



**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 What-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 хулахуп

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 (Gymflexor, AirHoop)** – гибрид обруча и универсального тренажера, по

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](#)