

Hallo!	7	Single Leg Circling	44
Die Geschichte des Hula Hoops	8	Single Leg Swing	45
Was bewirkt Hula Hoop?	10	Lateral Leg Raise Standing	46
Hula Hoop und Abnehmen	14	Kickback	47
Ausgewogene Ernährung	14	Erste Hula Hoop-Übungen	48
Genug trinken	15	Hula Hoop Straddle	49
RegelmaÙig trainieren	15	Hula Hoop Straddle with Arm Circling	50
Die richtige Einstellung	17	Front and Back Step	51
Tipps für die Motivation	17	Hula Hoop with Open and Closed Arms	52
Für dich und deinen Körper!	18	Hula Hoop with Closed Palms/Namaste	53
Deine Entscheidung!	19	Hula Hoop with Chest Muscle Stretch	54
Wohlfühlen im eigenen Körper	20	Hula Hoop with Upward Arm Swing	55
Perfekt gibt's nicht!	22	Hula Hoop Arm Combination	56
Für mehr Lebensqualität	23	Sidestep Squat	58
Die richtige Ausstattung	24	High Knees	60
Der Reifen	24	Walking the Hoop	61
Die Kleidung	25	Übungen für die Arme	62
Jetzt geht's rund mit Hula Hoop!	27	Right to Left Hoop	62
Mit diesem Buch trainieren	28	Push and Pull	64
Tipps für den Anfang	30	Swimming	65
Nicht aufgeben!	32	Shoulder Press Squat	67
Freue dich auch über kleine Erfolge!	32	Pullovers with Hoop	68
Grundlagenübungen	34	Übungen für Beine & Po	70
Basic Position – die Grundstellung	35	High Leg Raise	71
Hip Swing – der Hüftschwung	36	Wide Squat	72
Aufwärmübungen	38	Wide Tip Toe Squat	73
Side Stretch	38	Lunge	74
Lateral Hip Thrust	40	Front Kick	76
Front and Back Hip Thrust	41	Alternating Knee Raises	77
Air Squat	42	Übungen für den Rücken	78
Balancing Sumo Squat	43	Lateral Torso Stretch	78
		Torso Twist	80
		Shoulder Press	82
		Shoulder Pull Back	83
		Rotating Hoop	84

Jiggling Hoop	85	Entspannen –	
Rolling Hoop	86	die Wirkung der Übungen spüren	110
Übungen für Bauch & Beckenboden	88	Rückenlage mit Dehnen	111
Sidestep Hula	89	Winkelhaltung	111
Hula Hoop Toe Tip	90	Beine ablegen	111
Single Leg Hula	91	Hula Hoop und Ernährung	114
Assisted V-Sit	92	Die 4 wichtigsten Abnehm-Tipps	116
Hoop Crunches	93	Die 4 wichtigsten Ernährungs-Tipps	118
Glute Bridge	94	Was ist eigentlich mit dem Trinken?	121
Single Leg Glute Bridge	95	Fitness-Drinks ganz einfach selbst gemacht 124	
Workouts	96	Gurken-Zitronen-Wasser	124
Einfaches Workout	96	Orangen-Limetten-Eistee	125
Workout für Fortgeschrittene	98	Iso-Colada: Kokoswasser mit Ananas	126
Cool-Down-Übungen	100	Iso-Himbeere	127
Front and Back Stretch	101	Beeren-Kokos-Smoothie	128
Shoulder Stretch	102	Nektarinen-Himbeer-Smoothie	129
Thigh Stretch with Hoop	103	Vegan Blue Lady: Protein-Shake	130
Shoulder Stretch with Hoop	104	Butterfly Berry: Protein-Shake	131
Forward Bend Twist	105	Smoothie-Baukasten	132
Rollup	106	Euer Feedback	136
Hoop Cat and Cow	108	Übersicht Muskeln	138