

FITNESS

„ARCH!“

Gyrotonic nennt sich ein aus den Vereinigten Staaten stammendes Bewegungskonzept, das müde Glieder wieder auf Trab bringt. Unsere Reporterin hat es ausprobiert:

Martialisches sieht sie aus diese hölzerne Apparatur mit Seilen, Schlaufen und Drehtellern. Fast wie ein Folterinstrument. Dabei ist es ein Sportgerät, das laut Fachleuten sogar wirklich gut tun soll. „Gyrotonic Expansion System“ nennt sich die Sportart, die an einem solchen Apparat aus Birkenholz betrieben wird, laut Gyrotonic. Sie kommt aus den Vereinigten Staaten und verspricht das „optimale Training für jeden Anspruch“, wie ihr Erfinder Julia Horvath schreibt. Neben Sport- und Bewegungsproblemen entdecken immer mehr Hobbysportler und Fitnessfans dieses umfassende Körpertraining. „Und selbst eher besperrte Menschen haben Spaß daran, mit Hilfe von Gyrotonic ihre eingesenkten Gliedmaßen zu mobilisieren“, sagt Anke Ruffin. Sie ist Physiotherapeutin in Köln und zertifizierte Gyrotonic-Lehrerin. „Da sich die Intensität des Trainings individuell dosieren lässt, kann man mit Gyrotonic vorsichtig wieder in Gang kommen, selbst bei Bandscheiben-, Rücken- oder Knieproblemen und bei Arthrose.“

Ich habe mir eine Trainingseinheit an der „Streckbank“ verordnet, um etwas gegen meine Rückenbeschwerden zu tun und gleichzeitig meine Fitness zu verbessern. Ich lege mich mit dem Rücken auf die Bank der „Pulley Tower Combination Unit“, im Training Pulley Tower genannt, kopt Richtung Turm, die Beine leicht angehoben. Derweil zieht meine Trainerin die Seilzüge mit den Schlaufen bis zu meinen Füßen und legt je eine Schlaufe um meine Knöchel. An dem einen Ende der Seilzüge hänge nun ich, an dem anderen hängen kleine Gewichte. „Die Beine wie beim Rad fahren bewegen, erst ganz kleine Kreise machen und dann langsam größer werden – aber langsam und nur so weit, wie es mühelos geht“, gibt Anke Ruffin vor.

Als nächstes die Beine scheren, vor und zurück, vor und zurück. Wieder nichts erzwingen, was der Körper nicht hergibt. Während ich schere, erläutert die Physiotherapeutin, dass Muskeln, Bänder und Sehnen durch die Übungen pen à pen elastischer werden. Stimmt. Meine Schere wird größer, so wie zuvor auch die Knie-

se beim Trockenbiken. Die Seilzüge mit Gewichten helfen mir dabei, Beine und Becken in der richtigen Bahn zu halten. Das ist auch gut so, denn das schon die Gelenke und steigert die Effizienz, wie meine Trainerin erzählt. „Die Bewegungen arbeiten gegen einen leichten Widerstand und werden dabei unterstützt und geführt.“

Anders als in einem normalen Fitnessstudio sind die Gewichte hier freilich viel leichter. Und weil die Seilzüge wie ein Flaschenzug über verschiedene Rollen laufen, wird das Gewicht noch weiter abgemildert. Zudem geht es bei Gyrotonic mehr um Funktionalität und Fitness als um „Muscles“. „Der Muskelaufbau vollzieht sich auf diese Weise dezent, aber dennoch effizient“, erklärt Axel Horvath das Prinzip. Er ist der Neffe des Erfinders, Gyrotonic-Lehrmeister und bildet als solcher Trainer aus.

„Die Seile geben außerdem Bewegungsfreiheit in alle Richtungen und erlauben dabei die ganze Palette natürlicher dreidimensionaler Bewegungen. Herkömmliche Kraftmaschinen dagegen nehmen den Körper meist nur ein- oder zweidimensional in die Pflicht“, sagt Horvath.

Die Anfänge



Die Ballettprofi Julia Horvath (links) mit ihrer Erfindung Gyrotonic. Die Seile und Rollen des Pulley Towers sind so konstruiert, dass sie sich in alle Richtungen bewegen lassen und so ein dreidimensionales Training ermöglichen. Horvath selbst ist ein Meister in dieser und anderen Disziplinen.

„Das Gyrotonic“ sagt auf dem englischen Wort „Gyros“ (von der griechischen Wortwurzel „gyro“ = drehen) und „tonic“ (von der griechischen Wortwurzel „tonos“ = Spannung). „Gyrotonic“ ist ein Begriff, der die Bewegung des Körpers in alle Richtungen beschreibt. Die Seile und Rollen des Pulley Towers sind so konstruiert, dass sie sich in alle Richtungen bewegen lassen und so ein dreidimensionales Training ermöglichen. Horvath selbst ist ein Meister in dieser und anderen Disziplinen.

