



Supersjov og effektiv motion:

Hulahoop Dig i Form

Af Marina Aagaard, MFT - bragt i SUND NU 8/2010

Hvem har sagt, at det ikke er sjovt at komme i form? Find hulahoopringen frem og få hofterne i sving. Hulahoop er overraskende effektiv motion, der giver hurtige resultater, endda med smil på læberne. [Læs mere her i artiklen og prøv de fem effektive øvelser.](#)



Husker du barndommens leg med hula-hop ringen? Den kulørte plastikring, som det gjaldt om at svinge længst muligt rundt om livet. Et tidløst 50'er og 60'er legetøj, som dukker op med års mellemrum – og nu er hula-hop dillen her igen.

Nu for voksne

Husker du, at hula-hop var sjovt, men tænker, at det er forbeholdt børn, så er der gode nyheder. Hula-hop er vendt stærkt tilbage – nu for voksne, der vil i form! Og det virker: Kropstammen og korsetmusklerne i kropsmidten strammes op og pulsen kan komme lige så højt op, som når du powerwalker – med en kalorieforbrænding på helt op til 200-300 kcal på en halv time.

Husker du, at hula-hop var træls, at den fjollede ring bare ikke ville blive oppe om taljen, så er der endnu bedre nyheder. For der er kommet en ny, større, blødere og tungere ring, så nu er det meget, meget lettere at hula-hoppe.

Sved på panden og slankere talje

Ikke for ingenting er "Hula Hoop" ringen opkaldt efter hula-dansen på Hawaii. Det gælder nemlig om at svinge hofterne rytmisk i alle retninger, så det er en lyst for alle danse- og gymnastikglade. Det kan enten være let, hvor du står på stedet og rokker på hofterne, eller det kan være udfordrende og afvekslende, hvor du svinger ringen, samtidig med at du latindanser fra side til side og frem og tilbage, drejer rundt om dig selv, laver benøvelser – eller stepper op og ned af en stepbænk!

Det er muligt for alle ... øvelse gør mester ... og der er mange flere muligheder end man forestiller sig første gang ... når ringen er faldet ned om benene ti gange i træk!

Dygtige hula-hoppere kan blive ved i en hel time, men i starten er det rigeligt med bare 1-2 minutter.

Start forsigtigt ellers kan du blive øm om taljen.

Driller ringen og falder ned? Skidt med det, for du får også motion af at bukke dig ned, samle ringen op og sætte den i gang igen. Giv ikke op, bliv ved, det hele er træning.

Fordele

Hula-hop motion er skånsom motion, for det er non- eller low-impact, dvs. uden gang, løb og hop, og så er det godt for din:

Kondition: Utroligt nok springer sveden frem på panden efter få minutter. Selvom du står på stedet, er der masser af muskler i gang, så du træner konditionen på en sjov måde – a la dans, hvor du også vrikker med hofterne.

Koordination: Du træner din motorik, når du skal styre kroppen – og armene og benene – i de forskellige øvelser.

Balance: Der er mange udfordrende hula-hop øvelser, hvor balancen trænes, blandt andre et-bens øvelser og balancegang-øvelser.

Stabilitet: Du er nødt til at spænde musklerne i hele kropsmidten godt for at bevare en god holdning og holde ringen i gang, så du forbedrer stabiliteten omkring rygsøjlen.

Muskelopstramning: Som en særlig bonus, træner du musklerne omkring taljen, så de fleste, der starter med hula-hop træning, bliver slankere om livet!

Hoftesving

Gavner: Kondition, motorik og korsetmuskler.

Sådan gør du:

1. Stå med fødderne i skulderbredde eller bredere. Det kan være lettere, hvis du sætter den ene fod lidt foran den anden. Fødderne vender lidt udad, så kroppen er i god balance. Fødderne kan også starte forskudt, det er lettere for nogen.

