

Richtlinien für neue Anwender

Wenn du zum ersten Mal einen Powerhoop verwendest, mach dich auf einen völlig neuen „Twist“ einer alten Idee gefasst. Die lustigen, fantastischen Powerhoops sind eine großartige Möglichkeit, um deine Taille zu verschlanken, deinen Bauch zu straffen und deine Rumpfmuskulatur zu stärken.

Wichtige Informationen für neue Anwender:

Aufgrund der Wirkung des Powerhoop auf die Bauch- und andere zentrale Muskeln können bei manchen neuen Anwendern in den ersten Tagen Muskelkater oder Blutergüsse auftreten. Obwohl leichte Blutergüsse für einen gesunden Anwender nicht gefährlich sind, ist es besser, Unbehagen zu vermeiden, indem du die Hooping-Einheiten auf 2-3 Minuten pro Tag beschränkst und dich steigerst, sobald deine Muskeln kräftiger werden.

Wenn möglich, übe den Umgang mit dem Powerhoop bevor du am Kurs teilnimmst. Das wird dir helfen, Muskelkater zu vermeiden und geschickter darin zu werden, den Hula-Hoop-Reifen sowohl in deine bevorzugte als auch in deine nicht bevorzugte Richtung anzuwenden.

Wenn du mit 2-3-minütigen Einheiten beginnst und dich auf zehn Minuten pro Tag hocharbeitest, solltest du eine komplette Powerhoop-Stunde absolvieren können, ohne Muskelkater zu bekommen. Falls nicht, überwache dich selbst während der ersten Stunden und höre beim ersten Anzeichen von Unwohlsein auf zu hoopen.

Es ist völlig in Ordnung, wenn du deinen Reifen während der Stunde auf den Boden legst und einige Bewegungen ohne ihn durchführst.

- Benutze nie mehr als einen gewichteten Hula-Hoop-Reifen gleichzeitig.
- Benutze niemals einen gewichteten Hula-Hoop-Reifen um Hals, Arme, Beine oder Knöchel.
- Wenn du schwanger bist, eine Schwangerschaft hinter dir hast, vor kurzem operiert wurdest, blutverdünnende Medikamente einnimmst oder Wirbelsäulenverletzungen oder Gesundheitsprobleme hast, solltest du einen gewichteten Hula-Hoop-Reifen nicht ohne Rücksprache mit deinem Arzt benutzen.

Bitte beachte: Eine Fitnessaktivität ohne Risiko gibt es nicht. Wenn wir älter werden, erfährt unser Körper „Verschleiß“ durch körperliche Aktivitäten – besonders durch sich wiederholende Bewegungen.

Obwohl Hooping ein effektives Rumpfmuskulatur-Training bietet, sollte es nur ein Teil eines abwechslungsreichen Trainingsprogramms sein.

Wenn du eine Verschlimmerung der Rückenschmerzen oder neurologische Symptome (wie z.B. Kribbeln in den Händen und Füßen) feststellst, könnte dies auf eine Grunderkrankung hinweisen, die von einem Arzt untersucht werden sollte, bevor du Hooping oder eine andere sportliche Aktivität ausübst.