

# Mehr als nur ein Spielzeug

**HULA HOOP** Der Reifen, der uns in der Kindheit begleitet hat, ist zurück – und zwar als ernstzunehmendes Sportgerät. Der Selbstversuch der Sportredakteurin zeigt: Blaue Flecken gibt es inklusive.



Der Unterschied ist in den Gesichtern zu sehen: Während sich Pia Ilchmann (li.) mit dem Reifen abmüht, hat Margit Karg vom „Work Out“ einfach Spaß. Fotos: Ronald Rinklef

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED **PIA ILCHEMANN**

**Hirschaid** – Am Anfang tut es einfach nur weh: Immer wieder trifft der Hula-Hoop-Reifen den selben blauen Fleck an meiner Hüfte. Dazu kommt, dass ich immer wieder neu ansetzen muss. Denn ich schaffe nur drei oder vier Umdrehungen, bevor der Reifen mit einem dumpfen Schlag auf den Boden fällt. Und ich bin ganz schön außer Atem. Das hatte ich mir irgendwie einfacher vorgestellt.

## Lockdown-Trend Hula Hoop

Das Training mit dem Hula-Hoop-Reifen erlebt in diesem Jahr ein Comeback – und das nicht nur bei Kindern. Seit dem ersten Lockdown im März, in dem unter anderem die Fitnessstudios geschlossen werden mussten, verlagerten sich viele Sportübungen ins „Homeoffice“ – Onlinekurse boomten. Auf der Social-Media-Plattform Instagram zeigten sich Prominente und Influencer mit Hula-Hoop-Reifen. Auf den gängigen Internetplattformen waren die Reifen schnell ausverkauft oder wurden zu übertriebenen Preisen angeboten. „Wir hatten ver-

mehrt Anfragen für Reifen für die Heimfitness“, sagt Sabine Dürbeck vom Forchheimer Sportgeschäft „Sport & Freizeit Dürbeck“. Auch Felix Hofmann, Mitarbeiter im „Sport Wagner“ in Bamberg, bestätigt, dass die Nachfragen in diesem Sommer höher waren als in den vergangenen Jahren.

Mittlerweile haben sich die Anschaffungskosten normalisiert: „Einen guten Hula-Hoop-Reifen kannst du schon für 17 bis 20 Euro erwerben“, sagt Margit Karg vom Fitnessclub „Work Out“ in Hirschaid. Die ausgebildete Fitnesstrainerin gibt seit zwei Jahren Hula-Hoop-Kurse. „Ich bin immer auf der Suche nach etwas Neuem“, sagt Karg. Seit ihrem sechsten Lebensjahr ist sie sportlich aktiv, spielte Handball, seit 37 Jahren geht sie ins Fitnessstudio. Die 57-Jährige kann nicht ohne Sport leben. „Jetzt nimm dir mal wieder deinen Reifen. Bewegung und Körperspannung ist am wichtigsten“, sagt sie und animiert mich, meinen Popo zusammenzukneifen und den Bauch anzuspannen, um dann den Reifen vor und zurück zu „kicken“. Es klappt einfach nicht. Auch, weil ich einen weiten

Wollpullover an habe. „Die Klamotten sollten eng am Körper anliegen.“ Aber auf keinen Fall soll ich es ohne ein Stück Stoff auf der Haut probieren, das gäbe nur rote Flecken.

Bei meiner Trainerin sieht es so einfach aus, wie sie den Hula-Hoop-Reifen kreisen lässt. „Geist und Körper müssen zusammenarbeiten. Aber entscheidend ist, dass man es immer weiter probiert und Spaß dabei hat.“ Wer nicht aufgibt, kann von der Effektivität dieses Sports profitieren. Die Bauch-, Hüft- und Po-Muskulatur werden gefestigt, der Rücken gestärkt und die Wirbelsäule mobilisiert. Die Körperhaltung und die Koordination verbessern sich und die Kondition erhöht sich.

Margit Karg trainiert nicht nur mit dem Reifen um die Hüfte. Sie nimmt den Hula-Hoop-Ring auch gerne zum „Seilspringen“ oder als Gewicht, um die Arme zu trainieren. Oder sie benutzt zusätzlich die „Penaltybox“ – das ist ein variabler Trainingshelfer, der sich aus vier Quadraten zusammensetzt. Diese Box lässt sich flach hinlegen oder zu einer Hürde zusammenklappen. Es gibt unzählige Trai-

ningsmöglichkeiten mit dem Hula-Hoop-Reifen. „Am liebsten nehme ich die Hanteln dazu, das fördert Ausdauer und Kraft“, sagt die 57-Jährige. Hula Hoop kann jeden Tag trainiert werden: „Du kannst nichts kaputt machen. Du bekommst höchstens blaue Flecke.“

## Geschichte des Hula Hoop

Der moderne Hula-Hoop-Reifen aus Kunststoff wurde 1958 vom Spielzeughersteller Wham-O Corp in den USA entwickelt. Doch erfunden wurde er nicht erst im vergangenen Jahrhundert, sondern schon 500 Jahre vor Christus. Eine Vase aus dieser Zeit zeigt Ganymed, eine Figur aus dem antiken Griechenland, mit einem Reifen aus Holz.

