

# HULA SHAPER

## ÜBUNGSANLEITUNG



EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria  
CH: MediaShop Schweiz AG | Leuholz 14 | 8855 Wangen | Switzerland  
Forgalmazó: Telemarketing International Kft. | 9028 Győr | Fehérvári út 75. | Hungary  
DE | AT | CH: 0800 376 36 06 - Kostenlose Servicehotline  
ROW: +43 1 2676967  
office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

## ÜBUNG #1



Übung



Pause  
bevor Sie mit der  
nächsten Übung  
fortfahren

Wenn Sie den Hula Shaper in Bewegung setzen, berühren Sie abwechselnd mit Ihrer linken und rechten Hand Ihren Hinterkopf.

Bedenken Sie, dass Sie je mehr Sie sich bewegen, desto mehr Kalorien verbrennen Sie!

## ÜBUNG #2



Übung



Pause  
bevor Sie mit der  
nächsten Übung  
fortfahren

Öffnen Sie leicht Ihre Beine und beugen Sie diese leicht, abwechselnd nochmals die Arme hinter Ihren Kopf, wenn Sie den Hula Shaper bewegen!

Profi Tipp: Machen Sie es zum Rhythmus Ihres Lieblingsongs!

## ÜBUNG #3



Übung



**Pause**  
bevor Sie mit der  
nächsten Übung  
fortfahren

Wenn Sie den Hula Shaper bewegen, abwechselnd Ihr Körpergewicht von links nach rechts verlagern, und dabei das Gleichgewicht halten.

## ÜBUNG #4



Übung



**Pause**  
bevor Sie mit der  
nächsten Übung  
fortfahren

Führen Sie diesen einfachen 3-Schritte-Tanz durch während Sie den Hula Shaper drehen:  
Berühren Sie zunächst Ihre Schultern und drehen Sie Ihre Hände, wenn Sie Ihren Oberkörper von einer Seite zur anderen drehen.  
Berühren Sie nochmals Ihre Schultern und wiederholen Sie die Schritte.

## ÜBUNG #5



**Übung**



**Pause**

bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren

Mit Ihren hüftbreit auseinander stehenden und leicht gebeugten Knien bewegen Sie Ihre Arme abwechselnd auf und ab, wenn Sie den Hula Shaper bewegen.

Folgen Sie einem rhythmischen Schritt, um eine bessere Balance zu erhalten!

## ÜBUNG #6



**Übung**

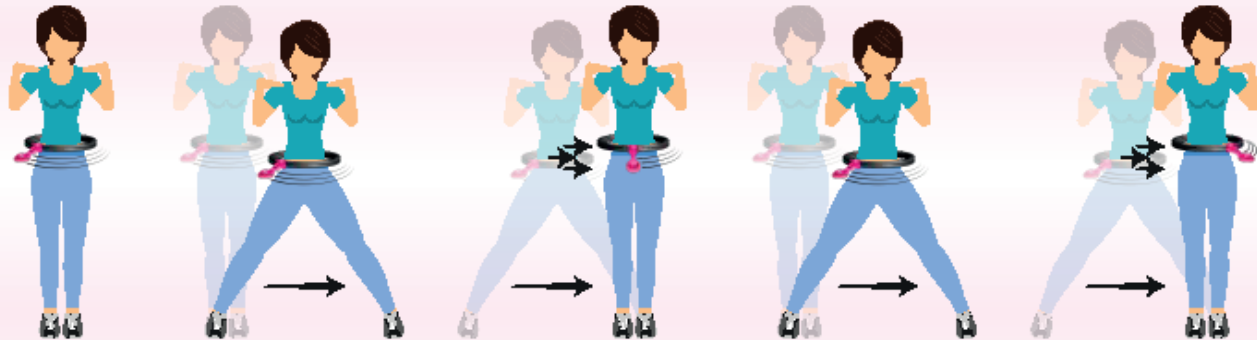


**Pause**

bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren

Öffnen und schließen Sie Ihre Arme, wenn Sie den Hula Shaper bewegen.

## ÜBUNG #7



Übung



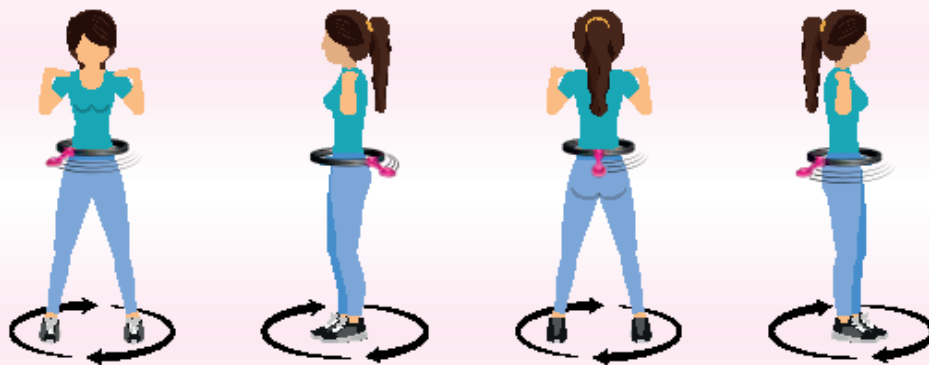
**Pause**

bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren

Lassen Sie Ihre Finger Spitzen auf Ihren Schultern, wenn Sie mit Ihren Beinen von einer Seite zur anderen gleiten wenn Sie den Hula Shaper drehen.

Wechseln Sie die Richtung nach jeweils zwei Schritten.

## ÜBUNG #8



Übung



**Pause**

bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren

Wenn Sie den Hula Shaper bewegen, drehen Sie sich um Ihre eigene Achse, indem Sie Ihre Schultern mit den Spitzen Ihrer Finger berühren.

Profi Tipp: Zählen Sie von 1 bis 4 und drehen Sie sich rhythmisch.

## ÜBUNG #9



Übung



**Pause**

bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren

Mit hüftbreit auseinander stehenden und leicht gebeugten Knien stoßen Sie eine Faust nach vorne und in die Luft, während Sie den Hula Shaper bewegen.

Schritt 1: Fäuste nach vorne, Arme abwechseln

Schritt 2: Beide Fäuste vor Ihr Gesicht

Schritt 3: Fäuste in die Luft, Arme abwechseln

## ÜBUNG #10



Übung



**Pause**

bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren

Mit Ihren hüftbreit auseinander stehenden und leicht gebeugten Knien berühren Sie Ihre Schultern mit den Spitzen Ihrer Finger und strecken Sie Ihre Arme nacheinander in die Luft, während Sie den Hula Shaper bewegen.

Kehren Sie zur StartPosition zurück und wiederholen Sie die Übung.

## ÜBUNG #11



Übung



**Pause**  
bevor Sie mit der  
nächsten Übung  
fortfahren

Während Sie den Hula Shaper bewegen, berühren Sie Ihre Schultern mit den Spitzen Ihrer Finger und lassen Sie dabei Ihr Körpergewicht abwechselnd von links nach rechts fallen.

Kehren Sie immer zur Mittelstellung zurück, bevor Sie die Seiten wechseln.

# Glückwunsch

Sie haben das

# HULA SHAPER

## Workout abgeschlossen