

Il piano di allenamento per principianti Hoopomania Hula Hoop di 30 giorni

| Giorno | Hoop intorno a sinistra | Hoop intorno a destra | Aumento | Fatto |
|--------|-------------------------|-----------------------|---------|--------------------------|
| 1 | 3 minuti | 3 minuti | - | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 3 minuti | 3 minuti | - | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 4 minuti | 4 minuti | - | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 4 minuti | 4 minuti | - | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 4 minuti | 4 minuti | - | <input type="checkbox"/> |
| 6 | 5 minuti | 5 minuti | - | <input type="checkbox"/> |
| 7 | 5 minuti | 5 minuti | - | <input type="checkbox"/> |
| 8 | 6 minuti | 6 minuti | - | <input type="checkbox"/> |
| 9 | 6 minuti | 6 minuti | - | <input type="checkbox"/> |
| 10 | 7 minuti | 7 minuti | POTENZA | <input type="checkbox"/> |
| 11 | 7 minuti | 7 minuti | POTENZA | <input type="checkbox"/> |
| 12 | 7 minuti | 7 minuti | POTENZA | <input type="checkbox"/> |
| 13 | 7 minuti | 7 minuti | POTENZA | <input type="checkbox"/> |
| 14 | 8 minuti | 8 minuti | POTENZA | <input type="checkbox"/> |
| 15 | 8 minuti | 8 minuti | POTENZA | <input type="checkbox"/> |
| 16 | 8 minuti | 8 minuti | POTENZA | <input type="checkbox"/> |
| 17 | 9 minuti | 9 minuti | POTENZA | <input type="checkbox"/> |
| 18 | 9 minuti | 9 minuti | POTENZA | <input type="checkbox"/> |
| 19 | 10 minuti | 10 minuti | POTENZA | <input type="checkbox"/> |
| 20 | 10 minuti | 10 minuti | SQUAT | <input type="checkbox"/> |
| 21 | 11 minuti | 11 minuti | SQUAT | <input type="checkbox"/> |
| 22 | 12 minuti | 12 minuti | SQUAT | <input type="checkbox"/> |
| 23 | 12 minuti | 12 minuti | SQUAT | <input type="checkbox"/> |
| 24 | 13 minuti | 13 minuti | SQUAT | <input type="checkbox"/> |
| 25 | 13 minuti | 13 minuti | PASSO | <input type="checkbox"/> |
| 26 | 13 minuti | 13 minuti | PASSO | <input type="checkbox"/> |
| 27 | 14 minuti | 14 minuti | PASSO | <input type="checkbox"/> |
| 28 | 14 minuti | 14 minuti | PASSO | <input type="checkbox"/> |
| 29 | 14 minuti | 14 minuti | PASSO | <input type="checkbox"/> |
| 30 | 15 minuti | 15 minuti | PASSO | <input type="checkbox"/> |

Informazioni sul piano di esercizi:

Il piano di esercizi per l'hula hoop è adatto a tutti i principianti dell'hula hoop. Anche se all'inizio l'Hula Hoop cade spesso a terra, questo è del tutto normale e non è un motivo per rinunciare: tutti gli inizi sono difficili. Se ci si esercita ogni giorno, si riuscirà presto a far ruotare il cerchio intorno ai fianchi senza problemi, perché chiunque può imparare! Alla fine del piano di allenamento con l'hula hoop avrete raggiunto una durata di 30 minuti. Per ottenere i migliori risultati possibili, 30 minuti di allenamento quotidiano sono una buona linea guida.

Per aumentare il livello di difficoltà e il consumo di calorie, a partire dal 10° giorno si aggiungono piccoli incrementi al piano di allenamento con l'hula hoop, che funzionano come segue:

POTENZA

Dopo ogni minuto, 10 secondi di massima potenza alla velocità dell'hooping.

SQUAT

Dopo ogni minuto, assumere una posizione di leggero squat per 10 secondi e continuare a fare hula hoop in questo modo.

PASSO

Durante l'hooping, alternate un passo in avanti e uno indietro a sinistra e a destra.

Se dopo il decimo giorno non avete ancora acquisito la tecnica di base, nessun problema! In questo caso si possono semplicemente omettere gli aumenti e aumentare solo la durata dell'allenamento. Per allenare i muscoli in modo uniforme, è importante tirare sempre in entrambe le direzioni. All'inizio un lato funziona sempre un po' meglio, ma dopo un po' sarete in grado di tirare nella direzione più difficile senza problemi.