

CORINNA LOROFF

FIT UND SCHLANK

MIT
HULA
HOOP

INHALT

Nice to meet you	4
<u>LET'S TALK: DIE VORBEREITUNG</u>	9
Vorteile und Möglichkeiten	10
Den passenden Reifen finden	12
Dos and Don'ts	14
<u>LET'S TRY: DER START</u>	17
Wie fängt man an?	18
Zeitplan für Beginner	19
Steigerungsmöglichkeiten	21
Hula-Guide kompakt	22
<u>LET'S GO: DIE ÜBUNGEN</u>	25
Warm-up	27
Hauptübungen	38
Cool-down	100

<u>LET'S WORKOUT: DIE PLÄNE</u>	115
Bauch-Beine-Po	116
Starke Arme	118
Knack-Po	120
Ganzkörper	122
Blitzworkout	124
250 Kalorien	126
Ohne-Hüllern-Workout	128
Das Baukasten-System	130

<u>LITTLE BIT MORE</u>	133
FAQ	134
Rat & Erste Hilfe bei blauen Flecken	136
Abnehmtipps	137
Grund- und Leistungsumsatz	140
Weiterführende Literatur zum Intervallfasten	141
It's a wrap	141
Danksagung	142
Impressum	144

NICE TO MEET YOU

WER BIN ICH UND WARUM SCHREIBE ICH DIESES BUCH?

Huhu! Ich heiße Corinna, bin 33 Jahre alt, Mama von zwei kleinen Jungs und wohne in Dachau bei München.

Ich freue mich sehr, dass du dieses Buch in Händen hältst und dich mit mir zusammen an den Reifen wagen möchtest. Ich verspreche dir – nicht umsonst hat es der Hula-Hoop-Reifen aus der Kinderspielecke in die Sportabteilung geschafft. Egal ob du schlanker werden möchtest, deine Fitness verbessern willst oder einfach nur auf der Suche nach einer Gute-Laune-Sportart bist – du wirst das Hullen lieben!

Ich selbst bin über das Reifen-Revival mega happy. Denn der Hula-Hoop hat sich definitiv als fantastischer Unterstützer auf meinem Abnehmweg bewährt. Ich bin in Kombination mit einer Ernährungsumstellung seither nicht nur schon

17 Kilo losgeworden, sondern habe auch so großen Spaß an dem Sport entwickelt, dass ich mich zur Fitnesstrainerin habe ausbilden lassen.

Meinen Traumberuf habe ich glücklicherweise schon 2011 als Flugbegleiterin gefunden. Aus einer spontanen Idee heraus hatte ich mich damals noch während meines Studiums des Internationalen Tourismusmanagements bei Luftansa beworben. Viele Jahre bin ich, erst als Flugbegleiterin und ab 2016 dann als Purser, also Kabinenchefin, durch die Welt gejettet. 2017 wurde ich mit unserem ersten Sohn schwanger und ging in die Babypause. Relativ dicht darauf folgte Sohnemann Nummer 2, sodass ich dazwischen nicht gearbeitet habe.

Bereits vor dem ersten Babybauch waren aufgrund eines Leistenbruchs einige Kilo auf meine Hüften gewandert, in der ersten Schwangerschaft habe ich dann weitere 17 Kilo zugenommen. Vor der

zweiten Schwangerschaft wurde ich leider nur fünf davon wieder los. Mit viel Disziplin und fast ebenso viel Schwangerschaftsübelkeit schaffte ich es, in der nächsten Schwangerschaft nur diese fünf Kilos wieder zuzunehmen und mit demselben Gewicht zu entbinden wie beim ersten Mal. Schon bevor sich abzeichnete, dass ich durch pandemiebedingte Kurzarbeit auch nach der zweiten Elternzeit erst mal nicht zum Fliegen zurückkehren kann, habe ich beschlossen den Schwangerschaftskilos den Kampf anzusagen. Ich startete mit besagter Ernährungsumstellung nach der Logik des Intervallfastens in Kombination mit Kalorienzählen. Im Sommer 2020 holte ich dann zur Unterstützung einen alten Freund aus dem Schrank: den Hula-Hoop-Reifen ...

