



# Lasst die Hüften kreisen!

Hula Hoop liegt voll im Trend. Habt ihr's schon ausprobiert?  
Es macht superviel Spaß, hält fit und ist ein tolles Work-out für Reiter.  
Mit unseren Tipps klappt's bestimmt!



Text und Foto:  
Kirsten Ahrling

## Welcher Reifen darf es sein?

„Der durchschnittliche Fitness-Hula Hoop hat einen Durchmesser von 90–100 cm, eine Reifenstärke von etwa 2,5 cm und wiegt zwischen 800–1 200 g“, beschreibt Iris Charles den perfekten Reifen für Anfänger und Fortgeschrittene. Es gibt sie schon ab 15 €. Je kleiner und leichter der Reifen, desto anspruchsvoller wird das Training. Je schwerer der Reifen, desto einfacher ist es, ihn oben zu halten. Für alle, die leichter als 50 kg sind, sollte der Reifen maximal 90 Zentimeter Durchmesser haben und nicht mehr als ein Kilo wiegen, gibt Charles zu bedenken. Achtung: Bei Reifen über 1,2 Kilo drohen blaue Flecken!

Hula-Hoop-Reifen um die Hüften kreisen zu lassen, ist eine super Ergänzung zum Reiten und ein tolles Warm-up, bevor ihr aufs Pferd steigt.

## Besser Reiten mit Hula Hoop

„Hula Hoop ist ein absolutes Core-Training“, sagt Iris Charles. „Es stärkt die Körpermitte: den Bauch, den Rücken, die Taille. Und weil man relativ stabil steht, die Oberschenkel, das Gesäß und die Wade. Genau die Muskulatur, die man beim Reiten braucht.“ Doch nicht nur das: „Weil man beim Hula Hoop einen festen Stand braucht, schult es Gleichgewicht und Koordination. Wenn der Reifen mal etwas nach unten rutscht, muss man schnell reagieren. Wie auch im Sattel, wenn das Pferd sich erschrickt.“

Zudem macht das Training mit dem Hula Hoop die Hüfte beweglich. Ein riesiger

Pluspunkt fürs Reiten: „Je beweglicher ich bin, desto besser kann ich mit-schwingen und aussitzen, mich also an die Bewegungen des Pferdes anpassen.“

Hula Hoop ist außerdem ein super

Ausdauertraining, wie die Sportpädagogin betont:

„Sport verbessert die Durchblutung. Man hat einen verbesserten Sauerstofffluss im Körper, heißt: Sauerstoff gelangt in die roten Blutkörperchen und wird durch den beschleunigten Herzschlag schneller in die Muskulatur transportiert. Man bleibt dabei im aeroben Bereich, die Sauerstoffsättigung reicht also über die Atmung komplett aus.“ Unterm Strich verbessert sich also eure Kondition – auch im Sattel!

## Spaßfaktor Hula Hoop

„Hula Hoop ist für Reiter absolut empfehlenswert“, findet Sportpädagogin und Reitlehrerin Iris Charles.

Wer regelmäßig trainiert, stärkt seine Muskulatur, schult Balance und Koordination und fördert die Beweglichkeit.

„Je entspannter und beweglicher man letztendlich auf dem Pferd sitzt, desto besser klappt's auch“,

fasst Charles zusammen. Und es macht einfach Spaß – Lachflashes inklusive: „Der psychologische Effekt ist nicht zu unterschätzen“, findet Iris Charles. „Wer viel lacht, ist gesünder und glücklicher. Das ist erwiesen, weil es Glückshormone freisetzt und man angestaute Emotionen abbaut. Zusätzlich nimmt man beim Lachen viel Sauerstoff auf. Das regt den Stoffwechsel an!“

## So klappt es!

Iris Charles beschreibt die Technik: „Ich stelle mich hüftbreit hin oder in leichter Schrittstellung. Man muss einfach ausprobieren, was besser klappt. Bei beiden Positionen hält man den Reifen mit beiden Händen am unteren Rücken, etwas über der Hüftschaukel. Man legt ihn an und gibt ihm mit den Händen nach rechts oder links Schwung.“

Dabei muss die Führungshand möglichst weit mitgehen. Heißt: Wenn ich den Reifen nach links anschiebe, geht die rechte Hand fast bis zur linken Hüfte mit.

Es ist wichtig, dass man keine kreisförmigen Bewegungen macht, sondern Vor- und Rückbewegungen. Dadurch hält man den Reifen am Kreisen. Wenn man in Schrittstellung anfängt, kann man das Gewicht zusätzlich nach vorne und nach hinten verlagern.

Tipp: Mit einem Top oder einem eng anliegenden T-Shirt geht es viel leichter als mit einem weiten Sweatshirt.

Iris Charles empfiehlt, das Training langsam zu steigern. „Am Anfang reichen zwei bis fünf Minuten.“ Fortgeschrittene sollten den Reifen auch mal andersherum kreisen lassen. „Jeder hat eine

Schokoladenseite, auf der es besser klappt. Aber beim Reiten trainiert man ja auch auf beiden Händen.“

## Varianten

Wer den Reifen mal um die Arme kreisen lässt, trainiert Brust-, Schulter- und Armmuskulatur. Hula Hoop um ein Bein stärkt die Gesäßmuskulatur sowie die Tiefenmuskulatur des Standbeins. Gleichzeitig schult diese Übung das Gleichgewicht und fördert die Koordination. Also alles, was auch im Sattel wichtig ist.

## Das perfekte Warm-up!

Ein paar Minuten Hula Hoop vor dem Aufsteigen ist eine klasse Aufwärmübung: „Das hat definitiv positive Effekte auf den Körper und die Beweglichkeit und ich steige warm auf“, sagt Iris Charles. Also warum nicht direkt einen Hula Hoop-Reifen in die Sattelkammer stellen?

Auf dem Instagram-Kanal @fit\_aufs\_pferd\_motivation von Iris Charles findet ihr noch mehr Fitness-Inspiration für Reiter. Auch zum Thema Hula Hoop.

## BUCHTIPP



In ihrem Buch „FIT AUFS PFERD“ gibt Iris Charles viele Fitness-Tipps und zeigt tolle Übungen für Reiter. Das Buch kostet 17 €. [www.kosmos.de](http://www.kosmos.de)