

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*

