copyright zullen er gerechtelijke acties worden genomen.

Het delen van dit e-boek met vrienden, familie en/of collega's is toegestaan, mits de volledige inhoud van dit e-boek als pdf-bestand wordt gedeeld. Zo kunnen wij de volledigheid van het Zoluko Trainingsgids voor thuis sporters voor al onze lezers garanderen.



Volg ons op



Instagram



Facebook



Hoelahoepen voor gewichtsverlies

Voordelen van hoelahoepen als een effectieve cardio-oefening

Hoelahoepen biedt talrijke voordelen als een effectieve cardio-oefening die kan bijdragen aan gewichtsverlies en algemene fitheid. Ten eerste is hoelahoepen een uitstekende manier om calorieën te verbranden. Door de constante beweging van het draaien van de hoepel rond je lichaam, verhoog je je hartslag en stimuleer je de vetverbranding.

Daarnaast traint hoelahoepen meerdere spiergroepen tegelijk, zoals je buik-, rug-, been- en bilspieren. Het helpt bij het versterken en vormgeven van je lichaam, waardoor je algemene lichaamskracht toeneemt.

Een ander voordeel van hoelahoepen is de verbetering van je balans en coördinatie. Het vereist concentratie en controle over je lichaam terwijl je de hoepel in beweging houdt, wat kan bijdragen aan een betere lichaamsbeheersing en evenwicht.

Bovendien is hoelahoepen een leuke en afwisselende oefening, waardoor je gemotiveerd blijft en het langer volhoudt. Je kunt experimenteren met verschillende bewegingen, trucs en routines om je training interessant te houden.

Tot slot is hoelahoepen ook een toegankelijke oefening die je overal kunt doen. Je hebt slechts een hoelahoep nodig en voldoende ruimte om te draaien. Het is een betaalbare optie voor thuisfitness en vereist geen ingewikkelde apparatuur.

Kortom, hoelahoepen biedt een combinatie van cardiovasculaire voordelen, spierversterking, verbeterde balans en coördinatie, plezierige afwisseling en toegankelijkheid, waardoor het een uitstekende keuze is voor mensen die willen afvallen en hun algehele fitheid willen verbeteren.

Calorieverbranding en vetverlies met hoelahoepen

In dit e-boek ontdek je hoe hoelahoepen een effectieve cardio-oefening is voor het verbranden van calorieën en het bevorderen van vetverlies. Door de constante beweging van de hoepel rond je lichaam, verhoog je je hartslag en stimuleer je de vetverbranding. Het is een leuke en uitdagende manier om gewicht te verliezen en tegelijkertijd je algehele fitheid en lichaamsvorm te verbeteren.

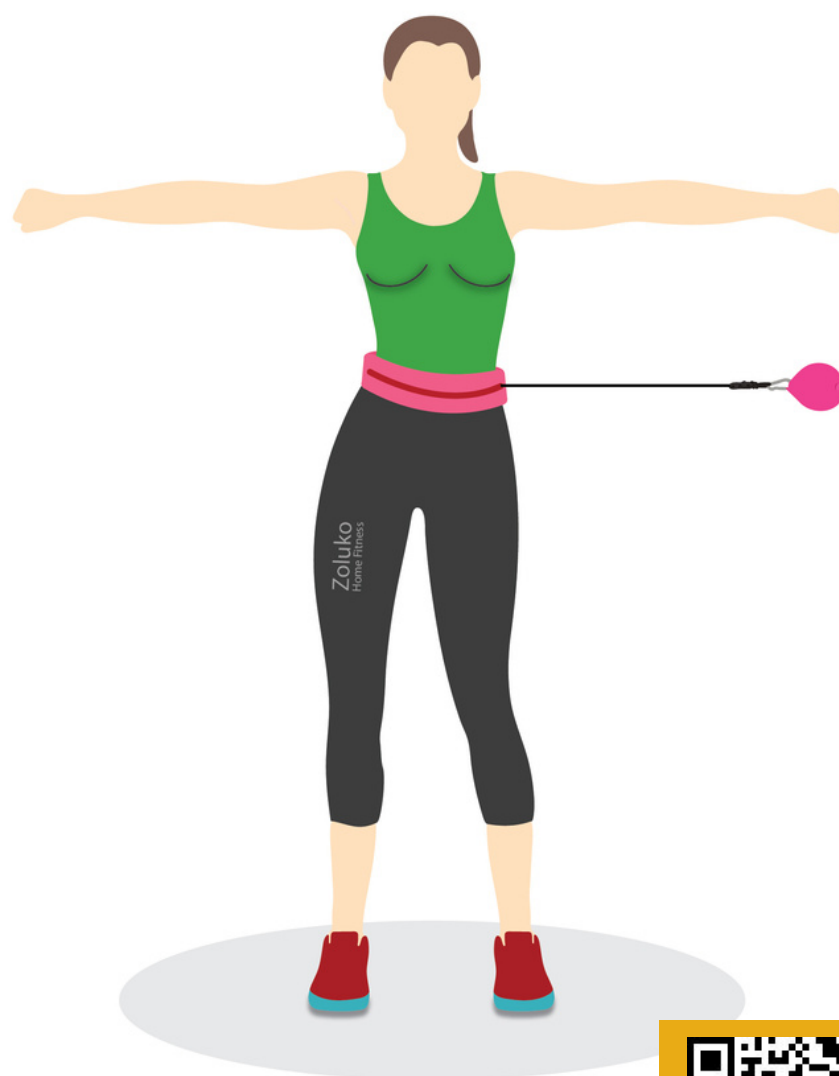
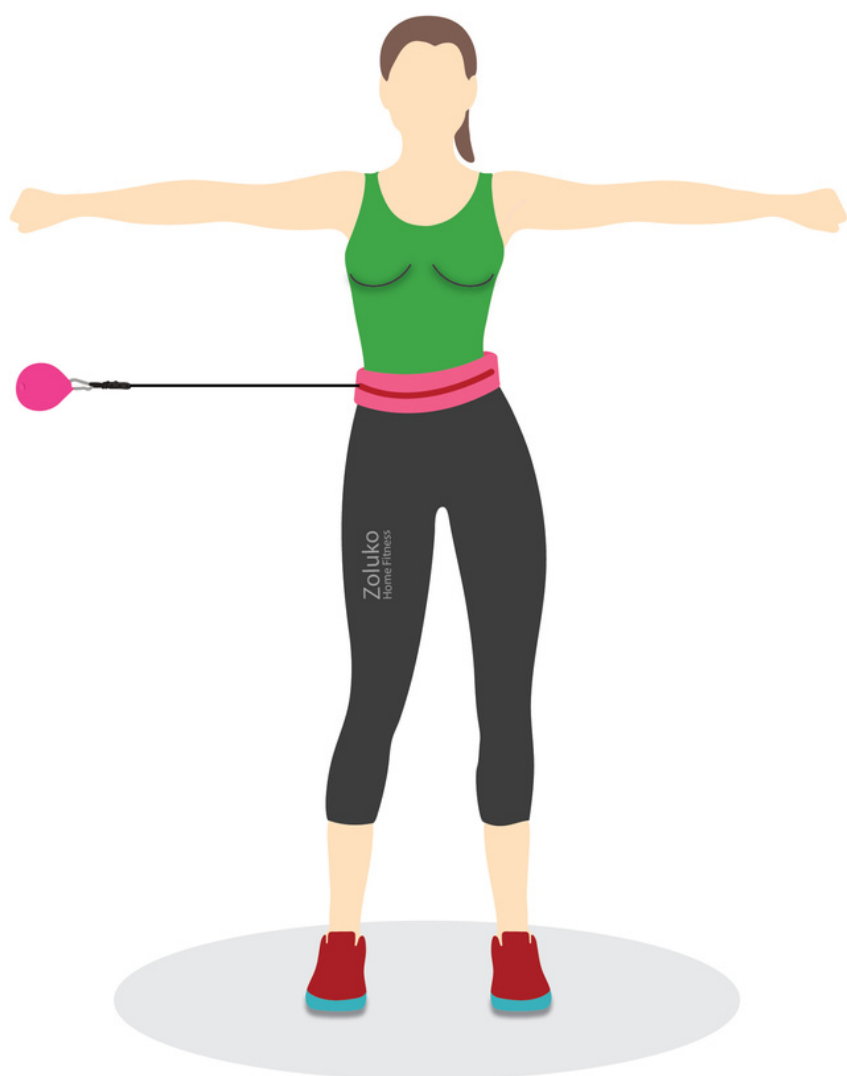
Tijdens het hoelahoepen verbrand je aanzienlijke calorieën, wat kan bijdragen aan het behalen van je gewichtsverliesdoelen. Bovendien stimuleert het de stofwisseling, zelfs na je training, waardoor je lichaam gedurende langere tijd calorieën blijft verbranden. Je leert de juiste technieken en trainingsstrategieën om het maximale resultaat uit je hoelahoepworkouts te halen.

Hoelahoepen kan je helpen om op een effectieve en plezierige manier vet te verliezen. Het is een geweldige toevoeging aan je fitnessroutine en kan je helpen om je afslankdoelen te bereiken. Ontdek de kracht van hoelahoepen en geniet van de voordelen die het biedt voor je lichaam en geest.

