

Регулярно и в комплексе

Расскажите о хулахупе. Насколько он эффективен для коррекции фигуры и как правильно с ним заниматься?

Анна Р., г. Белгород

Обруч под торговым названием «хулахуп» придумали в конце 1940-х годов в Америке («хула» — это название гавайского танца, а «хуп» в переводе с английского означает «обруч»). Тогда на волне невиданной популярности за первые четыре месяца было продано больше 25 миллионов хулахупов. Но по факту эффективность этого спортивного чудо-снаряда оказалась ничтожно мала.

Сейчас это фитнес-приспособление по-прежнему доступно во многих спортивных магазинах. Его форму постоянно совершенствуют: дополняют массажными шариками по внутреннему краю, датчиками, которые подсчитывают количество кручений, используют ультрасовременные материалы. Однако фитнес-тренеры относятся к хулахупам с лёгкой иронией. С одной стороны, доказано, что во время тренировок с обручем хорошо работают мышцы живота, нагружаются мышцы спины, улучшается кровообращение тканей. Но с другой стороны, все эти эффекты наступают только в результате длительных регулярных занятий в комплексе с другими видами тренировок и правильным питанием. А потому рассчитывать на коррекцию фигуры только с помощью хулахупа не стоит. Нужно особо подчеркнуть, что врачи называют и некоторые противопоказания для его постоянного применения. Среди них нарушения в работе почек, беременность и определённые гинекологические заболевания.