## Video online

Ein Video von den Fehlversuchen der Sportredakteurin gibt es auf

 **inFranken.de**

## Vier Übungen für Zuhause



### 1. Übung am Boden

Diese Übung trainiert auch die Bauchmuskulatur. Man sitzt auf dem Boden vor dem Reifen. Die Beine stehen im 90 Gradwinkel vor dem Körper, von den Füßen berühren nur die Fersen den Boden. Der Bauch wird fest angespannt, der Oberkörper leicht nach hinten gebeugt. Die Füße treten abwechselnd in den Reifen und wieder nach außen. Diese Übung wird 15 Mal pro Bein wiederholt.



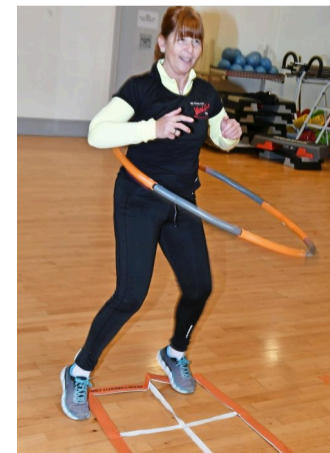
### 2. Oberkörper-Training

Den Reifen vor dem Körper halten. Die Schultern nicht hochziehen, die Arme nicht komplett durchstrecken. Der Bauch wird trotzdem fest angespannt, der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule. Nun den Oberkörper zu jeder Seite zehnmal drehen und dabei durch den Reifen schauen. Wichtig: Nicht mit Schwung arbeiten.



### 3. Übung für die Arme

Den Reifen über den Kopf halten. Die Ellenbogen nicht ganz durchstrecken und die Bauchmuskulatur anspannen. Mit dem Reifen über dem Kopf zu jeder Seite drehen. Anfänger wiederholen die Übung je zehnmal.



### 4. Workout mit Penaltybox

Übungsvariationen bietet die Penaltybox – eine Alternative sind Klebestreifen, die als Quadrate auf den Boden geklebt werden. Nun ist Koordination gefragt: Während der Reifen um den Rumpf kreist, auf Zehenspitzen in die ersten beiden Quadrate treten und zehnmal vor- und zurücklaufen – so schnell wie möglich. Die Steigerung: Von links nach rechts in die Quadrate treten und die Knie dabei hochziehen.

Adventskalender 2020

## Ente statt Gans, aber nur im TV

**Coburg** – Eine besondere Gratwanderung stellt die stille Zeit für Profisportler dar. Vor allem im Hallensport sind trotzdem Spiele angesetzt – teilweise sogar im Ausland. Corona sorgt heuer für eine zusätzliche Herausforderung, wie Tobias Varvne hinter dem siebten Türchen unseres Adventskalenders erzählt. Der Schwede spielt seit 2017 für den HSC 2000 Coburg Handball. In der abgebrochenen Saison 2019/20 stieg der 33-jährige linke Rückraumspieler mit den Veststädtern in die Bundesliga auf.

„Wenn ich an Weihnachten als Kind denke, fallen mir als erstes Schnee und natürlich Geschenke ein. In Schweden gibt es viel leckeres Essen und man genießt die Zeit mit der Familie. Alle schauen an Weihnachten

Prominente Weihnachten

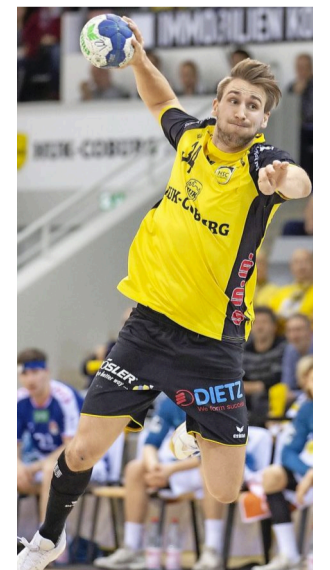


Türchen 7

Donald Duck. Es ist zwar immer dieselbe Folge, aber es ist einfach Tradition.

Seit ich Profi-Handballer bin, habe ich das Fest immer mit anderen ausländischen Spielern aus meiner Mannschaft gefeiert. Dafür haben wir ein bisschen von allen Traditionen übernommen. Schon seit ungefähr neun Jahren habe ich kein Weihnachten mehr mit meiner Familie verbracht. Das ist ein bisschen traurig, aber gehört leider dazu. Für dieses Jahr habe ich unabhängig von Corona keine großen Pläne. Es werden wohl wie immer meine Freundin und ich sein.

Da wir auch rund um Weihnachten trainieren, darf man da auch ein bisschen ungesund oder mehr essen. Was mir in Deutschland rund um das Fest gefällt, sind die Weihnachtsmärkte, die meistens den ganzen Dezember über stattfinden.“ *rup*



Der Schwede Tobias Varvne ist seit 2017 für den HSC Coburg aktiv. Foto: Archiv/Uwe Gick