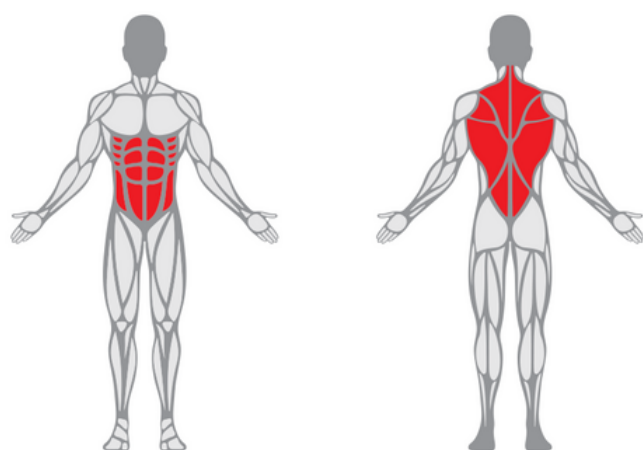
Wacht niet langer en start met de oefeningen in dit e-boek!

Basistechniek

Van links naar rechts



Scan de QR-code voor additionele informatie over deze oefening. Voor digitale versie klik op de QR-code.



Inleiding

Wanneer je voor de eerste keer een hoelahoep gebruikt, is het belangrijk om de hoepel aan te passen aan jouw lichaamsomtrek. Het is essentieel dat de hoelahoep niet te los om je taille zit, maar ook niet te strak. Hierdoor voorkom je dat de hoepel van je heup naar beneden glijdt. Zodra de hoelahoep goed is afgesteld, ben je klaar om te beginnen met hoelahoepen.



Startpositie

Zodra de fitness hoelahoep is afgesteld pak je de centrifugale bal vast in de hand. Geef de bal een stevige worp om je lichaam in de gewenste richting. Het kan in begin lastig zijn om de fitness hoelahoep te laten spinnen. Speciaal hiervoor zijn een aantal technieken waarmee je de basisbeweging leert beheersen.

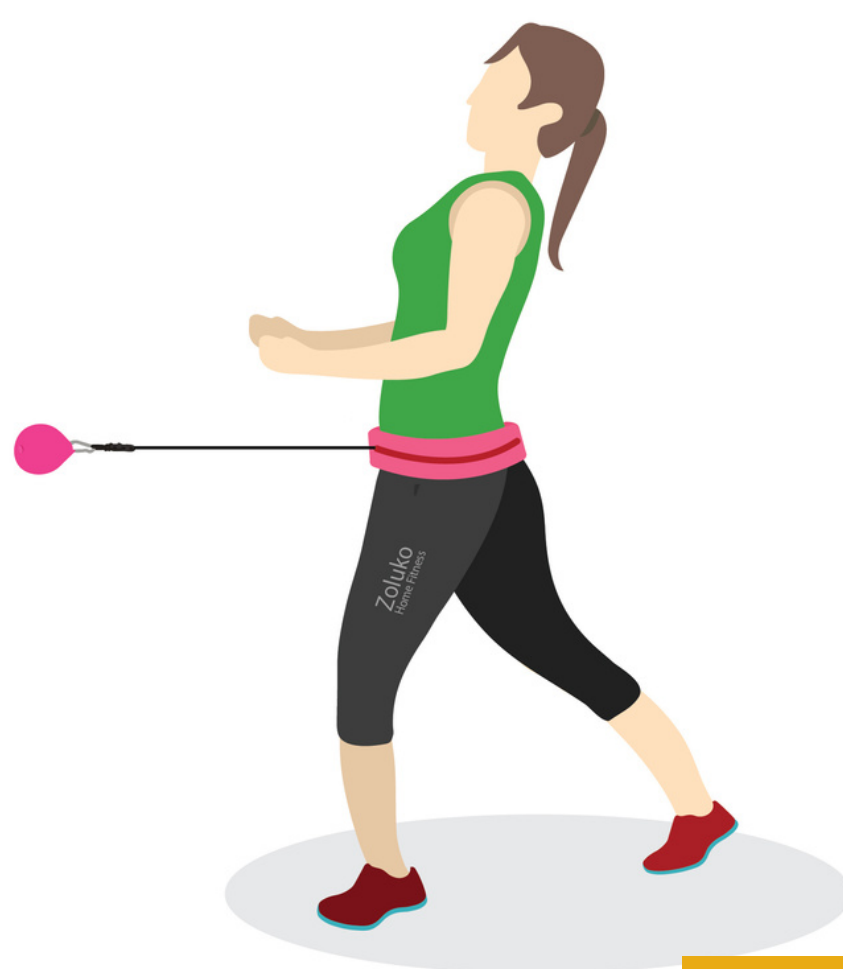
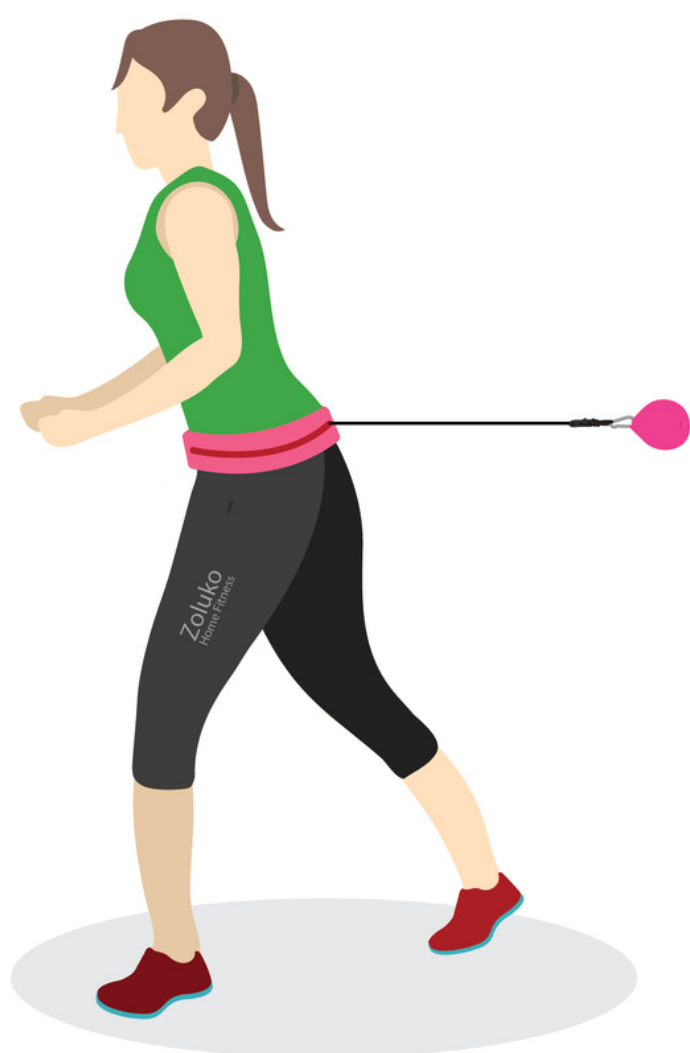


Executie

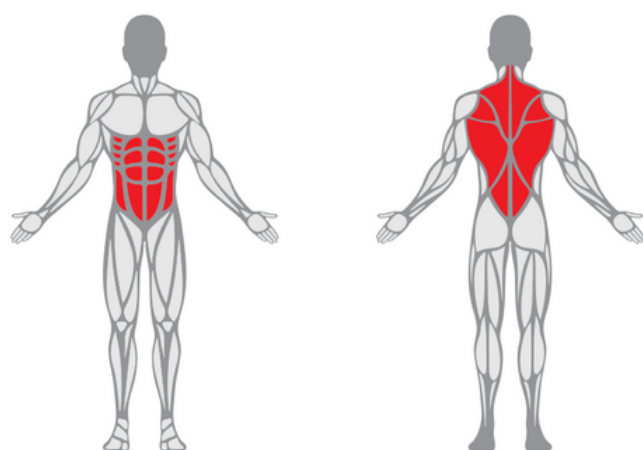
1. Ga met beide voeten op schouderbreedte uit elkaar staan
2. Span de buikspieren goed aan en zorg dat de heupen soepel zijn
3. Pak de bal en geef deze een stevige swing om je lichaam
4. Houd de handen in de lucht
5. Beweeg de heupen van links naar rechts

Basistechniek

Van voor naar achteren



Scan de QR-code voor additionele informatie over deze oefening. Voor digitale versie klik op de QR-code.



Inleiding

Dit is de tweede oefening in ons fitness hoelahoep e-boek. We gaan ervan uit dat je hoelahoep correct is afgesteld op je taillemaat. Als dit nog niet het geval is, raden we je aan om terug te gaan naar de 'basisbeweging van links naar rechts' en daar te beginnen. Zodra je hoelahoep goed is afgesteld, kunnen we doorgaan naar deze oefening.



Startpositie

Het doel is om enkel een voorwaartse en achterwaartse beweging te maken met de heupen. We draaien dus (nog) niet met de heupen. We gaan enkel van voren en naar achteren.

