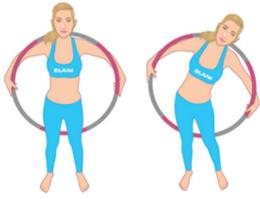
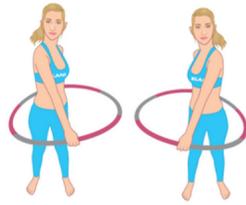


# POWER Workout - Hula Hoop

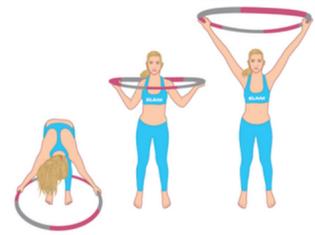
## AUFWÄRMÜBUNG



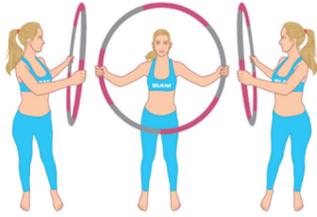
- Reifen hinter dem Kopf ablegen
- Arme umgreifen den Ring
- Oberkörper abwechselnd nach links und rechts bewegen.



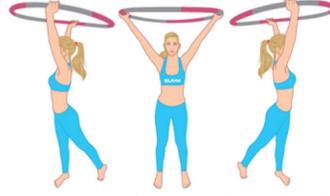
- Reifen auf Hüfthöhe halten
- abwechselnd nach links und rechts um die eigene Körperachse drehen



- Im Ring stehend den Ring aufheben
- jeweils bis auf Schulterhöhe und komplett über den Kopf heben
- anschließend genau entgegengesetzt

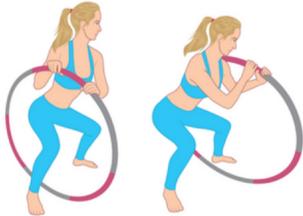


- Reifen mit ausgestreckten Armen vor sich halten
- abwechselnd den Oberkörper nach links, zur Mitte und nach rechts drehen
- die Füße verändern ihre Position nicht

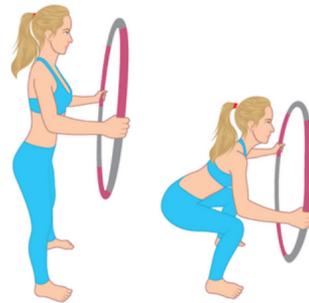


- Ring mit ausgestreckten Armen über den Körper halten
- Oberkörper nach links und rechts drehen
- innerer Fuß berührt nur noch mit den Fußspitzen den Boden
- darauf achten, dass das innere Bein durchgedrückt wird
- Oberkörper mindestens 90 Grad zu r. Seite gedreht wird

## HÜFTTRAINING

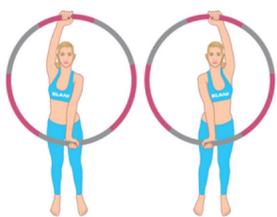


- Ring senkrecht mit einer Hand halten
- Ring berührt den Boden
- Bringe das linke Bein durch den Ring, bis der Ring nahe deiner Körpermitte ist.
- Zehen nach außen, Gewicht auf die Fersen, Hüften nach hinten verschieben und tief dabei hocken
- Gewicht auf den Fersen halten und Körper weiter nach links verlagern um durch den Reifen zu gelangen
- Leicht: Aufstehen für 5 Sekunden und nun wieder durch den Ring zur Startposition zurückkehren
- Schwer: nicht Aufstehen, Hocke halten und zur Startposition (halbe Hocke) zurückkehren

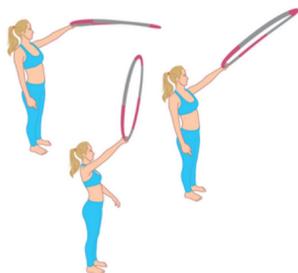


- Ring mit angewinkelten Armen vor sich halten
- dann in die Kniebeuge gehen,
- Knien und Füße sind etwas nach außen gespreizt und stabil ebenso die Hüften
- Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule neutral gefestigt

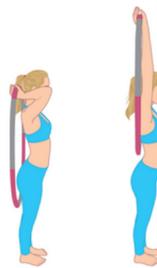
## OBERKÖRPER



- Ring oben und unten anfassen
- vor den Oberkörper halten
- Ring wie einen Busfahrer abwechselnd nach links und rechts drehen
- dabei den Ring versuchen in einer Ebene zu halten, so dass er sich möglichst wenig nach vorne/ hinten bewegt



- Ring mit einer Hand unten anfassen
- Arm dabei nach oben ausstrecken
- Griffdruck langsam nachlassen
- möglichst langsam den Ring nach unten bewegen lassen
- Position bleibt des Armes gleich



- Ring mit beiden Händen hinter dem Kopf halten
- Arme nach oben komplett durchstrecken
- Ring abwechselnd nach oben und unten bewegen

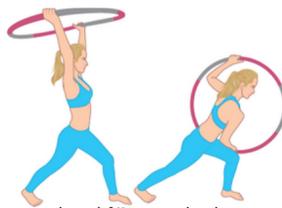


- auf den Po setzen
- Beine im 90 Grad Winkel anwinkeln,
- Oberkörper und Blickrichtung bleibt stabil
- Ring abwechselnd mit den Armen links und rechts vom Körper bewegen

## GANZKÖRPER



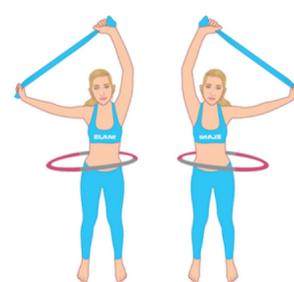
- Stelle dich aufrecht hin
- Ring mit beiden Händen auf Schulterhöhe
- Füße schulterbreit auseinander
- ein Bein nach hinten setzen,
- Unter- und Oberschenkel im 90 Grad Winkel,
- in die Knie gehen
- Rücken immer gerade halten
- Ring über dem Kopf halten
- vorderes Knie darf nicht über die Fußspitzen hinausragen,
- in die Ausgangssituation zurückbegeben
- mit anderem Bein wiederholen
- je tiefer du in die Knie gehst, desto effektiver



- Ring vor den Körper halten
- Füße sind schulterbreit aufgestellt
- strecke die Arme aus
- drehe den Oberkörper nach links
- linkes Knie berührt dem rechten Ellbogen
- hinteres Bein durchdrücken, während sich der Reifen zu Seite bewegt
- Oberkörper so gerade wie möglich
- drücke Corebereich nach oben bis der Ring über deinem Kopf ist
- vordere Bein angewinkelt und hintere durchgestreckt
- Fußpitze weiter rausragen als Knie
- mit der anderen Seite wiederholen



- halte den Reifen mit beiden Händen
- Beine sind etwas breiter als schulterbreit
- drehe den Reifen nach links beginne das Hulern
- Unterkörper sollte stabil und gerade bleiben
- du kannst den Reifen auch nach rechts drehen



Während du hulerst kannst du die Arme kreisen oder auch mit unserem kostenlosen Trainingsband dehnen und auch trainieren, außerdem kannst du das Band für das Ganzkörperworkout, Aufwärm- oder Yogaübungen verwenden.

ELANI