PRESSETEXT – 2 Seiten

So macht der Hula-Hoop-Reifen den Rücken geschmeidig

München, Juni 2022: Ein Fitnesstrend aus den 50er-Jahren feiert ein furioses Comeback. Das rhythmische Schwingen der Hüfte ist eine Wohltat für verspannte Rücken. Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan gibt die besten Tipps

Als der Hula-Hoop-Reifen 1958 auf den Markt kam, entwickelte er sich in Windeseile zu einem riesengroßen Verkaufserfolg. Zunächst in den USA und dann auch in Europa. Sogar Wettbewerbe fanden statt und manche ließen gleich dutzende Reifen gekonnt um die Hüfte schwingen. Mehr als 60 Jahre später feiert der Plastikreifen ein großes Comeback und Ärzte freuen sich darüber. „Das rhythmische Hullern mit dem Reifen macht nicht nur großen Spaß und hält fit“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen. „Es ist auch ein tolles Training für die vielen steifen und muskulär verspannten Rücken.“

Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Training mit dem Hula-Hoop-Reifen gleich zwei positive Effekte hat: Zum einen ist das Schwingen bestens geeignet muskuläre Verspannungen im häufig betroffenen unteren Wirbelsäulenbereich zu lösen. Zum anderen wird die für die Rückengesundheit so wichtige Core-Muskulatur gekräftigt. „Anders als beim herkömmlichen Krafttraining kommen dabei auch die tief liegenden unteren Muskelschichten zum Einsatz“, sagt der Rückenexperte. „Diese so genannte autochthone Muskulatur ist besonders wichtig, um Rückenschmerzen vorzubeugen.“

Die Verletzungsgefahr beim Hullern ist sehr gering. Doch bei akuten Rückenschmerzen oder gar einem Bandscheibenvorfall ist es unbedingt ratsam sich vorab grünes Licht vom Arzt zu holen. „Es kommt zu Scherbewegungen, die bei manchen Rückenkranken kontraproduktiv sind“, sagt Dr. Schneiderhan. „Dann ist es besser, sich einen anderen Sport zu suchen, die Auswahl ist ja riesig.“

Wer grünes Licht erhalten hat, sollte zudem darauf achten, mit dem richtigen Reifen zu Hullern. Mittlerweile gibt es eine Riesenauswahl. Es gibt unterschiedliche Größen und Gewichte und manche haben sogar Noppen mit Massageeffekt. „Anfänger sollten mit einem leichteren Reifen starten“, rät Dr. Schneiderhan. „Die optimale Größe lässt sich ganz leicht ermitteln. Der Reifen sollte im Stehen von Boden bis etwa zum Bauchnabel reichen.“ Extratipp für Hula-Hoop-Neueinsteiger: Auf nackter

Haut ist es zunächst einfacher den Reifen um die Hüfte kreisen zu lassen. In der Anfangsphase können schon zwei oder drei Minuten ausreichen, um Erfolge zu erzielen. Wer regelmäßig trainiert, kann die Huller-Dauer immer weiter verlängern.

Quelle: Pexels

Viele weitere Informationen zu modernen Behandlungsmethoden finden sich unter www.orthopaede.com

Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den vier medizinischen Versorgungszentren am Standort

München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 12 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich." Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählt mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Ramona Müller, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
mueller@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com