

SARINA RASCHE

**CAN I GET A**  
**Hoop Hoop**

Werde fit, schlank und  
stark mit Hula-Hoop

---

Das effektive Workout  
für den ganzen Körper

**riva**

© des Titels »Can I Get A Hoop Hoop« von Sarina Rasche (ISBN Print: 978-3-7423-1919-7)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# 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