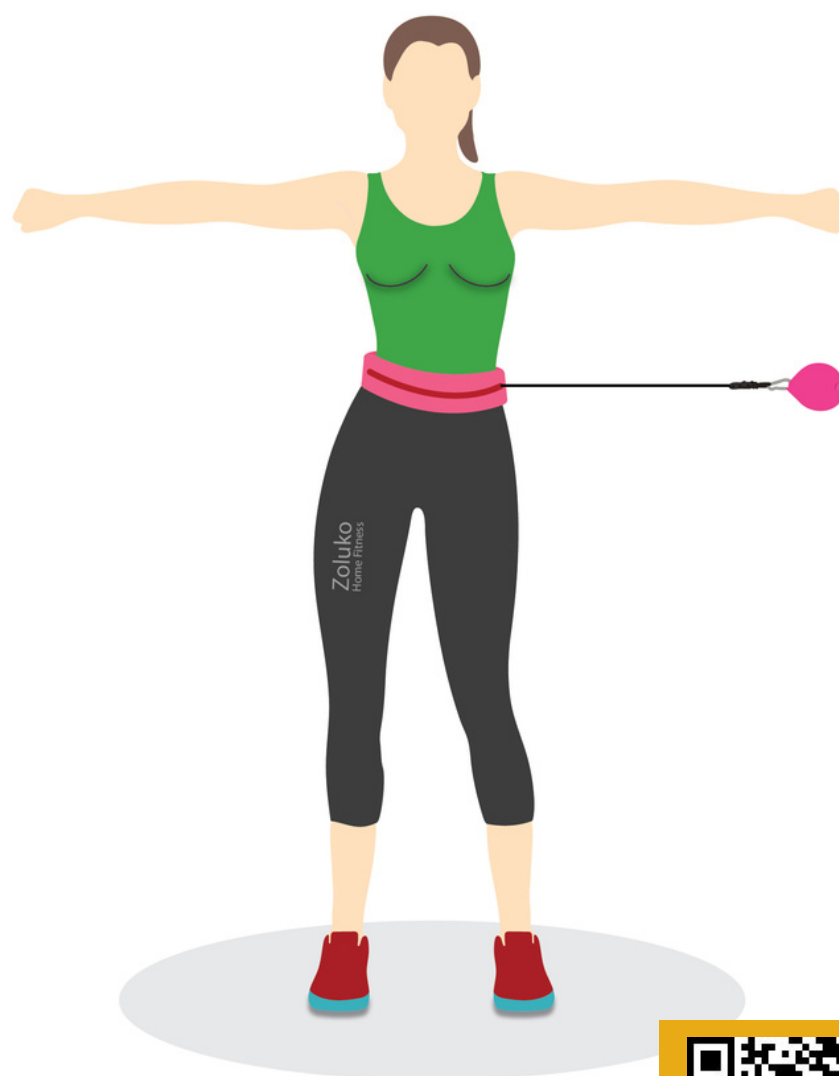
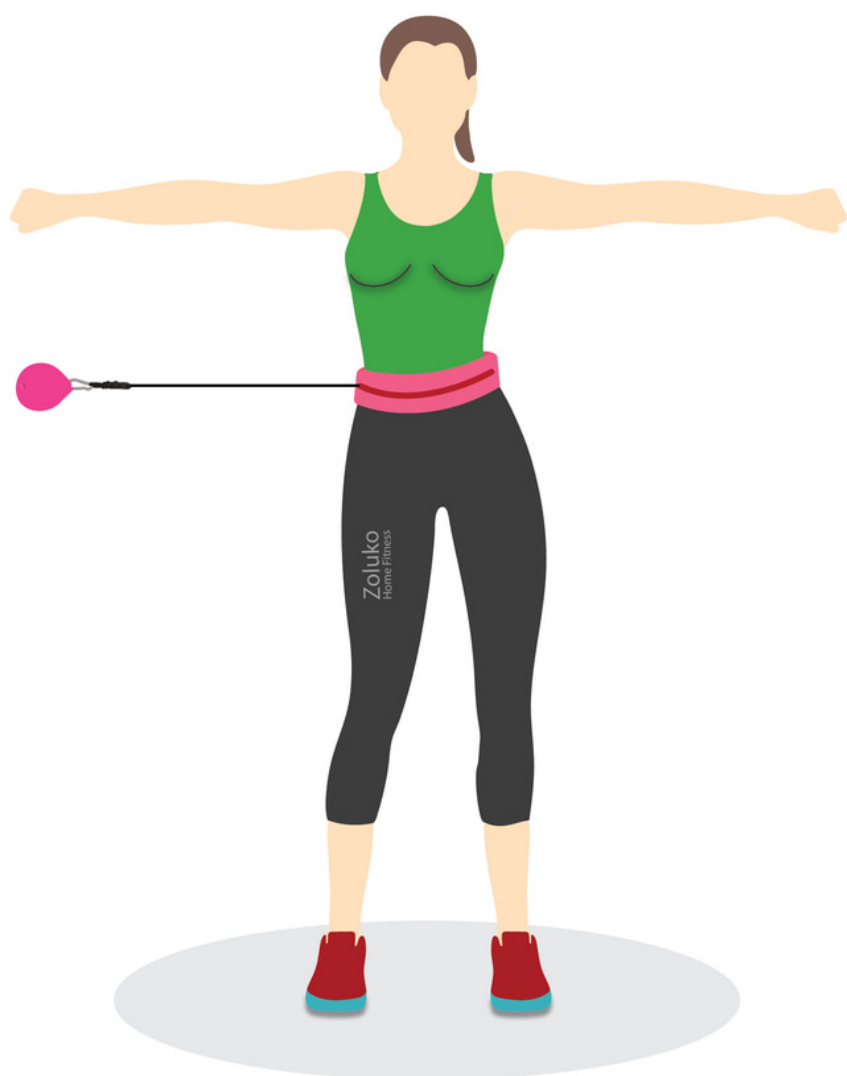


Executie

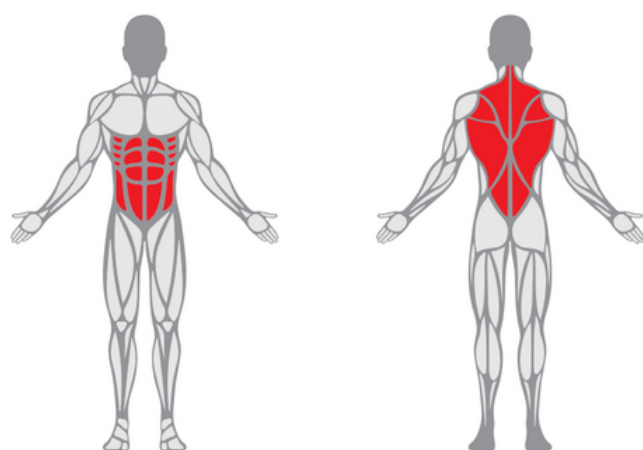
1. Zet je linkervoet voor je rechervoet op de grond
2. Je benen staan gepositioneerd op ongeveer schouderbreedte
3. Span de buikspieren goed aan en zorg dat de heupen soepel zijn
4. Pak de bal en geef deze een stevige swing om je lichaam
5. Houd de handen in de lucht
6. Beweeg de heupen van voor naar achteren

Beheersing

Controle over de snelheid



Scan de QR-code voor additionele informatie over deze oefening. Voor digitale versie klik op de QR-code.



Inleiding

Je hebt inmiddels het ritme van het bewegen onder de knie en je kunt de hoelahoep soepel om je lichaam laten draaien. Nu is het tijd om de uitdaging naar een hoger niveau te tillen. Het doel van deze oefening is om de snelheid van de hoelahoep te verhogen, waardoor je ademhaling versnelt en je spieren harder moeten werken. Dit zorgt voor een intensievere training en helpt je om je conditie te verbeteren en calorieën te verbranden.



Startpositie

Neem de tijd om deze techniek onder de knie te krijgen. Bij een hogere snelheid verandert het ritme van de heupbeweging. Pas de fitness hoelahoep technieken toe die we hebben geleerd. Varieer door het tempo van het hoelahoepen aan te passen. Dit helpt je om je bewust te worden van de verschillende snelheden en geeft je de mogelijkheid om je spieren op verschillende intensiteitsniveaus te trainen.

