

fivetonine

Das Lifestyle-Magazin der

Wirtschafts
Woche

zwei|2009

3,90 €
zusammen
mit der
WirtschaftsWoche

Daphne Guinness

Exzentrik einer
Schaumgeborenen

Prinzen- Rolle

Was wir in Zeiten
der Krise vom Adel
lernen können

Warum...

Nicolas Cage
auf die Lamborghini-
Therapie schwört

Bono und Bill Gates
so gerne mit
Jamie Drummond
telefonieren

**Salma Hayek und
Jake Gyllenhaal**
die Medien aufs
Glatteis führen

Simon de Pury
zehn Gebote
nicht genug sind

Tiger Woods
in Deutschland aus dem
letzten Loch pfeift



62



Mag das Gerät auch wie ein Folterstuhl aussehen - Gyrotonic vermittelt Fitness auf die sanfte Art

Runderneuert

Muskelberge wird man mit Gyrotonic nicht aufbauen. Dafür aber zum Beispiel seinen Schwung beim Golf verbessern. Immer mehr Menschen vertrauen der Trainingsmethode mit den kreisenden, harmonischen Bewegungen.

Foto: Jodie Love; Illustrationen: Tim Möller-Kaya (Quelle: Journal of Bodywork and movement therapies/Churchill Livingstone)

Wer Menschen an Fitnessgeräten beobachtet, gewinnt oft den Eindruck, sie sehen in ihnen einen Feind, dem jeder neue Millimeter Bi- oder Trizepus in einem ungleichen Duell Körper gegen Stahl abgerungen werden muss. Bei einer Begegnung mit Gyrotonic hingegen denkt man eher an einen Pas de deux. Dass der Erfinder einst professioneller Ballett-Tänzer war, erschließt sich augenblicklich. Juliu Horvath entwickelte Übungen, bei denen Mensch und Maschine miteinander zu verschmelzen scheinen. Stars wie Madonna oder Björk schwören darauf. Lange Zeit als Geheimtipp gehandelt, findet diese Trainingslehre nun immer breiteren Zuspruch.

Gyro bedeutet aus dem Griechischen hergeleitet Kreis. Tonic wiederum steht für Spannung. Es geht, vereinfacht ausgedrückt, darum, mit kreisenden Bewegungen komplette Muskelfunktionsketten zu beanspruchen. Hier liegt ein wesentlicher Unterschied zum herkömmlichen Gerätetraining, das punktuell auf eine bestimmte Muskelgruppe abzielt. Gyrotonic versteht sich als ganzheitliches Konzept. Neben der Verbesserung von Ästhetik und Fitness werden physiologische Prozesse im Organismus stimuliert und blockierte Energien gelöst.

„Die Bewegungen wirken wie eine Massage, die durch den Körper läuft“, sagt Abel Horvath. Der Neffe des Fitnesspioniers bildet im badischen Bad Krozingen zukünftige Gyrotonic-Trainer an Geräten aus, die „Pulley Tower Combination Unit“ oder „Jumping Stretching Board“ heißen, und von denen er behauptet: „Man kann an ihnen bis zu 1000 verschiedene Übungsvarianten ausführen.“

Im stilvoll ausgebauten Gründerzeit-Dachboden des Krefelder Gesundheits-

komplexes „Salvea“ befindet sich das Trainingszentrum „Fachwerk 107“. Anke Stauch, eine Diplom-Sportlehrerin, hat bei Abel Horvath gelernt und vermittelt die Methode nun als Personal Trainerin an die Kunden. „Eine individuelle Betreuung ist vor allem im Anfangsstadium zwingend, und auch Fortgeschrittene werden Gyrotonic immer unter Aufsicht praktizieren“, erklärt sie das Arbeitsprinzip. Auf sich allein gestellt würden Laien an der Komplexität der Geräte (und auch der Übungen) scheitern.

Rollen, Schlaufen, Seile, Griffe geben dem Grundtorso aus Holz ein Aussehen, das hier und da schon einmal mit „Folterbank“ assoziiert wurde. Wobei jedes chromblitzende Bodybuilding-Studio deutlich martialischer aussieht. In den Übungen trifft man auf viele bekannte Bewegungsmuster. Etwa aus dem Schwimmen, dem Yoga, dem Ballett, dem Tai-Chi. Gyrotonic hat, gekonnt ausgeführt, eine gewisse Grazie. Dann, wenn Begriffe wie „Arch“, „Curl“, „Point“ oder „Flex“, mit denen Anke Stauch die Übungen verbal steuert, in Fleisch und Blut übergegangen sind. Wenn der Körper sich im geschmeidigen Fluss nach einer ausholenden Streckung bei „Curl“ wie ein Katzenbuckel zusammenrollt und bei „Arch“ wieder aufrichtet.

Englisch ist die Gyrotonic-Arbeitsprache. Wie so viele Fitnesswellen rollte auch diese in den USA an. Dort fand der in Rumänien geborene Deutsch-Ungar Juliu Horvath 1970 politisches Asyl und machte als klassischer Tänzer Karriere. Eine schwere Wirbelsäulenverletzung beendete seine Ambitionen. Horvath zog sich auf die Virgin Islands zurück, wo er für sich die östliche Heilkunde entdeckte, und mit seinen Erfahrungen als Sportler (er schwamm, turnte und ruderte) und Tänzer kombinierte. Das erste Ergebnis

Adressen

P.I.A. Athleticum

im Hotel Atlantic Kempinski Hamburg
An der Alster 72-79, 20099 Hamburg
www.kempinski.atlantic.de/de/wellness

Training Arts Berlin

Oderberger Straße 13, 10435 Berlin
www.trainingarts-berlin.de

Gyrotonic Köln

Thürmchenswall 23, 50668 Köln
www.gyrotonic-koeln.de

Gyrotonic Frankfurt-Nordend

Leimenrode 4, 60322 Frankfurt/Main
www.gyrotonic-frankfurt-fuchs.de

Movarte

Baumgartnerstraße 15, 81373 München
www.movarte.de

war eine Art dynamisches Yoga, heute bekannt unter Gyrokinesis.

Im Gegensatz zum später daraus entwickelten Gyrotonic benötigt man für Gyrokinesis nur Hocker und Matte. Aus der Körpermitte heraus werden kreisende, spiralförmige Bewegungen in die Gliedmaßen geführt. Stets befindet sich der Körper in Aktion. Kraft, Koordination und Beweglichkeit – um die Steigerung dieser drei Leistungskomponenten geht es letztlich bei beiden Varianten.

Aus vielen Sportarten lassen sich Standardabläufe simulieren, so etwa der Schwung beim Golf. „Der Spieler kann mit entsprechenden Übungen seine Schlaglänge verbessern und der koordinativen Ermüdung entgegenarbeiten, die oft ab dem 9. oder 10. Loch eintritt“, versichert Anke Stauch. Auch Hockeyspieler oder Läufer, um nur zwei weitere Beispiele zu nennen, würden profitieren, wenn sie ihr Training mit Gyrotonic ergänzten. Gegen Skepsis hilft wohl nur ein Rezept: der Selbstversuch. ■

AXEL BOTUR

Übungen, die Mensch und Maschine zu verschmelzen scheinen



Gesunde Grazie: Bei Gyrotonic werden mit kreisenden Bewegungen komplette Muskelfunktionsketten beansprucht. „Arch“ und „Curl“ sollten unter fachkundiger Anleitung geübt werden, nur dann haben sie einen heilsamen Effekt auf das gesamte Wohlbefinden

