Автор: www.zdorovieinfo.ru
07.04.2011 08:18 - Обновлено 19.07.2011 10:50

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 ху
лахупа
. 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 (Gymflextor, 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, Acu 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. Крутаните 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