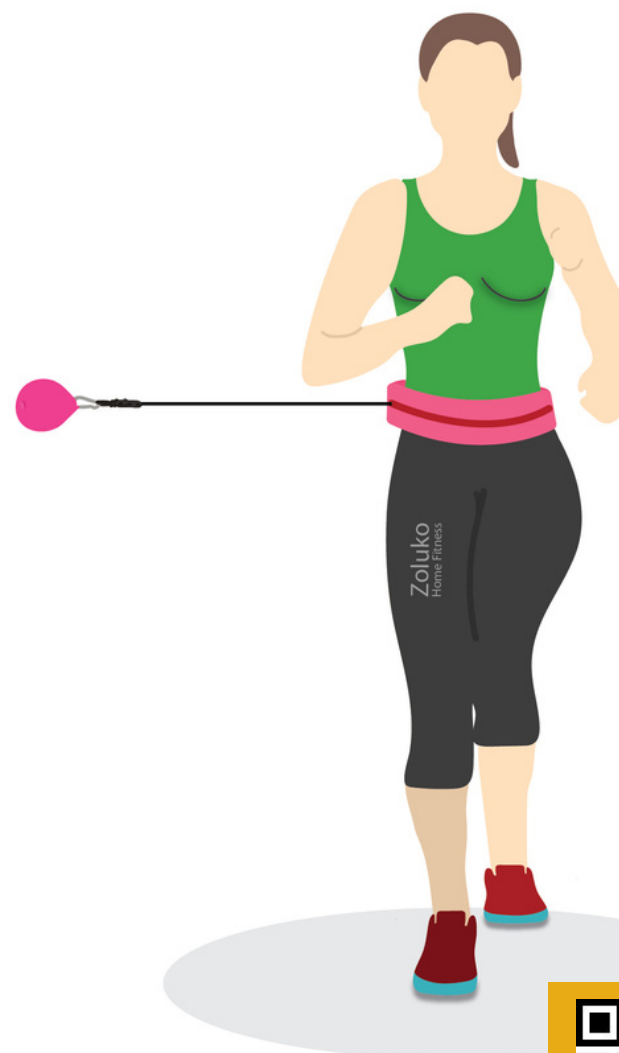
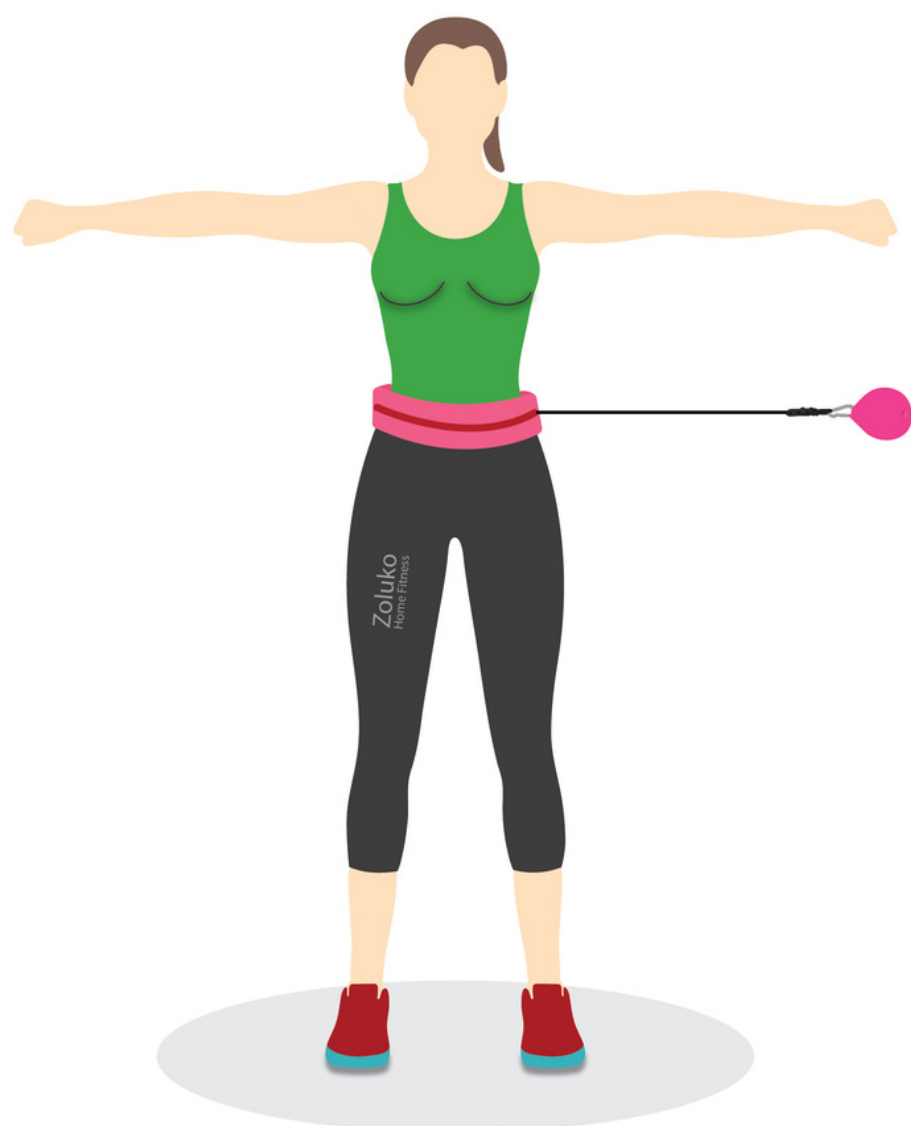


Executie

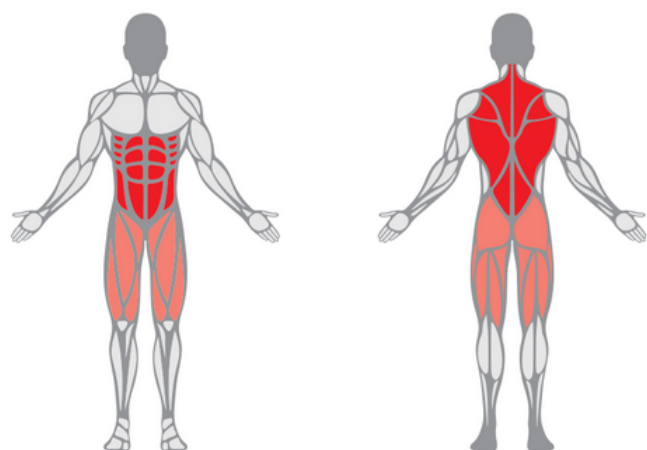
1. Ga met beide voeten op schouderbreedte uit elkaar staan
2. Span de buikspieren goed aan en zorg dat de heupen soepel zijn
3. Pak de bal en geef deze een stevige swing om je lichaam
4. Houd de handen in de lucht
5. Beweeg je heupen van links naar rechts en van voor naar achteren
6. Verhoog het tempo zo snel als je kunt en houdt dit tempo een aantal tellen vast
7. Keer terug naar gematigd tempo

Beheersing

De voor- & achterwaartse stap



Scan de QR-code voor additionele informatie over deze oefening. Voor digitale versie klik op de QR-code.



Inleiding

Het is tijd om te leren bewegen terwijl je aan het hoelahoepen bent. Maak je geen zorgen, we gaan niet meteen rennen terwijl we hoelahoepen. We zullen deze nieuwe uitdaging stap voor stap benaderen. Beginnend met kleine stapjes, zetten we pasjes naar voren en naar achteren. Dit voegt een extra dimensie toe aan je hoelahoep-workout en helpt je om je balans en coördinatie te verbeteren.



Startpositie

Het kan in begin lastig zijn om een stap naar voren of achteren te zetten. Om deze oefening te vereenvoudigen raden wij aan om te beginnen met een klein babystapje. Herhaal deze babypasjes een aantal keer totdat je voelt dat je de techniek leert te beheersen. Voel je dat het steeds eenvoudiger gaat? Lekker bezig! Vergroot nu telkens de afstand van de stappen in voorwaartse en achterwaartse richting.