Streckbank: Das „Gyrotonic Expansion System“ wirkt auf den ersten Blick etwas martialisches, ist aber ein harmloses und zudem hilfreiches Sportgerät.

Die Anbieter



Gyrotonic sucht man in hiesigen Fitnessstudios vergeblich. Vielmehr wird dieser aus den Vereinigten Staaten stammende Sport von Physiotherapeuten und von auf Sportmedizin ausgerichteten Reha-Zentren angeboten. Das ist sinnvoll, erfordert „Gyrotonic“ doch umfassende anatomische und physiologische Kenntnisse. Da Erfinder Horvath seine Methodik samt Sportgeräten patentieren ließ, dürfen überdies nur die bei „Gyrotonic“ ausgebildeten Trainer die Sportart vermitteln. Eine Liste mit Anbietern bundesweit findet sich unter www.gyrotonic-europe.de. Die Trainer verlangen pro Einzelstunde im Schnitt 40 bis 60 Euro; sie offerieren Einzelstunden, für Fortgeschrittene eventuell auch Gruppenkurse.

Bei Gyrotonic ist schon der Weg das Ziel – dreidimensionale Bewegungen gleichmäßig zirkulieren zu lassen, so dass ein fließend-harmonischer Ablauf entsteht. Als Anfängerin bin ich derweil noch bei einfachen Bewegungsmustern, zum Beispiel dem „Brustschwimmen“. Dafür sitze ich auf der Bank, Gesicht zum Turm. Die Schlaufen liegen um die Handgelenke, ich ziehe an den Seilzigen. Die Wirkung ist wohltuend, von Marter

Gyrotonic ist nicht nur etwas für Sportprofis. Auch ganz normale Fitnessfans nutzen Gyrotonic, um ihre eingerosteten Gliedmaßen zu mobilisieren.

keine Spur. Auch dann nicht, als es zusätzlich „arch!“ und „curl!“ heißt. Bei jedem Schwimmzug am Seil ist das Brustbein vorzuwölben wie ein Bogen (arch) und wieder einzurollen (curl), indem der Bauch eingezogen wird. Beides kommt bei fast allen Übungsvarianten im Sitzen hinzu. Das macht die ganze Wirbelsäule mobil, inklusive Becken und Hüften. Zwar kosten „arch“ und „curl“ Konzentration und einige Schweißtropfen, dafür tun sie rundum richtig gut.

Nach und nach werden die Übungen anspruchsvoller. Zum Beispiel „frog“ für die Beine, also Schwimmzüge, wie ein Frosch sie macht. Oder „windmill“, eine Übung, bei der die Beine um sich selbst rotieren. Für die Arme „canoeing“, eine Dreh-, Vorwärts- und Rückwärtsbewegung, als ob ein Paddel ins Wasser sticht. Hier arbeitet auch die Lendenwirbelsäule stark mit. Gut 200 Übungen sind mit der Maschine möglich, um Mobilität, Kraft und Koordination zu fördern.

Wenn alle Bewegungen gleichmäßig zu fließen beginnen, kehrt im Körper eine fast meditative Ruhe ein – wie bei Yoga und Tai-Chi. Die Atmung muss dabei im selben gleichmäßigen Rhythmus erfolgen. Dann hilft sie,

die notwendige Spannung in Beckenbogen und Rumpf aufzubauen. „Die Spannung schützt die Gelenke, die fließenden Rhythmen aktivieren den Stoffwechsel, die rhythmische Bewegung spricht die gesamte Gewebestruktur an, strafft und stärkt“, weiß Abel Horvath.

Wolf Jeromin schwört schon seit mehr als fünf Jahren auf Gyrotonic. Der 70-Jährige kam zu dieser Sportart, weil er durch das beruflich bedingte Sitzen am Computer Nackenprobleme bekam. „Erst hat mir das Training geholfen, schmerzfrei zu werden. Danach habe ich weitergemacht und mein Handicap beim Golf auf 15 verbessert“, erzählt Jeromin. Regelmäßig eine Stunde pro Woche schaut der selbstständige Statiker bei Anke Rüffin vorbei, um am „Pulley-Tower“ Schultern, Brustwirbelsäule und Hüfte fit zu halten. „Dadurch ist meine Rotation beim Golf spürbar dynamischer geworden, und ich habe mehr Power.“

Und ich? Mir hat die erste Trainingseinheit ein wohlige Gefühl verschafft. Statt verspannt wie zuvor fühlt sich mein Körper locker und aufgerichtet an. Das Gerät löst auch keine Folterängste mehr aus. Stattdessen Lust auf die nächste Stunde. **TEXT: Ulrike Wirtz**