11.13 Hoelahoepen versus aerobics

Bewegen met een hoelahoep verbrandt evenveel calorieën per minuut als stepaerobics of snelwandelen, dat blijkt uit een recente studie.

210 calorieën
De onderzoekers lieten 16 vrouwen tussen 16 en 59 jaar een halfuur bewegen met een hoelahoep rond hun taille, armen en benen. Na twee sessies, zodat de vrijwilligers gewoon waren aan de nieuwe routine, werden hun hartslag en ademhaling gemeten. Daaruit blijkt dat de hartslag van de deelnemers gemiddeld 84 procent hoger was dan wat normaal is voor hun leeftijd. De dames verbrandden ongeveer 7 calorieën per minuut, dat telt op tot 210 in een les van een halfuur.

Speciale hoelahoepen
Onderzoeker John Porcari: ‘De resultaten van dit onderzoek hebben ons verbaasd. Hoelahoepen lijkt enkel iets waar je plezier mee beleeft, maar de deelnemers hadden na de sessie een hartslag van 150, wat redelijk hoog is. De resultaten indiceren dat dit een workout voor het hele lichaam is die lenigheid en evenwicht verbetert, maar ook de rug, buik-, arm- en beenspieren versterkt.’ In het onderzoek werden speciale hoelahoepen met gewicht gebruikt. Deze maken het makkelijker om te sporten omdat ze trager rond het lichaam bewegen. (ep)
(Hln - Goed gevoel 15/02/11)