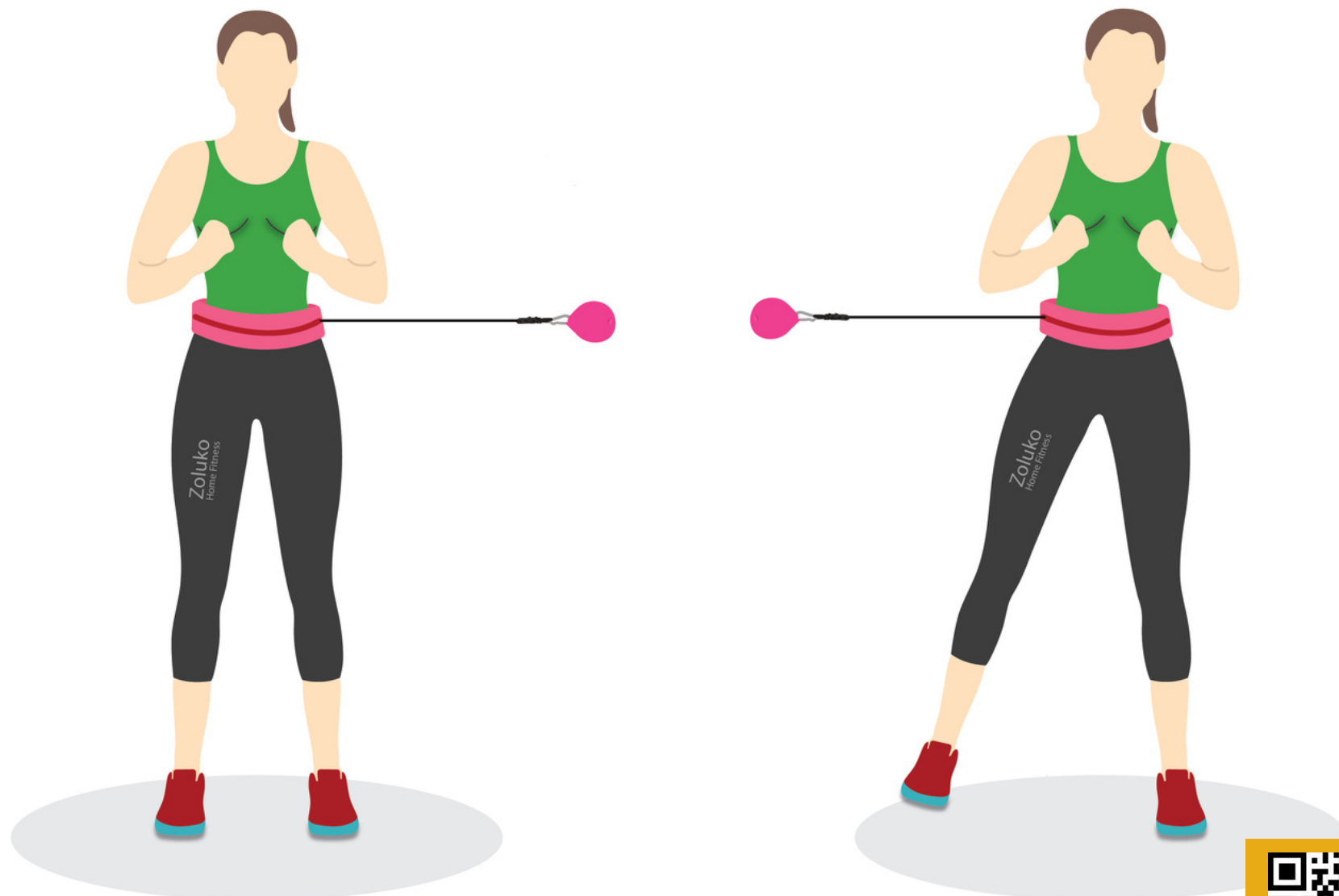


Executie

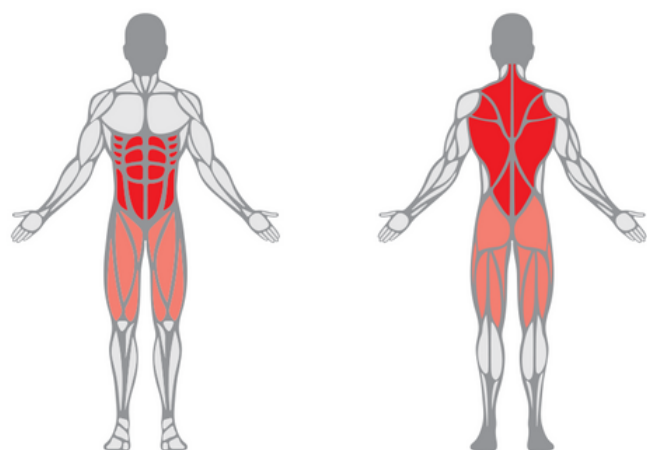
1. Ga met beide voeten op schouderbreedte uit elkaar staan
2. Span de buikspieren goed aan en zorg dat de heupen soepel zijn
3. Pak de bal en geef deze een stevige swing om je lichaam
4. Houd de handen in de lucht
5. Zet een stap naar voren en houdt de fitness hoelahoep in balans
6. Stap naar achteren naar startpositie

Beheersing

De zijwaartse stap



Scan de QR-code voor additionele informatie over deze oefening. Voor digitale versie klik op de QR-code.



Inleiding

We gaan nu de zijwaartse stap naar links en naar rechts oefenen terwijl je aan het hoelahoepen bent. Net als bij de vorige oefening beginnen we met kleine stapjes om de beweging onder de knie te krijgen. Het is belangrijk om de balans en controle over de hoelahoep te behouden terwijl je deze nieuwe stapjes oefent. Blijf geduldig en geconcentreerd, en geniet van de uitdaging van zijwaartse bewegingen met de hoelahoep!



Startpositie

Om deze fitness hoelahoep techniek te leren adviseren wij om te starten met een klein babystapje. Herhaal dit proces een aantal keer totdat je jezelf comfortabel begint te voelen. De techniek is niet veel anders dan de voorwaartse stap.

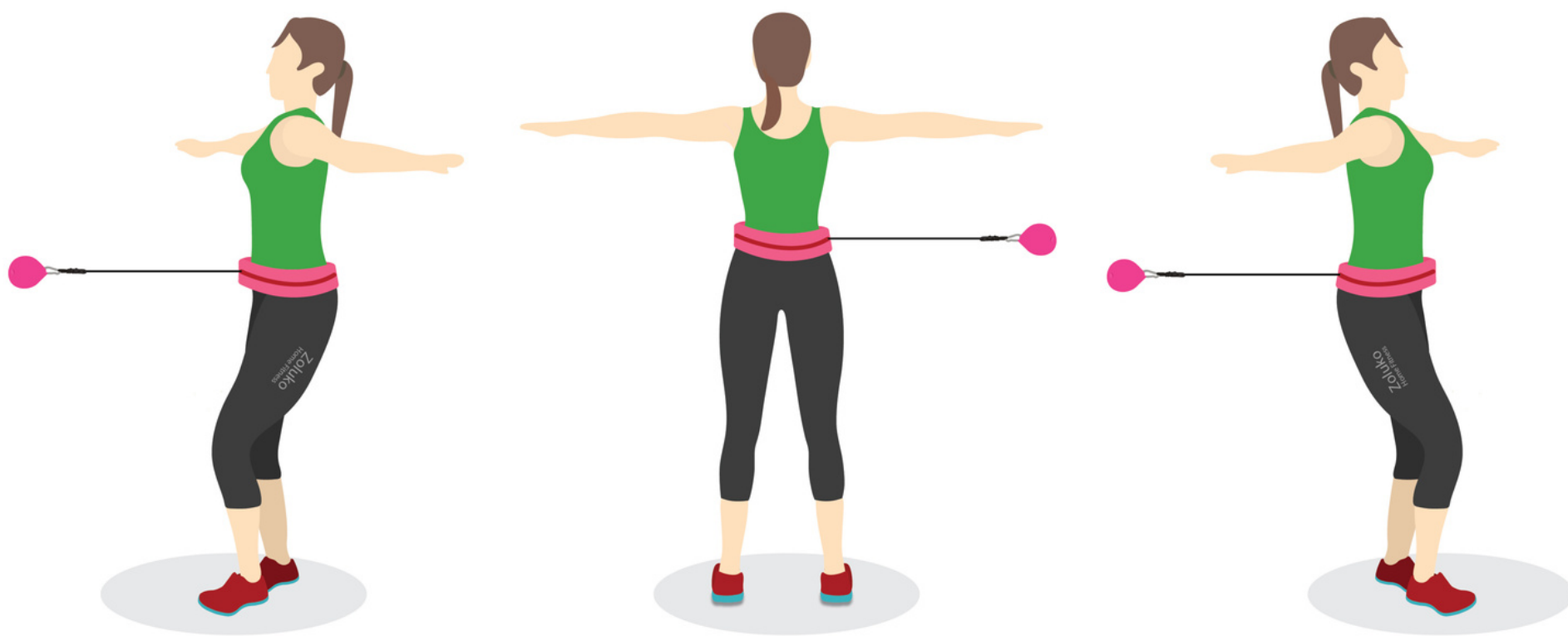


Executie

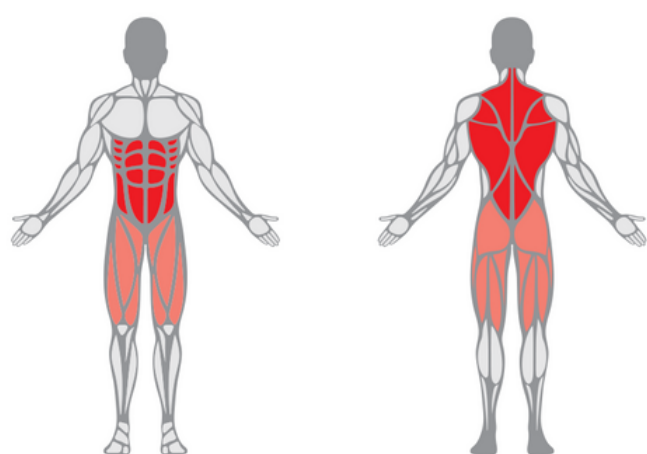
1. Ga met beide voeten op schouderbreedte uit elkaar staan
2. Span de buikspieren goed aan en zorg dat de heupen soepel zijn
3. Pak de bal en geef deze een stevige swing om je lichaam
4. Houd de handen in de lucht
5. Zet een stap opzij naar links en houdt de fitness hoelahoep in balans
6. Stap vervolgens naar rechts, terug naar startpositie

Beheersing

360 graden draai om je as



Scan de QR-code voor additionele informatie over deze oefening. Voor digitale versie klik op de QR-code.



Inleiding

Het is tijd om te leren hoe je de fitness hoelahoep om je middel kunt laten draaien terwijl je zelf 360 graden om je as draait. Het kan wat tijd en oefening vergen om deze techniek onder de knie te krijgen. Maar maak je geen zorgen, met wat doorzettingsvermogen zul je deze vaardigheid zeker beheersen. Je bent al ver gekomen en we hebben bewust geoefend met stapjes in verschillende richtingen om je hierop voor te bereiden. Blijf gemotiveerd - je bent goed op weg!



Startpositie

Om de 360 graden draai te oefenen beginnen we weer met babyasjes. Draai steeds een stukjes verder en houdt de fitness hoelahoep onder controle. Wij adviseren om één draairichting tegelijkertijd te oefenen. Heb je de eerste draairichting onder controle? Ga dan pas verder naar de tegenovergestelde richting. Dit maakt het eenvoudiger om de techniek te leren.

