

Inhalt

Mein Weg zu Hula-Hoop 6

Was du über Hula-Hoop wissen solltest 9

Über Hula-Hoop und für wen es geeignet ist 10

So wirkt sich Hula-Hoop auf den Körper aus 10

Der Blutkreislauf im Sport 17

Die richtige Motivation: Ziele, Voraussetzungen und Ausstattung .. 22

Den Reifen finden, der zu dir passt 25

Der Start zum Hula-Hoop 31

Los geht's 32

Übungen mit dem Hula-Hoop 41

So erstellst du dir dein Workout 42

Warm-up 43

Arm- und Schulterübungen beim Hulern 52

Mit Schrittfolgen beim Hulern die Beine trainieren	75
Übungen für den Oberkörper	93
Übungen für Beine und Gesäß	111
Übungen für die Körpermitte	126
Übungen fürs Gleichgewicht	148
Cardio-Übungen mit dem Reifen	152
Übungen mit dem Miniband	170
Cool-down	175

Ran ans Hula-Workout **183**

Dein perfektes Workout	184
Tabata	188

Anhang

Übungsverzeichnis	190
Über die Autorin	192
Danke – von Herzen	192