2. Hold ringen helt ind til ryggen og parallelt med gulvet. Start med at svinge ringen fra side til side med armene. Hold ringen i vandret. Tag 'tilløb' og sæt ringen i gang med et hurtigt, fast kast, mens du bevæger, skubber, hofterne fra side til side eller frem og tilbage – ikke rundt i cirkel – så ringen holder sig vandret i taljen og svinger roligt og rytmisk rundt i cirkulære bevægelser.
Obs.: Jo, du må meget gerne svinge hofterne i cirkelbevægelser også, men i starten kan det være nemmest at få ringen i gang med at cirkle ved kun at skubbe hofter lige frem og tilbage. Prøv dig frem.

Armene kan være ude til siden, samlede foran kroppen, lodret op i luften eller hænderne kan hvile på skuldrene. Start med det, du synes er nemmest.

3. Skift retning efter nogle minutter, så musklerne i begge sider trænes afbalanceret. Er det for nemt, så gå frem og tilbage eller side til side (i samme retning som ringen svinger).

Obs.: Undgå de to typiske begynderfej: At ringen bliver sat skævt i gang eller at hele kroppen bevæger sig alt for meget.

Så længe:

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. Når du er træt, så hold pause en eller to dage, og gå så i gang igen.

Øg tiden med ½-5 minutter ad gangen. Målet er 15-60 minutter. 3-5 gange om ugen.

Hoftesving på et ben

Gavner: Balance, motorik, kondition og korsetmuskler.

Sådan gør du:

1.

Stå med fødderne i skulderbredde eller lidt bredere. Sæt ringen i gang. Bevæg hofterne fra side til side eller frem og tilbage, så ringen holder sig i bevægelse vandret i taljen.

2.

Løft den ene hæl en anelse. Fortsæt med at svinge ringen. Løft så foden helt op fra gulvet, så du står på et ben og svinger ringen rundt. Løft efterhånden knæet så højt som du kan, men ikke over vandret, så du rammer knæet med ringen.

3.

Skift ben, når du ikke længere kan holde ringen i gang, så balancen og musklerne bliver trænet ensartet i begge sider. Skift gerne ben igen.

Så længe:

½-1 minut de første gange, afhængigt af, hvor længe du holder den i gang. Falder ringen ned, så giv ikke op, prøv igen eller skift til det andet ben.

Øg tiden efterhånden og hold balancen i 1-3 minutter ad gangen på hvert ben. Du kan også skifte mellem højre og venstre ben flere gange.

Balancegang

Gavner: Balance, motorik og korsetmuskler.

Sådan gør du:

1.

Læg hula-hop ringen ned på gulvet. Træd op med den ene fod – gerne med bare fødder – i ringens længderetning og træd dernæst op med den anden som om du går på line. Hold ryggen rank og spænd maven let. Hold evt. armene ud til siden for at holde balancen.

2.

Gå roligt skridt for skridt hele vejen rundt på ringen. Træder du ved siden af, så bare op igen og fortsæt. Træk vejret dybt (man kan blive så koncentreret, at man næsten glemmer det).

3.

Når du er gået 1-2 runder, så skift retning og gå den anden vej. Som variation kan du gå baglæns! Først den ene vej, så den anden vej. For nemt? Tilføj knæløft og spark, mens du går.

Så længe:

1-10 runder hver vej, ca. 3-5 minutter.

Støt tær i gulv

Gavner: Mavemuskler og korsetmuskler.

Sådan gør du:

1.

Lig på ryggen. Arme er strakt næsten lodret op og har fat på hver side af hula-hop ringen. Maven er spændt, så ryggen er nede i gulvet, evt. med et naturligt, lille lændesvaj. Benene er løftede op i 'trappetrins-stilling'. Tærne hviler let på indersiden af ringen.

2.

Sænk nu roligt den ene fod (hæl) ned og røre gulvet, uden at lænden svajer. Hold hele tiden benet i samme stilling, knæet bøjet 90 grader. Stræk eller bøj ikke benet undervejs. Hold mavemusklene spændt, så maven er flad – den må ikke bule ud. Løft roligt benet tilbage op til udgangsstillingen. Husk vejtrækningen.