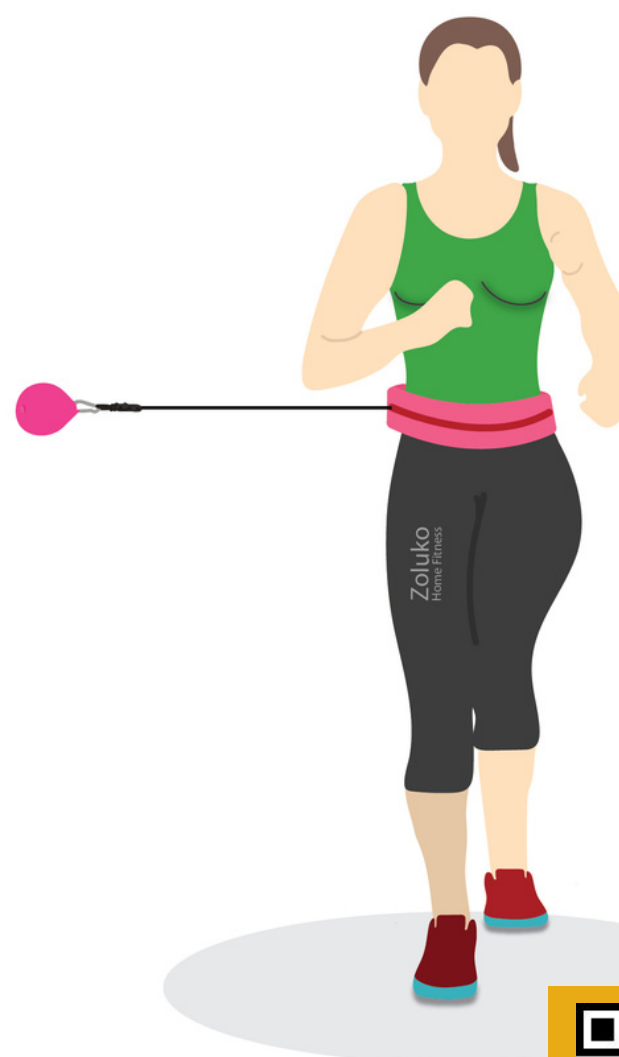
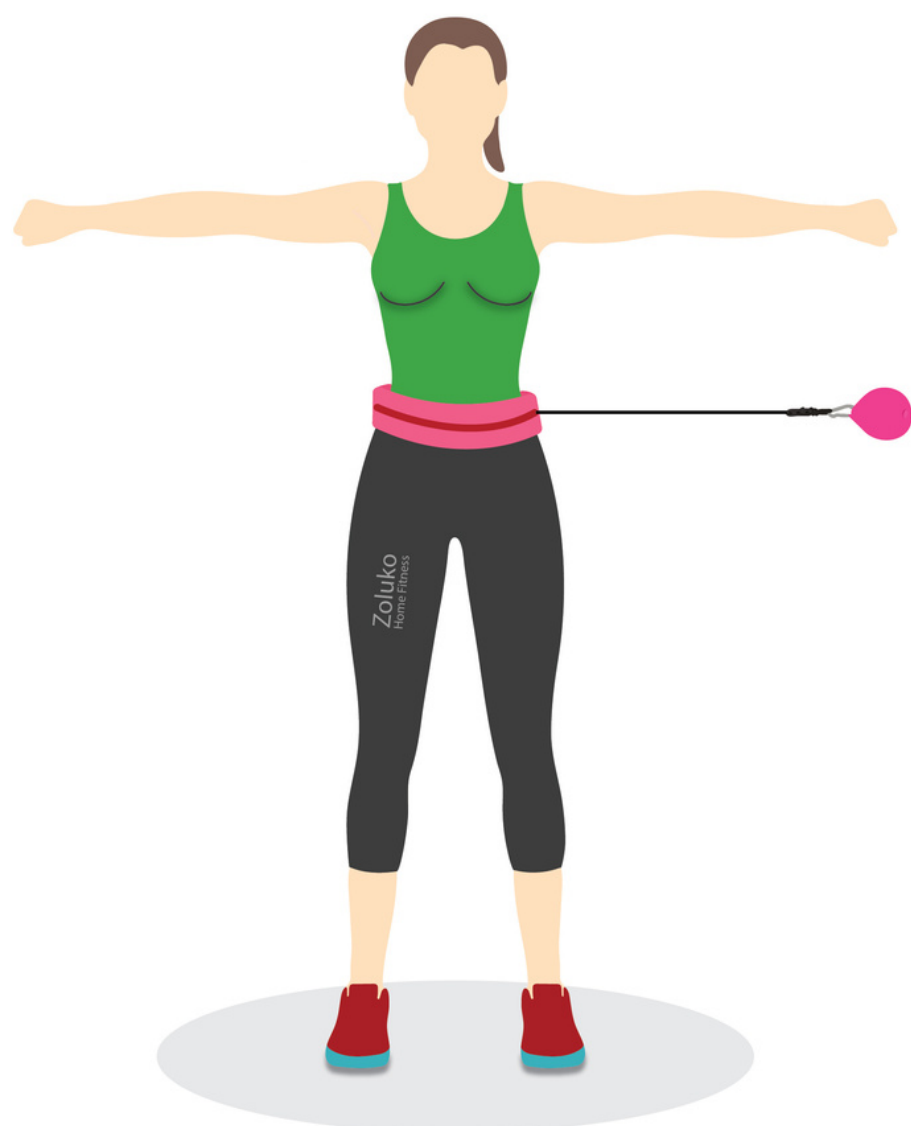


Executie

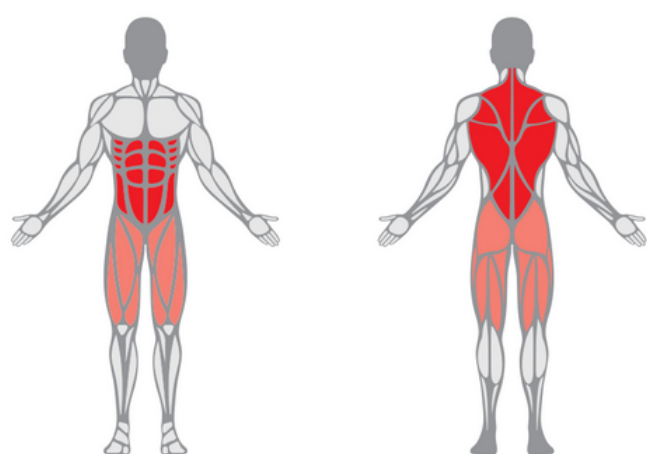
1. Ga met beide voeten op schouderbreedte uit elkaar staan
2. Span de buikspieren goed aan en zorg dat de heupen soepel zijn
3. Pak de bal en geef deze een stevige swing om je lichaam
4. Houd de handen in de lucht
5. Zet een stap opzij en draai je voet ongeveer 45 graden
6. Beweeg je heup mee en zet je stambeen bij
7. Herhaal de vorige twee stappen in totaal 8 keer

Beheersing

Beweeg met je armen



Scan de QR-code voor additionele informatie over deze oefening. Voor digitale versie klik op de QR-code.



Inleiding

Tot nu toe hebben we onze aandacht vooral gericht op ons onderlichaam, terwijl onze armen nog statisch waren. Maar we zijn geen robots, dus laten we onze armen nu sierlijk en elegant laten meebewegen. Het is tijd om een nieuwe dimensie toe te voegen aan onze workout en de volgende stap te zetten.



Startpositie

We laten de centrifugale bal met een gematigd tempo om ons heen draaien. Vergeet niet de geleerde stapjes te zetten in de diverse richtingen. Ons uiteindelijke doel is natuurlijk fitness hoelahoepen en dansen tegelijk. Daarvoor zijn de sierlijke armbewegingen een essentieel onderdeel.

