



Comeback mit Schwung

Der Plastikreifen aus meiner Kindheit ist wieder da! Er wurde etwas aufgepeppt und modifiziert, aber seinen Namen durfte er behalten: **Hula-Hoop** – vom Spielzeug zum Sportgerät.

Dicker, größer und schwerer ist er geworden – dadurch soll es „weitaus einfacher sein“, den Reifen oben zu halten. Die angebotenen Hula-Hoops wiegen zwischen 1,2 und 2,3 Kilogramm und haben einen Durchmesser von knapp einem Meter. Sie sind mit einem weichen Schaum gepolstert und haben an der Innenseite Wellen, die das Bindegewebe beim Hüftschwung so ganz nebenbei auch noch massieren. Ich wähle ein mittleres Gewicht – es wird mit einem kleinen Maßband geliefert.

Und los geht's Voller Euphorie schwinge ich die Hüften. Unermüdlich kreise und kreise ich. Es will einfach nicht gelingen und tut mit dem schweren Reifen ganz schön weh, am Becken und vor allem, wenn er alle paar Sekunden auf meine Füße fällt. Um ehrlich zu sein, gebe ich ganz schnell auf und bin furchtbar enttäuscht: Früher hatte ich das Turngerät spielend im Griff – wie die Weltmeister wirbelten wir Kinder im Garten den Reifen um Taille und Hüfte, zur Abwechslung auch mal hoch unter die Achseln oder bis runter zu den Kniekehlen.

Aber jetzt will es mir nicht gelingen und nach zähem Kampf schmerzt mein Körper und hat blaue Flecken. Das Ding liegt schnell in der Ecke –

bis mich meine Kollegin herausfordert: „Hey, der Hula-Hoop ist doch ganz klasse – am Anfang konnte ich es auch nicht, aber jetzt werde ich immer besser.“ Und sie hat sich auch schon informiert, wofür der Reifen dienlich ist: Gut für die Mobilisierung der Wirbelsäule soll er sein und für die Stärkung der Rückenmuskulatur. Auch für das Koordinationsvermögen und das Herz- und Kreislaufsystem ist er von Vorteil.

Second Chance Ich lasse mich überzeugen und hole den Reifen mit dem niedlichen Namen eines Hawaiianischen Baströckchens wieder aus der Ecke der unbenutzten Sportgeräte. Heimlich spekuliere ich natürlich auch auf die vielgepriesene Straffung der Bauchmuskulatur und die Reduktion des Taillenumfangs – minus 3,4 Zentimeter nach sechs Wochen Training, ermittelte eine kanadische Studie! Ich nehme es mir ernsthaft vor durchzuhalten. Aber diesmal gehe ich das Ganze mit System an und suche mir ein Tutorial aus dem Internet: Füße etwas auseinanderstellen, Knie leicht gebeugt, geradestehen, Blick nach vorn und Schulter nach hinten lautet die Anweisung. Den Reifen gegen den unteren Rücken drücken und mit einem ordentlichen Schwung nach links und abwechselnd nach rechts schubsen. Jetzt den Bauch anspan-

nen und nur nach vorn und hinten bewegen. Die Hüften müssen – ganz anders als beim Hawaiianischen Tanz – nicht kreisen. Aha, das hatte ich also falsch gemacht.

Klingt machbar und ich beherzige noch einen anderen Tipp meiner Kollegin: Ich übe nicht in Jeans, sondern erst einmal in einer Gymnastik-Leggings. Dann stelle ich den Timer auf exakt zwei Minuten, so wie es im Tutorial zu lesen war. Ich trainiere vor einem Spiegel, damit ich nicht in Versuchung gerate, den Oberkörper beim Beobachten des Reifens zu krümmen, spanne den Bauch fest an und gebe dem Gymnastikgerät einen tüchtigen Schubs und ... der Hula-Hoop liegt nach einer halben Hüftumkreisung am Boden. Aufheben, Krone richten, weitertrainieren! Nicht aufgeben, nur noch eine Minute vierzig. Schon beim dritten Mal bekomme ich ein paar Kreise hin und es werden immer mehr ... acht Stück ist meine Bilanz vom ersten Training. Der Timer läutet, geschafft! Gerade so lange, dass es nicht schmerzt, ich aber schon schwitze und meinen Bauch etwas spüre. Morgen nochmal zwei Minuten und dann langsam alle zwei Tage um eine Minute steigern – diesmal halte ich durch! ■

Dr. Susanne Poth,
Apothekerin/Redaktion