

Powerhoop™



Husker du hulahop bølgen i 1950- og 60-erne?

Nu er hulahop bølgen tilbage med et nyt "twist", i form af Powerhoop. Et super flot træningsredskab som styrker musklerne i taljen, hofterne, maven, ryggen og benene.

Hvad er det der gør Powerhoops anderledes end de gammeldags hulahopringe?



De nye hulahopringe er store, tunge og polstrede med en lækker farverig gummibelægning. Vægten og bølgerne på indersiden af ringen, hjælper med at trimme musklerne omkring maven, ryggen, hoften, benene og ikke mindst i taljen. En gammeldags plastic hulahopring, som vi kender den fra da vi var børn, er vanskelig at holde i bevægelse. Den store diameter på Powerhoop Hulahopringe gør dem nemmere at bruge, selv for dem der har haft svært ved det før. Ringene kan nemt samles og adskilles for opbevaring.

Hvilke typer ringe findes til voksne?

Ringene til voksne findes i tre størrelser og vægte:

3B (1,5 kg, 104 cm diameter)

4B (1,7 kg, 102 cm diameter)

5B (2,2 kg, 105 cm diameter)

Alle ringene kan bruges af alle, men her er nogle retningslinjer:

4B-ringen er vores mest populære hulahopring og passer til de fleste. **3B-ringen** er et bedre valg hvis musklerne i maven og lænden ikke er så stærke, hvis du nemt får blå mærker, er relativt følsom eller vejer mindre end 60 kg. **5B-ringen** anbefales kun for viderekommende og personer som er i rigtig god form.

***OBS:** Hvis du har "æble form" (hofterne er smallere end taljen), kan det være lidt svært i starten. Her kan de større 3B-ringe eller 5B-ringe være en fordel for nybegyndere.

Til børn:

2B Børnering (730 g, 90 cm diameter) anbefales til børn som vejer mellem 18-36 kg.

*Sjov træning for børn,
som ofte får for lidt
motion*



Hvordan bruger du din Powerhoop Hulahopring?

1. Stå med fødderne ca. 50 cm fra hinanden, den ene fod lidt foran den anden og tæerne pegende lidt udad, sådan at kroppen føles velafbalanceret.
2. Hold ringen parallelt med gulve og tæt mod ryggen. Øv dig i at svinge den fra side til side med armene mens du holder den vandret.
3. Drej ringen rundt med et bestemt skub, alt imens du bevæger hofterne frem og tilbage eller fra side til side (ikke rundt i cirkel), således at ringen holder sig vandret i taljen og drejer stille og roligt rundt i cirkulære bevægelser.
4. Skift retning efter nogle minutter således at musklerne i begge sider bliver trænet og kroppen bliver afbalanceret.

Stadig problemer? Muligvis bevæger du hofterne for meget. Tænk på hvordan det er at svinge en mindre ring rundt om armen: bevægelsen skal ikke være særlig stor for at holde ringen i gang. Tag det ikke for tungt hvis det ikke lykkes første gang. Tag en pause og prøv igen.

VIGTIGT: Brug maksimalt ringen 1-2 min. pr. dag i starten. Du kan træne mere efterhånden som musklerne bliver stærkere. Bruger man ringen for meget de første par dage kan man blive øm og i værste fald få små blå mærker. Brug ikke tunge hulahoopringe hvis du er gravid, har rygskaide eller er i dårlig form. Hvis du er i tvivl, kontakt da din egen læge eller fysioterapeut inden du anvender din Powerhoop Hulahopring.



Den største fejl nybegyndere gør, er at starte med ringen på skrå og bevæge sig for meget.

Hvilke resultater kan jeg forvente, når jeg bruger min Powerhoop Hulahopring?

Ved regelmæssig brug, vil du blive overrasket over hvor hurtigt du vil mærke virkningen f.eks:

Vægtreduktion/kalorieforbrænding

Styrkelse af lændemuskulaturen samt de inderste ryg- og mavemusker

Stærkere bækkenbund

Slankere talje, hofte, numse og lår

Forbedret koordinering



Hvad er Powerhoop Armringe?

Nu kan du godt finde de små toppe frem fra skabet! Armringe er sjove og nemme at bruge, samtidig med at de styrker musklerne i armene og skuldre.



Kristina (6 år), mor Cecilie, og bedstemor Trine elsker deres Powerhoop Hulahopringe!

Sport Medical Products[®]
a-serve
www.a-serve.dk