

Hoe maak je zelf een hoelahoep?

Welke formaat en gewicht hoepel is geschikt?

Richtlijnen:

Hoepels voor kinderen in het algemeen zijn ongeveer 75 cm en die voor volwassenen ongeveer 1,00 meter. Traditionele materialen voor hoepels zijn wilg , rotan (een flexibele en sterke wijnstok), wijnstokken en stijf grassen . Tegenwoordig zijn ze meestal gemaakt van plastic buis.

Doelgroep	Lengte	Diameter	Gewicht	Dikte buis
Kinderen 4 t/m 12 jaar	tot 1.10 cm	75 cm	450 gr	20 mm
	tot 1.50 cm	85 cm	650 gr	25 mm
12 t/m 16 jaar	tot 1.60 cm	95 cm	750 gr	25 mm
volwassenen	tot 1.90 cm	95-100 cm	750 gr	25 mm
volwassenen 50+	tot 1.90 cm	95-100 cm	750 gr	25 mm

Mensen komen in verschillende maten, vormen, leeftijden en hebben verschillende doelen met betrekking tot hun wens om een hoepel te vinden. Wil je gewoon proberen om te zien of je nog steeds kunt hoepelen net als toen je een kind was? Wil je artiest worden en reizen over de wereld, een dansuitvoering maken? Of wil je calorieën verbranden?

Als je hoepels onder verdeeld zijn 3 categorieën: kinder hoepels, dans optreed hoepels, gewicht afname hoepels. De laatste 2 categorieën hoepels zijn zeer geschikt voor oefening, dus hiervoor kan je het best zwaardere hoepels voor gebruiken. De lichtere dans hoepels, die variëren tussen 3/4 en 1,5 pond, als dans hoepels. Gewogen Oefening hoepels zijn meer populair bij mensen die gewicht willen verliezen en een paar centimeter van hun buik af willen maar zijn niet zo geïnteresseerd in het leren van de trucs, uit het lichaam, en met de hand bewegingen die populair zijn met hoepel dansen.

Sommige mensen hebben ook een kleine diameter hoepel om een aantal van de trucs en dans bewegingen die vereisen dat de hoepel om sneller doet draaien. Het voordeel van een grotere hoepel is dat je de intensiteit van uw hoepelen kan variëren van snellere tot langzamere bewegingen. Als je een beginner bent, of liever wil leren in een trager tempo kan je het best beginnen met de grotere hoepel, zodat je al snel succes zult ervaren.

Hoe maak ik een hoelahoep?

Benodigdheden:

Polyslang

Ratelend PVC snijder (de beste manier om buizen snijden - zie hieronder)

Insert-aansluitingen (1 "aansluitingen voor 1" buis, 3/4 "voor 3/4" slang)

Kleurrijke tape (isolatietape werkt goed)

Föhn (te verzachten de buiseinden - onderdompelen in heet water werkt ook)

Kies uw bordduurring - en snijden Je zou een ijzerzaag of een stevige mes te gebruiken, maar voor de veiligheid zou je kunnen investeren in een ratelend PVC snijder. Het werkt prachtig.

De twee uiteinden worden verbonden met een connector. Deze moet beschikbaar zijn waar u de slang koopt. Zorg ervoor dat de aansluiting in de buis past.

Op dit punt, kunt u gewicht of geluidmakers toe voegen in de hoepel. Voor extra gewicht (een betere training - en misschien een gekneusde taille ;), giet er een kopje water of zand aan toe.

Voor geluid, giet in 20-30 kleine bonen of maïskorrels.

De buisuiteinden moet worden verwarmd om ze flexibel genoeg te krijgen om de connector te verbinden. Een paar minuten van gerichte haardroger warmte is de truc, zoals zal het weken de uiteinden in heet water.

Grijp snel een connector, en duw de twee buiseinden samen over de connector. Als het niet lukt, moet er meer gewarmd worden. De connector moet volledig verdwijnen binnen de slang. Zodra de slang afkoelt, zal deze samentrekken rond de connector voor een sterke verbinding.

Voor extra afdichting kan je Duc tape gebruiken.

En nu komt het leukste gedeelte:

Decoreren!