

TIPS FRÁ EYDNU
eydna@socialurin.fo

Tað er kul at HULA-HOPPA

Hula-hopp-ringurinn er aftur! Í USA hava kvinnur nýtt hula hopp ringin til stuttliga venjing í nøkur ár, men trendurin spjaddist sum ringar í vatninum, tá fyrstadaman Michelle Obama megnaði at mala ringin 142 ferðir um miðjuna frammanfyri heimspressuni. Nú hevur trendurin breitt seg til grannalond okkara. Í staðin fyri at hittast til drekkamunn og køku, so hittast kvinnur úr sama grannalagi í urtagørðum, á gøtuni og á grasplenum, har tær práta, hava tað stuttligt saman og hula-hoppa. Men nú tað heystar, ber eisini til at taka hula-hopp-ringin við inn í stovuna og hyggja at einum filmi, Degi og Viku ella eini krimi-sending, meðan mjadnarnar ganga kykar. Tað er festligt, umframt at tú fært smalkað tær miðjuna, bøtt um blóðrenslid og styrkt knø og mjadnar. Minst bara til at byrja í smáum –og hav í huga, at tú verður eyms í óvandu vøddunum fyrstu tíðina.

Prei: Á netinum eru hópin av góðum hugskotum til venjingar við hula-hopp ringum. Til dømis á www.powerhoop.dk ella á www.iform.dk undir teiginum "træningsformer."

Minst til:

- Størsti feilurin hjá nýbyrjarum er at byrja við ringinum á skák (hann skal vera púra vatnrættur, tá tú setur ferð á) og at flyta kroppin ov nógv.
- Ver varin at nýta hula-hopp ring, um tú ert við barn, hevur ringan rygg ella ert sera illa fyri kropsliga.
- Minst til at spennast í kokubotninum og búkvøddunum áðrenn tú setir gongd á hula-hopp-ringin, fyri at lætta um hjá ryggvøddunum.

Prei: Tey flestu kenna hesar heilt lottu hula-hopp ringarnar, sum smágentur hava at spæla við. Teir eru finir at byrja við, men tyngri ringar, sum krevja meiri orku, fáast eisini, og kunnu til dømis keypast av netinum. Tað er eisini lættari at fáa ringin at mala ofta runt, um hann er tungur.

Prei: Í høvuðsheitum skal tað vera stuttligt at hula-hoppa. Tað má tí ikki kennast langdrigið ella keðiligt. Men so hvørt, sum tú gerst betri, ber til at økja torleikan, til dømis við at nýta fleiri ringar í senn ella við at nýta ein tyngri ella størri ring.

Prei: Tá tú ert troytt av at hula ber til at hoppa. Ringurinn er nevnliga eitt útmerkt hoppiband eisini.

Prei: Lottu leikaringarnir eru finir at byrja við, og teir fáast í øllum leikahandlum fyri lítið og lætt.



Á netinum ber til at bíleggja ein sonevndan "powerhoop", sum er tyngri enn vanligu leiku-ringarnir. Til ber at keypa ymsar tyngdir, alt eftir hvussu væl tú ert fyri. Eisini ber til at keypa hularingar til armarnar. Ringurinn kann takast sundur og leggjast saman, so hann ikki fyllir so nógv, tá hann ikki verður nýttur. www.powerhoop.com

10 fyrimunir av at hula-hoppa

- 1 Størsti fyrimunurin er, at tú fert niður í vekt, meðan kroppurinn veður betri fyri. Tað styrkir knø, mjadnar og miðju.
- 2 Meðan tú hula-hoppar, mugu ymsu kropspartarnir samstarva, og tað bætir koordinatiónina. Andadrátturinn gerst títari, og tað styrkir vøddarnar í yvirkroppinum. Tað er eisini gott fyri ryggjageislir og rygglundir.
- 3 Tað er gott fyri lívsneyðugu gægnini í yvirkroppi og búki, t.d. hjarta, lungu, livur, maga, tarmar og nýru.
- 4 Við at hula-hoppa brennur tú feitt, og vøddarinir í maga og rumpu trína meiri fram.
- 5 Tú kanst eisini nýta ringin at venja armar og bein. Tað fáast eisini smærri ringar, sum serliga eru ætlaðir ørmunum.
- 6 Hetta er ein av bíligastu venjingarhættunum, sum eru til.
- 7 Tað er lætt at nýta – bæði til vaksir og børn.
- 8 Tað økir um blóðrenslid og styrkir hjartað.
- 9 Tað er ein góð upphiting, um tú ætlar tær at iðka aðra venjing.
- 10 Tað kann vera ein hugnalig og sosial løta, sum tú nýtir til at vera saman við grannakonuni, dóttirini, svigerinnuni ella øðrum, meðan tit hula-hoppa saman. Ella tú kanst taka hula-hopp ringin fram í einsemi, tá tað passar tær best.



Michelle Obama setti veruliga gongd á hula-hoppingina í USA, tá hon í fjør heyst hula-hoppaði frammanfyri amerikonsku pressuni. Ringurinn kom 142 ferðir runt, áðrenn mjadnarnar á forsetafrúuni máttu geva skarvin yvir. Hon var við í einum átaki, sum skuldi seta fokus á rørslu og børn. Síðani hevur trendurin breitt seg skjótt og hevur nú eisini rakt grannalond okkara.

Prei: Hvussu nógv tú brennur við at hula-hoppa veldst um, hvussu tungur ringurinn er. Men hevur tú ein tungan ring og koyrir á, ber saktans til at brenna 400 kalorier um tíman. Tað er sama nøgd, sum í einum tíma av aerobic.