3.

Gentag med modsat fod. Fortsæt med at støtte fødderne skiftevis i gulvet. Har du lyst, kan du spænde maven mere og løfte overkroppen op og holde den løftet under øvelsen.

Så mange:

Antal: 6-12 gentagelser med hvert ben.

Sæt/serier: 1-3 gange.

Pause: Cirka 1 minut mellem hver øvelsessekvens.

Multi-Stræk

Gavner: Smidigheden på bagsiden og siden af kroppen.

Sådan gør du:

1.

Sid på gulvet med benene ud til hver sin side. Er du lidt usmidig, kan du bøje benene let, så er det nemmere. Hula-hop ringen står lodret på gulvet foran dig. Hold fast ringen med begge hænder på hver sin side af ringen. Du strækker indersiden af benene og bagdelen (og baglår).

2.

Drej roligt ringen til den ene side, så du drejer ud mod det ene ben. Ringen skal blive i gulvet. Du strækker baglår og siden af kroppen. Slap af i overkroppen, træk vejret dybt og hold stillingen.

3.

Drej roligt ringen til den anden side, så du drejer ud mod det andet ben. Slap af i overkroppen, træk vejret dybt og hold stillingen lige så længe som til den modsatte side. Skift gerne side nogle gange.

Så længe:

Antal: 15-60 sekunders stræk for hver side.

Sæt/serier: 1-4 gange.

Tip #1

Sæt noget god musik på, så du kan holde rytmen. Jo mere rytmisk du bevæger dig, desto lettere er det at holde ringen i gang. Skidt med at det ikke lykkes i starten. Prøv et par dage i træk, pludselig mærker du, at ringen bevæger sig rytmisk, næsten af sig selv.

Tip #2

Det er svært, at lave hula-hoppe forkert; for at holde ringen i gang skal du stå med en flot holdning og 'snøre' maven ind. Er det svært, så spænd bækkenbunden og maven endnu mere, så kroppen er helt spændt. Så går det lettere.

Tip #3

Falder den tossede ring ned?! Prøv at: 1) skift retning, så du svinger ringen den anden vej, det hjælper tit i starten, 2) skift til en anden fodstilling, fx fødderne forskudt, ved siden af hinanden, med den ene hæl løftet lidt, eller stå med det ene ben foran det andet og vip tærne op og ned, 3) skift hastighed, prøv hurtigere eller langsommere.

Obs.: Er ringen ved at falde ned, så bøj hurtigt benene og 'fang' den med hofterne igen, samtidig med at du spænder maven og sætter farten lidt op (kommer ind i rytmen igen).

Hvilken ring skal du købe?

Der er tre typer: Dem, du husker fra barndommen, af luftfyldte plastrør. De er lette og måler fra 40-75 cm i diameter. De fås i legetøjs- og sportsbutikker. Små ringe er for børn. Generelt er mindre, lette ringe for øvede, for de er vanskeligere at holde i gang end større. Hula-hop ringe findes også fyldt med vand, så de er lettere at sætte i gang.

Den nyeste type hulahop ring er designet til voksne og måler 102-105 cm i diameter og vejer fra 1,5 til 2,2 kg. De store ringe lettere at få i gang og holde i gang. Se www.hulahopring.dk.

Obs.: Gymnastikringe og tøndeband til gymnastik, cirka 90 cm i diameter, er anderledes, hårdere og kantede og derfor ikke helt så behagelige at svinge rundt om taljen.

Bonustip:

Hula-hop er sjov motionstræning, med let konditionstræning og taljeopstrømning, men det kan være en fordel at kombinere det fx gang eller løb, hvor du styrker knoglerne mere, og styrketræning, hvor du strammer kroppens øvrige muskler op.

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 koreograferet adskillige aerobic og danse 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 topatleter. 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 |  |