MEIN WEG ZUM HULA-HOOP

Hula-Hoop war in meiner Kindheit ein Klassiker der Outdoor- und Pausenhofspiele. Deshalb war ein eigener, glitzernder Reifen zum Zeugnis während mei-



ner Schulzeit natürlich ein wertvolles Geschenk, das ich aufbewahrt habe. Zugegeben: Viele Jahre hat er ein eher tristes Dasein im Schatten meines Kleiderschranks gefristet. Aber dafür steht er jetzt umso mehr im Rampenlicht.

Denn schnell habe ich festgestellt, dass sich der Reifen zu viel mehr eignet, als ihn nur um die Taille kreisen zu lassen. Ich habe begonnen neben dem reinen

Hullern immer häufiger Workouts im, mit und am Reifen einzubauen. Wie zuvor schon meinen Abnehmweg, habe ich vom ersten Versuch bis zum ausgeklügelten Workout auch meinen Weg mit dem Hula-Hoop auf meinem Instagram-Account @thecosmococo dokumentiert. Und zu meiner großen Freude und Motivation begleitete mich darauf eine immer größere Community Verbündeter, Fans und Hula-Begeisterter.

Seit Anfang 2021 veranstalte ich deshalb auf meinem Kanal regelmäßige Live-Hula-Hoop-Workouts und habe zwischenzeitlich einige professionelle Aufzeichnungen im Studio machen dürfen. Mit meiner Geschichte sowie den konkreten Tipps und Übungen in diesem Buch möchte ich viele weitere Mädels und Jungs zum Ausprobieren ermutigen, um den Spaß an diesem großartigen und effektiven Sport zu teilen.



MEIN ABNEHMWEG

Viele Wege führen nach Rom oder – in diesem speziellen Fall – viele Methoden führen zur Gewichtsabnahme. Wichtig ist, dass du unter den zahllosen Möglichkeiten diejenigen findest, die für dich in deinem Leben langfristig umsetzbar sind. Mein Abnehmweg ist eine Kombination aus drei Methoden: Kalorienzählen, Intervallfasten und Sport.

Kalorienzählen: Die einfache Logik dahinter lautet, wer weniger Kalorien aufnimmt, als er benötigt, nimmt ab. Dafür musst du zunächst deinen persönlichen

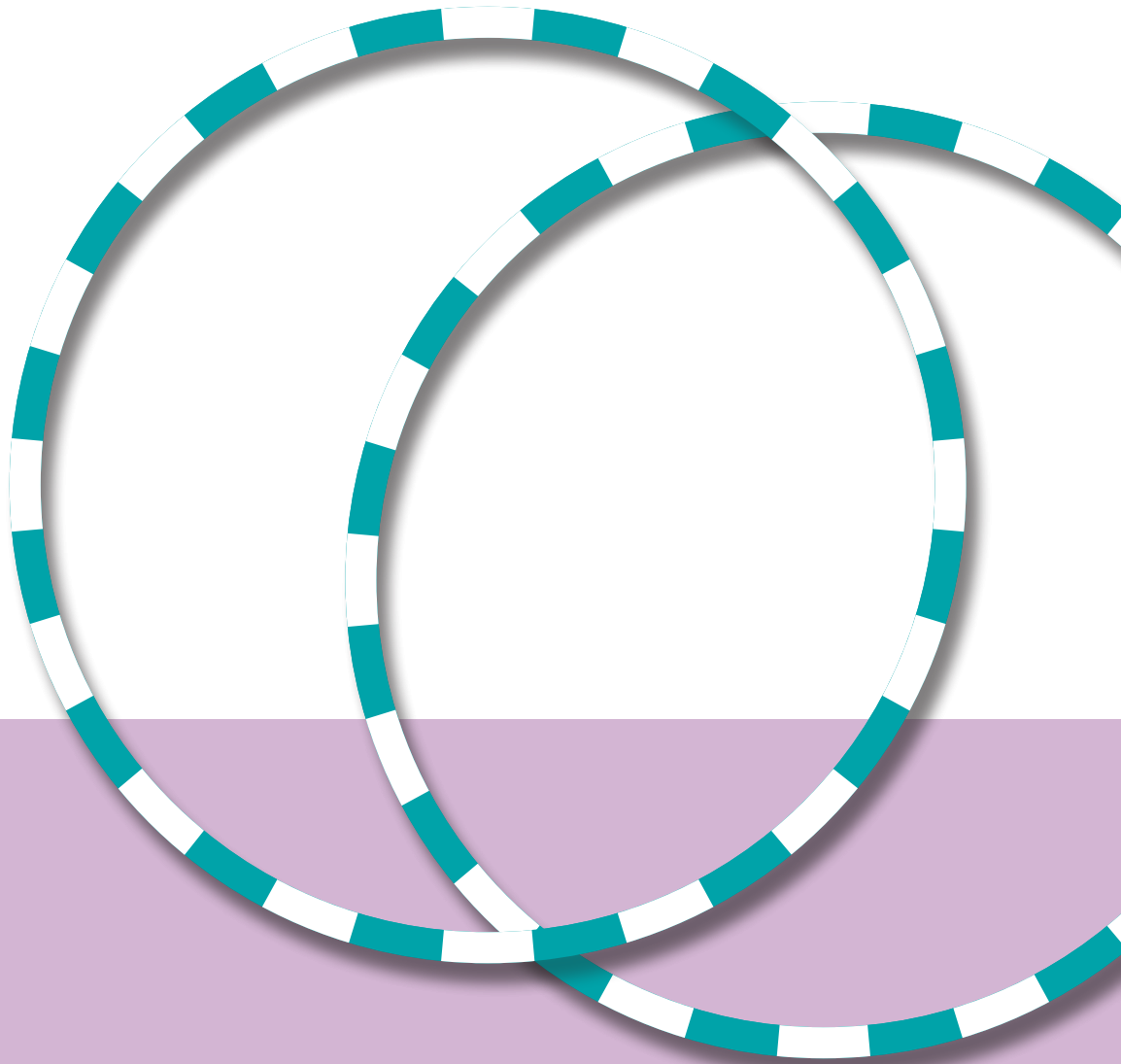
Kalorienbedarf kennen. Ich empfehle die Berechnung deines Grundumsatzes (Energie, die dein Körper zum Erhalt aller Funktionen braucht) mit der Harris-Benedict-Formel. Für deinen Leistungsumsatz (Energie für Wärme und Aktivitäten) nutzt du die PAL-Werte. Beides zusammen ergibt deinen Tagesbedarf (siehe Seite 140).

