

TOPP

HULLER DICH

frei!

STARK UND GLÜCKLICH

DURCH HULA HOOP-FITNESS

ELLI HOOP

ElLi hoop

DAS BUCH ZUM
FITNESS-MEGATREND

HULLER DICH *frei!*

STARK UND GLÜCKLICH

DURCH HULA HOOP-FITNESS





Impressum

PRODUCING: Britta Sopp und Tina Bungeroth, ZweiKonzept GbR

FOTOS: Frank Schuppelius

COVERGESTALTUNG: Eva Grimme

LAYOUT UND SATZ: Michael Feuerer

Die Anleitungen in diesem Buch wurden von der Autorin und den Mitarbeitern des Verlags sorgfältig geprüft. Eine Garantie wird jedoch nicht übernommen. Autorin und Verlag können für eventuell auftretende Schäden nicht haftbar gemacht werden. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung und Verbreitung ist, außer für private, nicht kommerzielle Zwecke, untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Dies gilt insbesondere für eine Verbreitung des Werkes durch Fotokopien, Film, Funk und Fernsehen, elektronische Medien und Internet sowie für eine gewerbliche Nutzung der gezeigten Inhalte.

3. Auflage 2020

© 2020 frechverlag GmbH, Turbinenstraße 7, 70499 Stuttgart

ISBN ePub 978-3-7358-1434-0 • ISBN mobi 978-3-7358-1435-7 • ISBN PDF 978-3-7358-1436-4

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Hilfe zum Thema e-Book?

Dann schreiben Sie uns unter ebook@frechverlag.de

INHALT

Meine Story	4	Food & Beauty –	
Wie alles begann	6	Wohlfühlen im eigenen Körper	66
Meine Motivation	8	Liebe dich selbst!	67
Huller dich frei	9	Gesunde Ernährung	68
Für eine starke Mitte	10		
Fitness	12	Rezepte	70
Hula Hoop-Reifen als Fitnessgerät –		Lebensmittel, die ich immer da habe	71
eine runde Sache	12	Frühstück	72
Der richtige Reifen	15	Mittagessen	76
So geht's los	16	Abendessen	80
		Snacks	85
Übungen	20	Lifestyle	89
Aufwärmübungen	20	Instagram	90
Übungen für die Arme	26	Wie geht's weiter?	92
Übungen für die Beine mit Squats	34	Meine Kurse	94
Übungen für die Beine ohne Squats	38	Elli	95
Hullerübungen	44		
Cool Down	60	Zum Schluss	96



Meine Story



Tja, wer hätte gedacht, dass es mal so weit kommt, dass ich ein Buch über das Thema Hula Hoop schreibe. Sport und ich waren nie eine gute Kombination. Sobald ich mich für Sport auf eine Matte oder sonst etwas legen muss, verspüre ich bis heute den starken Drang, mich auszuruhen. Und auf gar keinen Fall irgendetwas Sportliches zu tun.

„Sport und ich waren nie eine gute Kombination.“

Aber so nahm ich immer weiter zu und fühlte mich von Jahr zu Jahr unwohler in meinem Körper. Drei Schwangerschaften, die Trauer um meine verstorbenen Eltern und die damit verbundene Angst vor dem Alleinsein trugen auch nicht gerade dazu bei, meinen Körper schön zu formen. Im Gegenteil. Ich aß unkontrolliert und ungesund.

Das Allerschlimmste für mich war allerdings mein Beckenboden. Fehlende Rückbildung nach dem zweiten Kind und die Tatsache, dass ich schon immer eine sehr schwache Blase hatte, führten bei der dritten Schwangerschaft dazu, dass mein Beckenboden quasi komplett aufgab. Mein Bindegewebe im Übrigen auch. Was es für mich bedeutete, mit Anfang 30 das Haus nicht mehr ohne „Windel“ verlassen zu können, muss ich vermutlich nicht erklären.

Meinen Po und den Rest des Körpers versuchte ich mit styli-scher Kleidung gut zu verpacken und mein Gesicht wollte ich mit Contouring irgendwie schmaler zaubern. Allerdings meist ohne

Erfolg. Das einzige, was ich ok fand, war ehrlich gesagt mein Dekolleté. Und das war auch das einzige, das gern hätte bleiben dürfen, war aber nicht so. Mit den Kilos verschwand auch langsam, aber sicher das volle Dekolleté. Aber hey, ein bisschen Schwund ist ja bekanntlich immer. So oder so: Ich musste etwas tun. Nicht nur, um die extra Kilos loszuwerden, sondern vor allem, um meinem Beckenboden wieder die nötige Stärke zu geben, die er braucht, um mich auch mal wieder hüpfen zu lassen. Oder niesen, oder husten. Denn beim Lachen und selbst beim laut Sprechen oder auch mal Schimpfen blieb die Hose nicht trocken.

