

Hula-Hoop Fitnessreifen



Objektbeschreibung

Der Fitnessreifen ist die optimale Ergänzung für Fitness- und Gymnastikübungen. Durch das Training mit dem Hula-Hoop kann spielend leicht Körperfett verbrannt werden. Daher ist er ideal geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, zu Hause, beim Pilates, Yoga, im Leistungssport, in der Reha, für therapeutische Zwecke, für Stabilisationsübungen, in der Gymnastik usw. Er besteht aus 6 Teilen und lässt sich zusammenklicken.

Nützliche Infos

Die richtige Reifengröße lässt sich auf die folgende Weise ermitteln:

- Körpergröße von den Füßen bis zum Bauchnabel messen
→ Diese Länge bestimmt den richtigen Durchmesser für den Reifen
- Steht der Hula-Hoop vertikal auf dem Boden, dann sollte er bis zur Hüfte oder maximal zur Mitte der Brust reichen
- Erfahrene Hula-Hoop-Nutzer können einen kleineren Reifen wählen
- Gleiches gilt auch für sportliche Personen oder erfahrene Tänzer
→ Ein erfahrener Hula-Hoop-Nutzer kann ca. fünf bis acht Zentimeter vom Reifendurchmesser abziehen