



В борьбе с лишним жиром пришло время вспомнить старого союзника – хулахуп, или попросту обруч для похудения

Название «хулахуп» происходит от гавайского танца hula и английского слова hoop, что в переводе означает «обруч».

Этот спортивный снаряд в 1957 году изобрел основатель компании Wham-O Ричард Кнерр.

Идею хулахупа подсказал ему друг,

который
видел
, как
австралийские
спортсмены
занимаются
с
этим
необычным
обручем
.
История
создания
хулахупа
рассказана
в
блестящей
комедии
братьев
Коэнов
«
Подручный
Хадсакера
».
Впрочем
,
хулахупом
пользовались
и
раньше
: его
крутили
древнегреческие
атлеты
и
даже
британская
аристократия
времен
Шекспира
.

Хулахуп быстро завоевал поклонников по всему миру благодаря дешевизне, простоте и

эффективности

.

За

10

минут

обруч

помогает

сжечь

около

100

ккал

,

примерно

столько

же

калорий

вы потратите на беговой дорожке за это

же

время

. При этом

хулахуп

не травмирует суставы и не требует изощренной техники, в отличие

от

бега, ведь вам нужно просто крутить

обруч

.

Американские диетологи разработали простую методику для похудения с помощью хулахупа

. По их мнению, наиболее активно сжигание жира

происходит

во

время

коротких интенсивных сессий. Что вам мешает крутить

обруч

, когда ваша любимая передача уходит на рекламу?

За

час накрутите целых 20

минут

. Этого более чем достаточно: если заниматься с

хулахупом

5-10

минут

в день, то уже через 2-3 недели талия уменьшится на 1 сантиметр. Кроме того, вы

приведете в тонус мышцы живота, укрепите дыхательную и сердечно-сосудистую системы, улучшите работу вестибулярного аппарата и справитесь с целлюлитом в области талии.

Виды хулахупов

Самое важное качество хулахупа – его вес. Хулахуп для похудения должен весить больше килограмма, более легкие обручи не подходят. Однако если у вас слабый пресс, лучше не беритесь сразу за тяжелый обруч

: он может оставить синяки и травмировать внутренние органы. Хулахупы противопоказаны людям с заболеваниями почек и травмами позвоночника.

-

Обычные хулахупы изготавливаются из пластмассы. Они быстро ломаются, так как на упавший п хулаху

легко наступить. Покопайтесь на балконе или за шкафом, возможно, там завалялся советский обруч из алюминия.

Стоимость: 400 рублей за китайский пластмассовый хулахуп или бесплатно

-

Сделай тело (Gymflector, AirHoop) – гибрид обруча и универсального тренажера, п о

внешнему виду напоминает велосипедное колесо без спиц. Снаряд сделан из армированной резины, внутри которой находится очень прочная камера.

Этот

гибкий тренажер можно использовать в десятках видов упражнений: крутить как обруч

, сгибать руками в различных направлениях, качать пресс... Регулировать нагрузку очень просто – спустите камеру, если вам покажется, что нагрузка слишком большая, или накачайте ее при помощи клапана, для того чтобы камера стала более упругой.

Стоимость: 2000 рублей

-

Массажный хулахуп (Health Hoop, Аси Hoop) имеет на внутренней поверхности массажные элементы, улучшающие кровообращение в области талии и помогают избавиться от целлюлита на бедрах, которые активно работают при выполнении упражнения. Существуют обручи со встроенными магнитами, считается, что они оказывают лечебное воздействие. Массажные хулахупы не подходят женщинам с чувствительной кожей и слабыми мышцами живота, так как для них упражнения с обручами могут вызвать болезненные ощущения и даже оставить синяки.

Стоимость: от 1200 рублей

-

Хулахуп со счетчиком калорий отображает количество сделанных оборотов, потраченного времени и энергии. Счетчик работает на двух пальчиковых батарейках. Пользователи жалуются на то, что счетчик быстро ломается и часто врет. К тому же , счетчик не учитывает ваш возраст, степень физической подготовки и другие индивидуальные параметры, поэтому всегда выдает примерный результат.

Стоимость: от 900 рублей

-

Хулахуп складной состоит из пластмассовых секций. Его можно разобрать и сунуть в шкаф. Часто у складных хулахупов есть и другие функции: счетчик калорий

, массажные элементы и увеличенный вес для лучшей нагрузки.

Стоимость: от 1000 рублей

Как крутить хулахуп?

- Встаньте в удобное положение и возьмите хулахуп.
- Напрягите мышцы пресса и бедер. Крутите обруч вокруг талии. Вы должны придать снаряду хороший импульс, иначе он начнет вилять и упадет.
- Выпрямите спину. Пусть обруч работает на участке от таза до нижних ребер. Чем ровнее спина, тем легче крутить. Представляйте себя в качестве оси орбиты.
- Держите обруч параллельно полу. Если обруч начинает падать, двигайтесь быстрее.

Постоянный адрес статьи: [Обруч \(хулахуп \) для похудения](#)