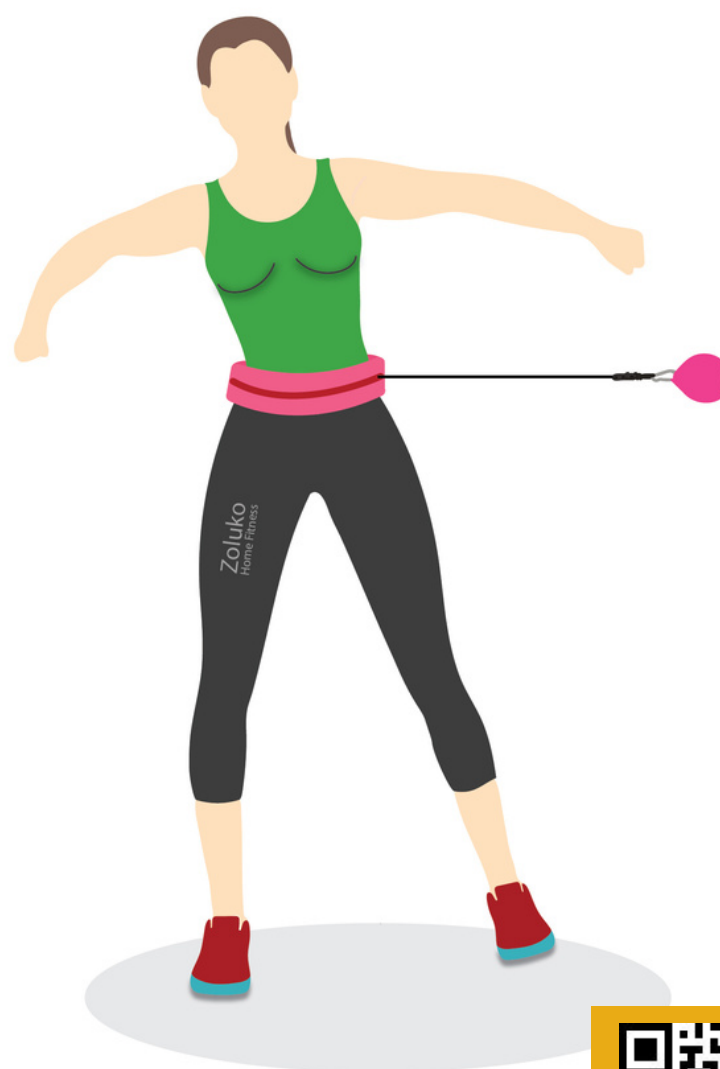
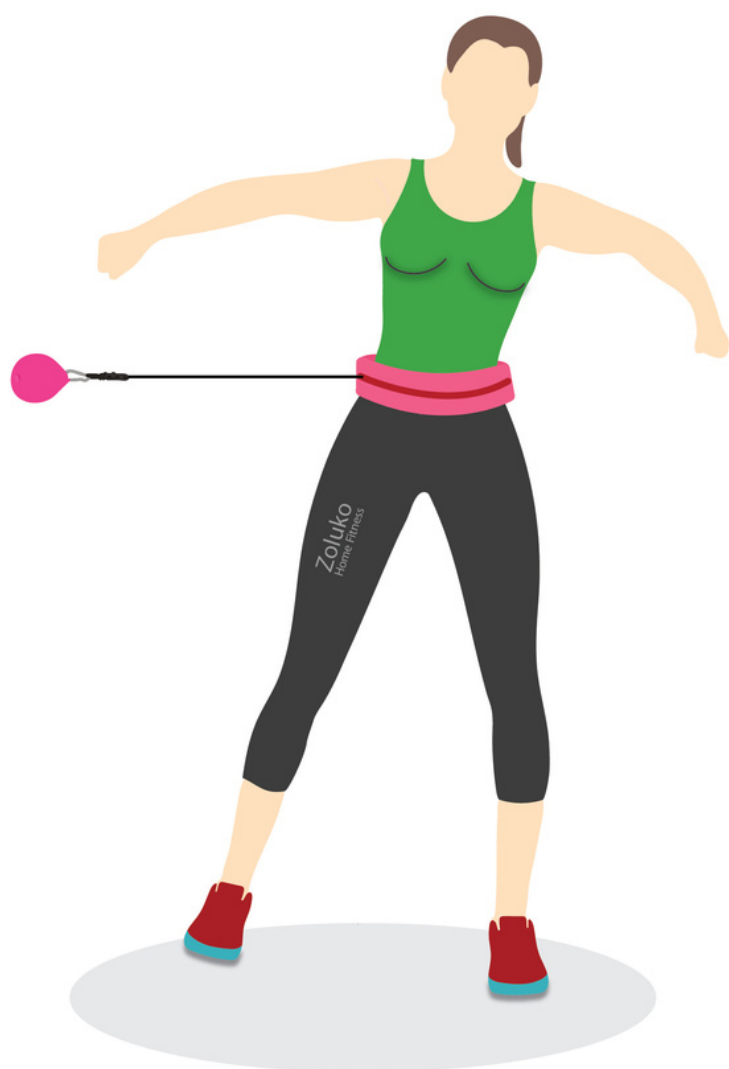


Executie

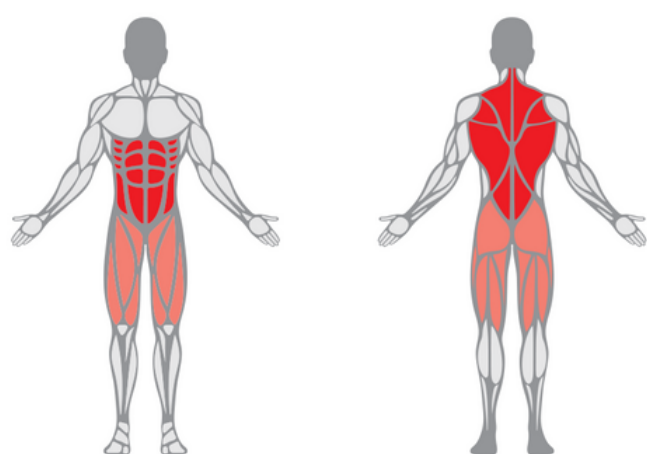
1. Ga met beide voeten op schouderbreedte uit elkaar staan
2. Span de buikspieren goed aan en zorg dat de heupen soepel zijn
3. Pak de bal en geef deze een stevige swing om je lichaam
4. Varieer tussen de geleerde basistechnieken zoals snelheid en stapjes
5. Beweeg je armen op het ritme van de muziek

Beheersing

Side step & slide



Scan de QR-code voor additionele informatie over deze oefening. Voor digitale versie klik op de QR-code.



Inleiding

De side step & slide lijkt veel op de zijwaartse stap van links naar rechts die we eerder hebben geoefend. Maar bij deze techniek zetten we een bijna overdreven grote stap opzij, gevolgd door het meeschuiven van ons standbeen. Deze manier van stappen geeft je een combinatie van een hoelahoepbeweging en een dansmove in één. Het voegt een extra dosis flair en plezier toe aan je hoelahoep training.



Startpositie

Zoals geschreven is de side step & slide lastiger te beheersen dan een zijwaartse stap. Om deze fitness hoelahoep techniek te leren adviseren wij om te starten met een klein stapjes. Merk je dat het steeds eenvoudig gaat? Goed bezig! Probeer telkens het stapje opzij een stukje groter te maken.

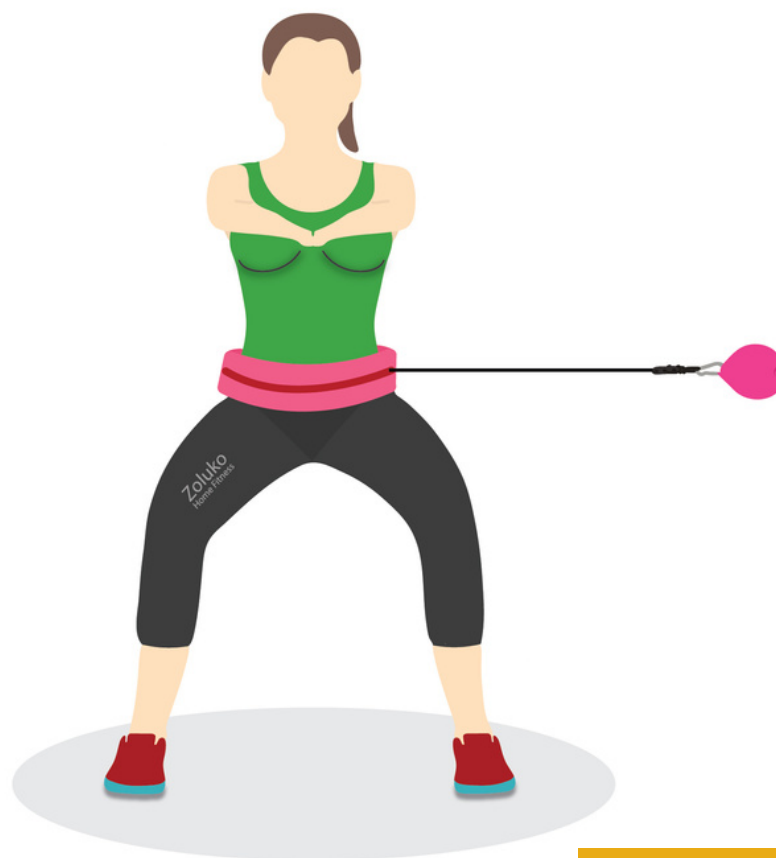


Executie

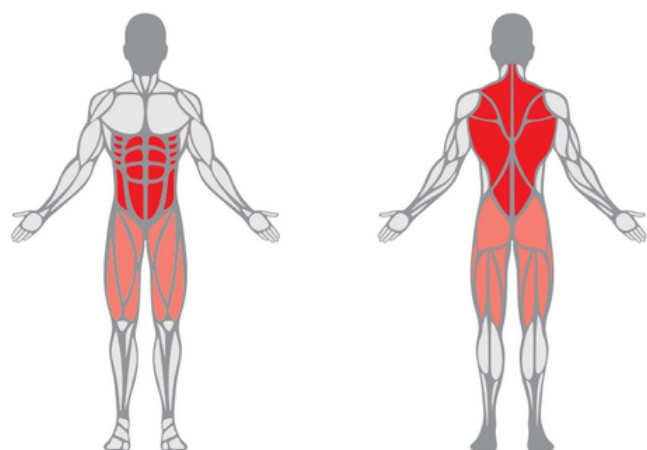
1. Ga met beide voeten op schouderbreedte uit elkaar staan
2. Span de buikspieren goed aan en zorg dat de heupen soepel zijn
3. Pak de bal en geef deze een stevige swing om je lichaam
4. Houd de handen in de lucht
5. Zet een grote stap naar links en schuif je standbeen bij
6. Stap vervolgens naar rechts, terug naar startpositie

Beheersing

Squat & hoepel



Scan de QR-code voor additionele informatie over deze oefening. Voor digitale versie klik op de QR-code.



Inleiding

Voor de enthousiaste lezers hebben we een speciale oefening: de hoelahoep & squat. Deze leuke combinatie van effectieve fitnessoefeningen en je hoelahoep workout zal je zeker aanspreken. We gaan de squat uitvoeren, waarbij we lichtjes door de knieën zakken en de spanning in onze bovenbeenspieren en bilspieren verhogen. Laten we onze benen versterken terwijl we genieten van het hoelahoepen!

Startpositie

Het is bij de hoelahoep & squat belangrijk om niet te diep door de knieën te zakken. Bij een normale squat probeer je een diepe daling te maken, waarbij de bovenbenen horizontaal zijn met de grond. Dit is niet mogelijk bij de fitness hoelahoep, gezien de bal dan je benen raakt. Probeer langzaam door je benen te zakken en ook langzaam weer terug te keren naar startpositie.