Wichtig war mir, mich in Bezug auf den Gesamtkalorienwert täglich in einem Defizit von etwa 500 Kalorien zu befinden und dabei niemals den Grundumsatz zu unterschreiten. Damit habe ich pro Woche im Schnitt etwa 500 Gramm Fett abnehmen können, ohne die Muskelmasse anzugreifen. Worauf ich achte, ist, ausreichend Eiweiß zu mir zu nehmen, das heißt in meinem Fall mindestens 100 Gramm am Tag. Radikal verzichtet habe ich auf nichts.

Intervallfasten: Die einfache und, wie ich finde, alltagstaugliche Variante davon ist innerhalb von 24 Stunden eine strikte Essenspause von 14 bis 18 Stunden einzuhalten. Das bringt den Körper dazu, in dieser Phase auf die Fettreserven zurückzugreifen. Wichtig ist, dass man

für sich sein persönliches Zeitfenster findet, das im Alltag optimal funktioniert. Ich habe meistens von 10:00 bis 17:00 gegessen. Das hatte bei mir zwei positive Effekte: Durch das kleinere Zeitfenster blieb mir erstens weniger Zeit zum Essen, wodurch ich selten zu viele Kalorien aufgenommen habe. Zweitens ging ich nicht mehr vollgeessen ins Bett und hatte dadurch einen viel besseren und erholsameren Schlaf. Und nebenbei wurde mit der Zeit auch mein Hautbild immer klarer.

Sport: Aktivität und sportliche Betätigung hat mich auf dem gesamten Abnehmweg enorm unterstützt. Ich habe nicht nur während des Sports Kalorien verbrannt – die ich meistens nicht zusätzlich gegessen habe, sondern als Booster bei der Abnahme genutzt habe – sondern auch Muskeln aufgebaut, die mir geholfen haben, meinen Grundumsatz zu steigern. Das bedeutet, dass auch ohne besondere Aktivität schon mehr Kalorien verbrannt werden. Gerade bei größerer Gewichtsreduktion kann Sport während der Abnahme außerdem helfen, dass sich die Haut gleichmäßig zurückbildet.





LET'S TALK:
DIE VORBEREITUNG