



Hula-hop Fitness: Sving, dans, leg dig i form.

Af Marina Aagaard, MFT

Hula-hop ringen, den kulørte plastikring, du svinger om livet er tilbage. Legetøjet fra 50'erne, får med jævne mellemrum en revival. Og nu er hula-hop tilbage, ikke kun til leg, men også motion. Nu med en større ring, Powerhoop'en, som er lettere at svinge rundt.

Virker det? Ja, det ser måske ikke umiddelbart sådan ud, men det er muligt at få pulsen op og forbrænde kalorier, endda på en relativt nem, sjov og overkommelig måde.

Normalt kræver det forflytning af kroppen, hvis pulsen og forbrændingen skal op. I basis hula-hop træning, står man for det meste på stedet. Alligevel er det muligt at få pulsen op, fordi man er nødt til at spænde kropstammen og korsetmusklerne, for at holde ringen oppe. Så når man rigtig går til den, er det muligt at få en kalorieforbrænding på op til 200-250 kcal på en halv time, dvs. 400-500 på en time.

Hula-hop teknik

Start forsigtigt for ellers bliver du øm i taljen. De mest øvede hula-hoppere bliver ved i en time ad gangen, men i starten er det rigeligt med bare 3-5 minutter.

- Stå med fødderne i skulderbredde eller bredere. Fødderne peger let udad, så kroppen står stabilt. Sæt evt. en fod foran den anden. Spænd bækkenbunden og maven let. Armenes stilling er valgfri; ud til siden, foran kroppen eller op i luften.
- Hold ringen ind til ryggen, parallelt med gulvet. Sving ringen fra side til side med armene. Hold ringen i vandret. Sæt ringen i gang med et hurtigt fast kast, mens du bevæger hofterne fra side til side eller frem og tilbage – ikke i cirkel – så ringen holder sig i gang i vandret i taljen. Tip: Begynder hula-hop ringen at falde ned? Bøj lynhurtigt benene og fang den med hofterne. Sæt evt. tempoet lidt op og få gang i ringen igen.
- Skift retning efter nogle minutter, så kroppen trænes afbalanceret.
Obs.: Undgå de klassiske begynderfejl: At ringen bliver sat skævt i gang eller at hele kroppen bevæger sig alt for meget.

Hula-hop træning

Spil din favoritmusik, du kan holde rytmen. Jo mere rytmisk du bevæger dig, desto lettere er det at svinge hula-hop ringen. Du kan også finde instruktionsvideoer på YouTube. Tjek 'hooping'.

Hula-hop øvelser fx:

Sving med ben i bredstående.
Sving med ben forskudt.
Sving med et skridt frem og tilbage (eller step).
Sving med sideskridt.
Sving stående på et ben.

Den store hula-hop ring, Powerhoop'en, kan også bruges til balancetræning, muskeltræning og udstrækning.

Hula-hop træningstid

½-2 minutter de første par gange, afhængigt af, hvor længe du holder ringen i gang. Vær tålmodig. Falder den ned, så giv ikke op med det samme, prøv igen. Øg tiden med ½-5 minutter ad gangen. Målet er 15-60 minutter. 3-5 gange om ugen.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun har udformet adskillige danse og aerobic shows til bl.a. DR TV. Marina forsker i fitness og udvikler koncepter og systemer. Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter. Se flere træningstips på: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk | 