

# „Keine falsche Bewegung!“

## Was ist Gyrotonic? Trockenschwimmen? Genau, und damit komplexes Körpertraining

KIRSTEN NIEMANN | BERLIN

**D**er Apparat sieht wild aus. Wie eine Kreuzung aus Webstuhl und Streckbank oder wie ein überdimensionales anthroposophisches Holzspielzeug.

Manch ein Zeitgenosse denkt bei seinem Anblick mit Drahtseilen, Lederschlaufen und Holzarmaturen gar an ein Folterinstrument. Auf jeden Fall ist es völlig unglamourös.

Umso erstaunlicher also, dass es in New York etwa oder London der letzte Schrei auf dem Markt der Sportgeräte ist und sogar in Schaufenstern von Fitness-Studios ausgestellt wird. In Deutschland ist es noch ein Geheimtipp.

Dieses Sportgerät heißt Gyrotonic, und was man darauf macht, wird oft mit Pilates verglichen. Doch gibt es fundamentale Unterschiede: Statt linearer Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen auf dem Boden sind die Übungen auf dieser Pirouetten-Maschine dreidimensional angelegt, sozusagen kreisförmig.

Und das sieht dann ungefähr so aus: Der Mensch liegt auf dem Rücken, die Füße hängen wie bei einer Marionette in Schlaufen.

Die Beine kreisen gegen einen Widerstand durch die Luft. Oder der Mensch sitzt auf der T-förmigen Bank, greift mit beiden Armen nach zwei Drehscheiben, die sich gegen einen sachten Widerstand nach vorne und außen schwingen lassen. Das sieht dann aus wie Trockenschwimmen. Mehr als 200 verschiedene Übungen hat die Maschine in petto.

### Die Übungen beziehen auch die kleinsten Muskeln mit ein

Keine falsche Bewegung!“ Was sich anhört wie eine Drohung, ist in Wahrheit ein Versprechen. „Da gibt es keine falsche Bewegung“, sagt zumindest der Erfinder dieser Trockenschwimm-Maschine, ein Amerikaner ungarischer Abstammung namens Julius Horvath, der in Rumänien aufwuchs. Denn jede Regung wird dabei aktiv geführt. Schon als 16-Jähriger erfand der Tänzer ein simples Drehge-



**Das Gyrotonic-Gerät** soll bei Rückenbeschwerden helfen. Das Training fördert die Beweglichkeit und soll bei stressbedingten Beschwerden wie Nacken- und Kopfschmerzen sowie bei Verspannungen für Linderung sorgen.



rät für Pirouetten. Eine Wirbelsäulen-Verletzung zwang Horvath, sein Engagement an der New York City Opera aufzugeben. Schließlich setzte er seine Energie darin, dieses Gerät für ein Ganzkörper-Training zu entwickeln, das auf sanfte Weise alle Muskeln zugleich stimulieren sollte.

Mit Hilfe der Schleifen, Seilzüge und Rollen vollzieht der Körper kreis-



Foto: Abel Horvath-GYROTONIC (3), J. Woltschläger

förmige Bewegungen, die auch die kleinsten Muskeln einbeziehen. Ergebnis: Rundum-Balance für Körper und Geist. Dabei sollten Horvaths Kenntnisse aus Ballett, Joga und Schwimmen in dieses Turnen einfließen.

Auf dem Sperrmüll fand der Meister die Materialien: Kugellager von Drehstühlen, Flaschenzüge und viel Holz. Wie das Gerät aussah, war ihm wohl egal. Schon kurz darauf ließ sich Horvath das System schützen: Gyrotonic-Trainer darf sich nur nennen, wer eine entsprechende Ausbildung absolviert hat.

Wo Pilates Bauch und Rücken stärkt, konzentriert sich diese „Körperarbeit“, wie die Trainerin Kerstin

Reinholdt das Training nennt, ganz auf die Wirbelsäule. Vor fünf Jahren brachte die 39-jährige Gymnastiklehrerin, Tänzerin und zertifizierte Gyrotonic-Trainerin diesen außergewöhnlichen Sport in die deutsche Hauptstadt.

Damals war sie Pionierin auf dem Gebiet, heute gibt es bereits sieben Orte in Berlin, die das Training mit der Seilzugmaschine anbieten, deutschlandweit sind es etwa 20.

Gyrotonic ist nicht nur Fitness-Programm, sondern auch Verletzungsvorbeugung und Therapie bei Rückenbeschwerden. Es fördert die Beweglichkeit und soll bei chronischen, meist stressbedingten Beschwerden wie Na-

cken- und Kopfschmerzen und Verspannungen helfen.

„Am Anfang haben sich hauptsächlich Tänzer dafür interessiert“, sagt Reinhardt. Denn die neigen dazu, ihren Körper beim Training auf ungesunde Weise überzustrapazieren. „Inzwischen wird es immer stärker als Fitnessgerät für jedermann akzeptiert. Schließlich ist es für alle Leute als Basistraining geeignet, egal, wie alt oder fit sie sind.“

### Bauch und Beine wurden straffer – auch Fältchen verschwanden

Vor allem die therapeutische Wirkung wird geschätzt. Esoterisch ambitionierte Menschen freuen sich immer wieder am verbesserten Energiefluss im Körper und bemerken überwundene Blockaden. Doch andere machen handfeste Erfahrungen: Die Ärztin Alexa Schmidt hatte starke Bandscheiben-Probleme, die sie mit einem von Medizinern betreuten Training in einem normalen Fitness-Studio in den Griff bekommen wollte.

„Die Beschwerden wurden aber schlimmer“, sagt die Berlinerin. Vor drei Jahren legte sie sich zum ersten Mal auf die Gyrotonic-Streckbank. Schon bald ging es ihr besser. Inzwischen hängt sie sich dreimal wöchentlich in die Seile der Maschine.

„Es fühlt sich an wie Unterwassertraining“, sagt Schmidt. Seitdem geht es nicht nur dem Rücken besser. Auch Bauch und Beine wurden straffer, selbst im Gesicht bemerkte sie, dass ein paar Falten verschwanden.

Wer Personen, die mit der Gyrotonic-Methode turnen, nach ihren Erfahrungen fragt, hört immer wieder begeisterte Stimmen.

Wissenschaftlich anerkannt sind die Erfolge jedoch bis heute nicht. Das wäre die Voraussetzung dafür, dass die Kosten für dieses aufwendige Einzeltraining, das mit bis zu 35 Euro die Stunde zu Buche schlagen kann, von den Krankenkassen bezahlt wird. Aber dafür ist die Methode unter Sportwissenschaftlern noch zu wenig bekannt.