

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



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



Hvad er Powerhoop Armringer?

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

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