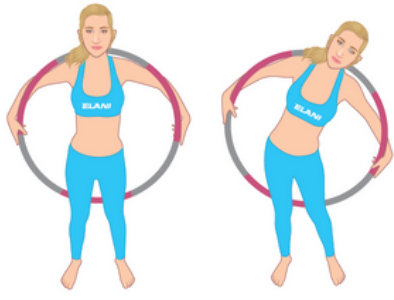
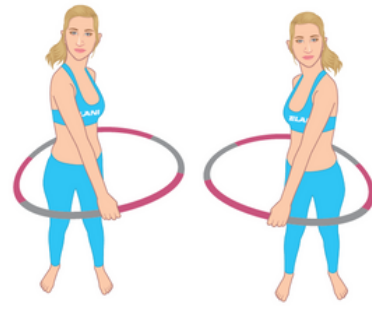


# POWER Workout - Hula Hoop

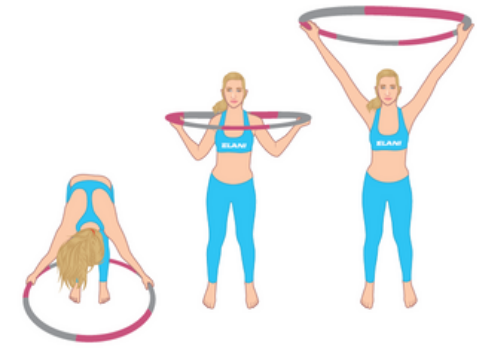
## AUFWÄRMÜBUNG



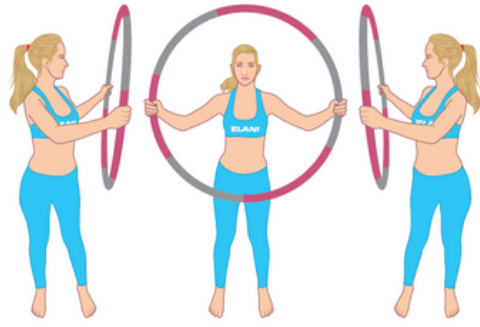
- Reifen hinter dem Kopf ablegen
- Arme umgreifen den Ring
- Oberkörper abwechselnd nach links und rechts bewegen.



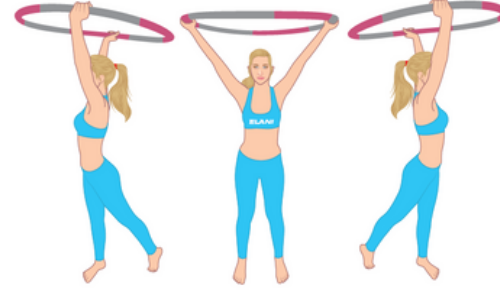
- Reifen auf Hüfthöhe halten
- abwechselnd nach links und rechts um die eigene Körperachse drehen



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

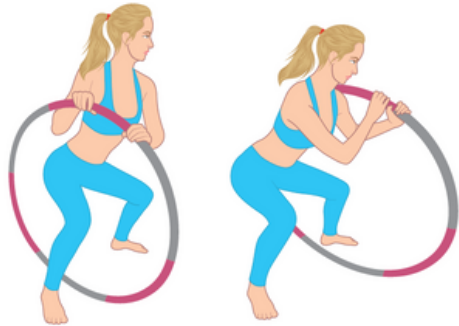


- Reifen mit ausgestreckten Armen vor sich halten
- abwechselnd den Oberkörper nach links, zur Mitte und nach rechts drehen
- die Füße verändern ihre Position nicht

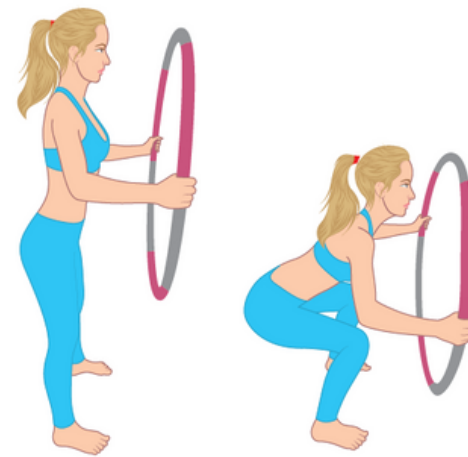


- Ring mit ausgestreckten Armen über den Körper halten
- Oberkörper nach links und rechts drehen
- innerer Fuß berührt nur noch mit den Fußspitzen den Boden
- darauf achten, dass das innere Bein durchgedrückt wird
- Oberkörper mindestens 90 Grad zu r. Seite gedreht wird