Executie

1. Ga met beide voeten op schouderbreedte uit elkaar staan
2. Span de buikspieren goed aan en zorg dat de heupen soepel zijn
3. Pak de bal en geef deze een stevige swing om je lichaam
4. Houd de handen in de lucht en verhoog de snelheid
5. Span je bovenbenen aan en laat je langzaam zakken
6. Voel de spanning in de bovenbeen- & bilspieren
7. Kom langzaam weer omhoog

Samen afvallen?

Jouw streefgewicht als ons gezamenlijke doel

Afvallen kan een uitdagende taak zijn, en velen van ons hebben moeite om hun gewenste streefgewicht te bereiken. Het verliezen van die extra kilo's en het behouden van een gezond lichaamsgewicht kan ontmoedigend zijn. Maar maak je geen zorgen, er is een oplossing die je kan helpen op je reis naar een gezondere levensstijl.



Gewichtsbeheersing: Herken jij de volgende obstakels?

> Veranderingen in levensstijl en verantwoordelijkheden

Je hebt een drukke levensstijl met verschillende verantwoordelijkheden, zoals werk, gezin en sociale verplichtingen. Het vinden van de juiste balans tussen deze verantwoordelijkheden en het implementeren van gezonde voedings- en bewegingsgewoonten kan een uitdaging zijn.

> Verleidingen en omgeving

Je wordt vaak blootgesteld aan verleidingen in hun omgeving, zoals fastfoodrestaurants, snackautomaten en sociale gelegenheden met calorierijk voedsel. De aanwezigheid van deze verleidingen kan het moeilijk maken om gezonde keuzes te maken en gewicht te behouden.

> Stress en emotioneel eten

Je kunt te maken krijgen met verschillende vormen van stress, zoals werkgerelateerde stress, financiële druk of persoonlijke uitdagingen. Stress kan leiden tot emotioneel eten, waarbij voedsel wordt gebruikt als een manier om met emoties om te gaan. Dit kan het behalen en behouden van een streefgewicht bemoeilijken.



Gaan we samen de uitdaging aan?

Verleidingen, stress en veranderingen in je levensstijl kunnen het behalen van je gewichtsverliesdoelen bemoeilijken. Maar maak je geen zorgen, met de Zoluko Fitness app hebben we de perfecte oplossing voor jou.

Onze app biedt niet alleen de nodige ondersteuning en begeleiding, maar ook de tools en community om je te helpen omgaan met verleidingen, stress en het implementeren van gezonde gewoonten.

Samen gaan we deze uitdagingen aan en werken we naar een gezonder, fitter en gelukkiger leven. Lees op de volgende pagina hoe onze app jou kan helpen jouw doelen te bereiken.

Zoluko Fitness App

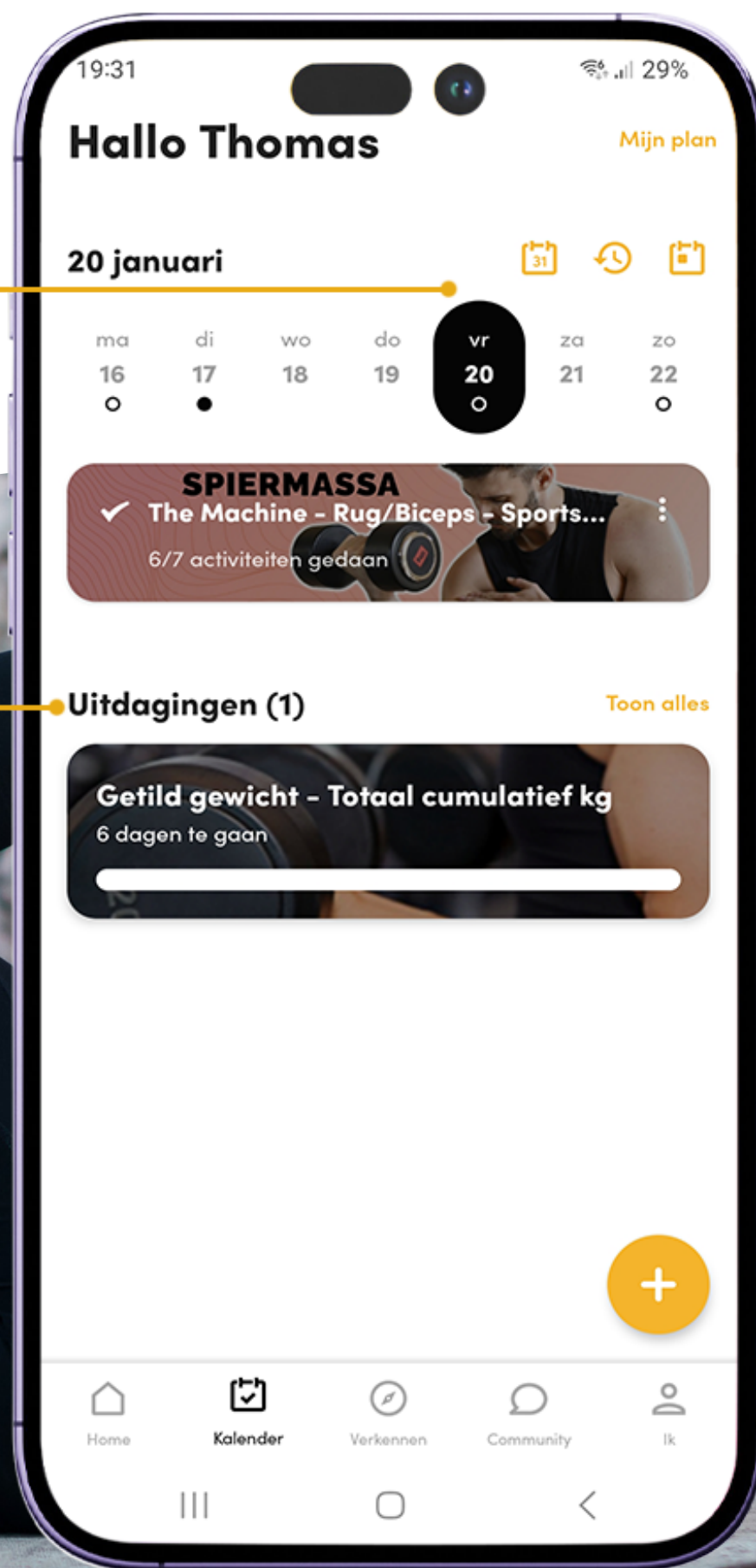
Jouw eigen coach binnen handbereik



Plan jouw workout op de gewenste trainingsdag



Doe mee aan wekelijkse uitdagingen



PROBEER NU

4 WEKEN GRATIS

KLIK HIER



Zoluko Fitness App

- **Persoonlijke trainingsschema's:** Onze fitness coaches hebben speciale trainingsschema's ontwikkeld die aansluiten op jouw behoefte.
- **Voor ieder niveau:** Van absolute beginner tot ervaren sporter. Selecteer eenvoudig jouw niveau en start met trainen.
- **Begeleiding tijdens jouw workout:** Met meer dan 3.000 geanimeerde 3D oefeningen in de fitness app ben jij in staat om iedere training goed uit te voeren.



Zoluko Calorieën, Vet & Koolhydratenteller

- **Voor al je doelen:** Of je nu wil afvallen, op gewicht wil blijven of spieren wil kweken: wij hebben een voedingsplan voor jou.
- **Een gezonde lifestyle:** Je ziet al snel wat je wel en niet zou moeten eten door nieuwe inzichten in je dagelijkse voedingspatroon.
- **Uitgebreide voedingsdatabase:** Zoluko Food bevat een grote voedingsdatabase, gevalideerd door voedingsexperts.



Tot slot

Slotwoord

Wij hopen dat je dankzij dit e-boek veel te weten bent gekomen over de trainingsmogelijkheden met jouw Zoluko product.

Graag bedanken wij iedereen die heeft meegewerkt aan het schrijven van dit e-boek, onze designer die de oefeningen op een prachtige wijze heeft gevisualiseerd, maar vooral onze lezers. Bedankt in het vertrouwen in Zoluko. Wij zullen er alles aan doen om thuis sporten toegankelijk te maken voor iedereen die beperkt de tijd of mogelijkheden heeft om buitenhuis te sporten. Samen gaan we voor succes!

Volg ons op Facebook en Instagram, waarop we regelmatig de interessante en effectieve trainingstips zullen delen. Zo ben je altijd helemaal op de hoogte en een stapje dichterbij om je sportieve doelstelling te behalen.

Productbeoordeling

Als je één van de Zoluko producten bezit en hier tevreden over bent, dan zou het ons enorm helpen als je jouw feedback achterlaat op **Trustpilot**.



Klik op het logo voor een directe link naar de reviewpagina.

We zouden het erg op prijs stellen als je een eerlijke productreview wilt achterlaten, jouw productervaring is namelijk goud waard voor een klein bedrijf als dat van ons maar zeker ook voor andere klanten. Alvast bedankt!

Namens het volledige team wensen we je veel succes bij het halen van jouw persoonlijke (sportieve) doelstelling.

Met een sportieve groet,

Team Zoluko



Volg ons op



Instagram



Facebook



Voor meer informatie

Bezoek ons op



Website



Facebook



Instagram