Was mache ich hier eigentlich gerade? Wer redet da schon gerne drüber? Aber schauen wir den Tatsachen mal ins Gesicht. So ist es halt.

Tja, aber welchen Sport kann man machen, wenn man mit drei kleinen Kindern zu Hause und eben der sportfaulste Mensch der Welt ist? Wer Kinder hat, weiß, wie anstrengend ein Tag zu Hause sein kann. Und dann noch Sport?

Ich war schon immer ein Instagram-Fan.

Abends auf dem Sofa schaute ich mir Fitnessprofile an, während ich Schokolade aß. Irgendwann sagte mein Mann beiläufig: „Also vom Fitnessvideos-Anschauen wirst du auch nicht schlank.“ Bähm! Das tat weh. Mein Mann meinte dies definitiv nicht böse. Im Gegenteil. Ich kenne und liebe seinen Humor. Aber dieser Satz hat mich trotzdem tief getroffen. Nicht weil er es sagte, sondern weil ich wusste: Er hatte Recht. Mein Gedanke: Jetzt erst recht. Ich lieh mir von einer Freundin eine Kettlebell (ein Kugelgewicht mit einem festen Griffbügel) und Hanteln. Und von Tag Eins an verstaubten die Dinger in der Ecke meines Wohnzimmers. Denn auch wenn ich wusste, wie effektiv die Dinger sind: Ich konnte mich nicht motivieren. Mein Frust wurde größer und jeden Tag wurde ich auch ein Stückchen saurer auf mich selbst – sagt man das überhaupt so? Du weißt sicher, was ich meine.

Ich war nicht weit weg von dem Satz: „Ich hasse mich“, und ich war mir der starken Bedeutung des Wortes HASS stets bewusst. „Elli, du hast drei Kinder, es ist ok so. Steh dazu!“ sagte ich mir dennoch jeden Morgen. Und auch von meinen Freunden hörte ich ständig den Satz: „Dafür, dass du drei Kinder bekommen hast, siehst du doch gut aus.“ Und jedes Mal tat der Satz weh. Er war nie böse gemeint. Er sollte mich ja sogar aufmuntern. Aber trotzdem wollte ich es nicht wahrhaben. Da ich aber Mode mag, sprang ich über meinen Schatten und kaufte mir einfach neue Klamotten in Kleidergröße 42/44, anstatt mich jeden Morgen in meine alte Kleidung in Größe 38 zu quetschen. Die neue Kleidung ließ mich einfach wieder atmen. Aber das blöde Gefühl in Bezug auf meinen Körper blieb.

„Ich wollte mich einfach wieder wohlfühlen in meiner Haut.“

Hier möchte ich aber betonen, dass Frauen mit Kleidergröße 42/44 mindestens genauso schön sind wie alle anderen. JEDE Größe ist schön. Wenn man sich wohlfühlt. Ich hingegen fühlte mich mies und wollte etwas ändern.

„Wenn ich das Fett schon nicht loswerde, tue ich wenigstens mal was für meinen Beckenboden“, habe ich gedacht. Ich bekam Physiotherapie, was auch half, jedoch hätte ich die Übungen jeden Tag zu Hause wiederholen müssen, um dauerhafte Erfolge zu erzielen. Tja, und da hat mir meine Faulheit mal wieder einen Strich durch die Rechnung gemacht. Außerdem kam ich mir ehrlich gesagt vor wie eine Oma, wenn ich abends neben meinem Mann auf die Sofakante vorrutschte, um mit meinen Schamlippen einen Grashalm zu pflücken. Kurz gesagt: Ich war weeeeeiiii weg davon, mich schön und sexy zu fühlen.

WIE ALLES BEGANN

Plötzlich sah ich bei Instagram, dass eine Hebamme Hula Hoop als Unterstützung zur Rückbildung und somit für den Beckenboden empfahl. „Hula Hoop? Dieses runde Ding, das ich als Kind schon nicht benutzen konnte?“ Trotzdem klang es interessant. Ohne groß zu überlegen, kaufte ich mir für 27 Euro einen Reifen. Schließlich hatte ich schon oft genug im Leben 27 Euro für Mist ausgegeben. Einmal mehr oder weniger machte auch nichts mehr aus. So rechtfertigte ich meinen Kauf schon, als ich im Warenkorb auf „jetzt kaufen“ klickte.