## HÜFTTRAINING

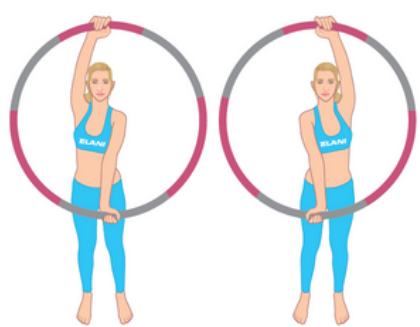


- Ring senkrecht mit einer Hand halten
- Ring berührt den Boden
- Bringe das linke Bein durch den Ring, bis der Ring nahe deiner Körpermitte ist.
- Zehen nach außen, Gewicht auf die Fersen, Hüften nach hinten verschieben und tief dabei hocken
- Gewicht auf den Fersen halten und Körper weiter nach links 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

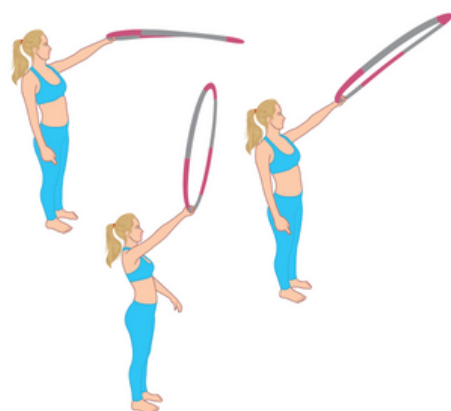


- Ring mit angewinkelten Armen vor sich halten
- dann in die Kniebeuge gehen,
- Knien und Füße sind etwas nach außen gespreizt und stabil ebenso die Hüften
- Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule neutral gefestigt

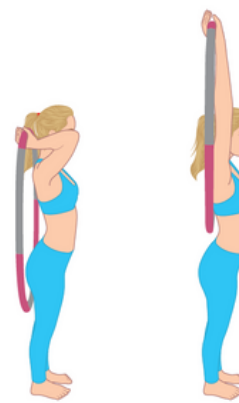
## OBERKÖRPER



- 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

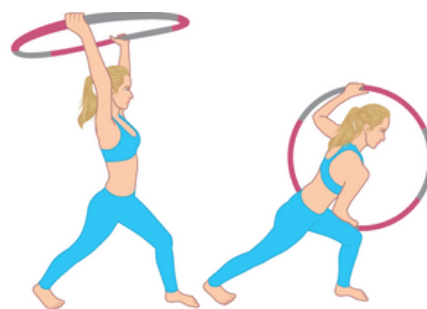


- auf den Po setzen
- Beine im 90 Grad Winkel anwinkeln,
- Oberkörper und Blickrichtung bleibt stabil
- Ring abwechselnd mit den Armen links und rechts vom Körper bewegen

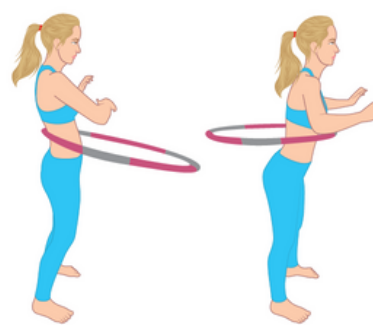
## GANZKÖRPER



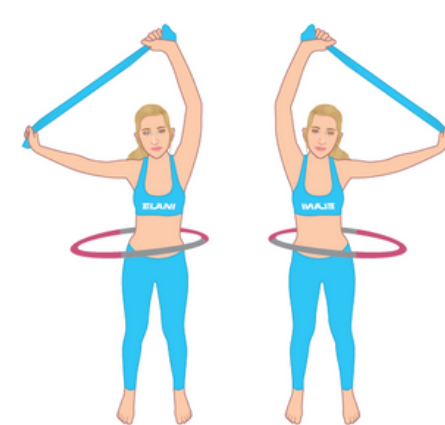
- Stelle dich aufrecht hin
- Ring mit beiden Händen auf Schulterhöhe
- Füße schulterbreit auseinander
- ein Bein nach hinten setzen,
- Unter- und Oberschenkel im 90 Grad Winkel,
- in die Knie gehen
- Rücken immer gerade halten
- Ring über dem Kopf halten
- vorderes Knie darf nicht über die Fußspitzen 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 hulern 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