Wenige Tage später war er also da. Dieser Hula Hoop-Reifen. Ehrlich gesagt, war ich total verwundert. Ich erwartete ein riesengroßes Paket. Aber er kam in Stücke zerlegt. Standard, wie ich mittlerweile weiß. Somit stand ich vor der ersten Herausforderung: dem Zusammenbau. So schwer konnte es ja nicht sein. Denkst du. Ich steckte die Elemente zusammen und probierte meine erste Runde. Keine Sekunde später flog der Reifen in all seinen Einzelteilen durch unser Wohnzimmer. Bravo Elli, toll gemacht. Mein Mann baute den Reifen erneut zusammen. Eigentlich ein Kinderspiel, wenn man die Elemente so fest zusammensteckt, dass ein „Klick“-Geräusch zu hören ist.

„Nach spätestens fünf Minuten flog der Reifen in die Ecke und ich voller Frust aufs Sofa.“

Aber warum zum Teufel konnte ich den Reifen dennoch nicht drehen? Was ich auch versuchte, nach spätestens zwei Umdrehungen knallte der Reifen zu Boden. Immer und immer wieder versuchte ich es und nach spätestens fünf Minuten flog der Reifen in die Ecke und ich voller Frust aufs Sofa. Ich war im Zwiespalt. Der Reifen war zum Greifen nah, meine Motivation hingegen so fern wie der Mond. Aus irgendeinem Grund versuchte ich es trotzdem ab und zu. Und jeden, der bei mir zu Hause reinkam, sich den Reifen schnappte und einfach loskreiste, hätte ich am liebsten in hohem Bogen aus dem Haus geworfen. Aber da ich eine gute Erziehung genießen durfte, lächelte ich bloß und verließ möglichst schnell den Raum, damit der Reifen außer Sichtweite blieb. Es war meine Freundin Lin, die den Reifen nahm und sagte: „Ich glaube, man muss dabei den Bauch anspannen.“

„Mit jeder Umdrehung, die der Reifen oben blieb, wuchs meine Motivation!“

Ich nahm den Reifen, spannte den Bauch so fest an wie es nur ging und kreiste erneut. Und wie durch ein Wunder hielt ich den Reifen für ganze vier Umdrehungen oben. Aha, dieser Bauch also. Ich versuchte es weiter und mit jeder Umdrehung, die der Reifen oben blieb, wuchs meine Motivation ins Unermessliche. Das war der Moment in dem Elli Hoop erwachte!



MEINE MOTIVATION

So nahm ich mir ständig den Reifen und übte das Kreisen. Allerdings wurde ich schnell von blauen Flecken gebremst. „Wieso sagt einem denn keiner, dass man blau wird vom Reifen?“ Aber danach nahm alles seinen Lauf. Der Reifen und ich wurden richtige Freunde und irgendwann verging kein Tag mehr, an dem ich nicht hullerte.

Bereits nach wenigen Wochen spürte ich eine Verbesserung meines Beckenbodens. Und auch meine Taille wurde zusehends schmaler.

„Super, das Teil bringt also wirklich was!“ Ich kreiste und kreiste. Fast jeden Abend vor dem Fernseher. Mit jeder Runde wurde ich selbstbewusster. Ich konnte sehr schnell feststellen, wie gut mir der Reifen tat. Es dauerte auch gar nicht lange, bis mich die erste Person auf der Straße auf meine optische Veränderung ansprach. Ich wohne in einem Dorf, da fällt es schnell auf, wenn sich jemand verändert. Es war ein Donnerstag, als meine Hebamme zu mir nach Hause kam. Eigentlich wollten wir ein Beikostgespräch für meine Tochter führen, aber das Hauptthema war Hula Hoop. Sie war von meiner optischen Veränderung total begeistert und noch viel mehr von meinem Beckenboden und meiner geschlossenen Rektusdiastase. Halleluja! Dieser Donnerstag war wunderschön. Am Ende unseres Treffens erzählte ich ihr, dass ich überlege, Kurse mit dem Reifen anzubieten. Meine Hebamme regte mich dazu an, mir Gedanken über einen Trainerschein zu machen, da dies ein toller Kurs für Mütter im Anschluss der Rückbildung sei. Gesagt getan. Vier Tage später war ich für den Trainerschein angemeldet.

„Mit jeder Runde, die ich drehe, fühle ich mich wohler, fitter und freier!“

