



Muskeltwisten

Pilates ist gut. Aber in Hollywood trainiert man jetzt mit dem **Gyrotonic Expansion System**. Wir haben beides getestet.

Das holzige Gerät sieht aus, als käme es direkt aus dem Heimatwerk. Mit seiner Hobelbank, den Flaschenzügen, Kurbeln und Gewichtsscheiben würde es bestens nach Balenbergr passen. Doch wie man sich täuschen kann: Es steht in den Fitnessstudios von Hollywood. Julio Horvath, ein ehemaliger Profitänzer und Spitzensportler, hat das Trainingskonzept Gyrotonic Expansion System vor mehr als 20 Jahren entwickelt und sich dabei an Bewegungsabläufen fernöstlicher Lehren wie QiGong und Tai-Chi orientiert. Das Training beruht auf Prinzipien von Yoga, Ballett, Schwimmen und Gymnastik und stellt die Beweglichkeit der Wirbelsäule in den Mittelpunkt. «Es ist ein ganzheitliches Bewe-

nach. Bei Roberta Cella, ursprünglich Tänzerin und Tanzlehrerin, beginnt das Training ganz unten, bei den Füßen. Egal, ob jemand Bauch oder Nackenschmerzen wegtrainieren will. «Wohlbefinden beginnt mit der richtigen Haltung», sagt die Fachfrau. Sie schaut sich die leicht nach innen abgewinkelte Fuss- und Kniestellung an und vermutet richtig: Das sieht nach Kreuz-, Rücken- und Spannungsschmerzen in den Schultern aus. «Sogar Kopfschmerzen haben ihren Ursprung oft in den Füßen», sagt Cella. Um die Haltung wieder ins Lot zu bringen, empfiehlt sie als Erstes Pilates-Übungen, die das so genannte Powerhouse stärken, das sind die Muskeln vom Bauchnabel zu den Rippenbögen.

Roberta Cella bei der Twist-&-Pull-Übung, mit der man Wirbelsäule und Bauchmuskulatur trainiert, links der Handle-Unit mit den Rondellen

Der gleichmässige Rhythmus und der Schwung beim Rondellendrehen bringen einen auf Touren. Aber auch ins Schwitzen. Umsonst kriegt man auch beim Gyrotonic nichts

gungssystem», sagt Fitnesstrainerin Roberta Cella aus Zürich, «mit dem man Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Dehnung gleichzeitig trainiert. Im Gegensatz zu Pilates sind die Bewegungen dreidimensional, ausladend und schwungvoll. Man trainiert nicht einzelne Muskeln, sondern zusammenhängende Muskelketten, wobei sich Dehnen und Kräftigen in fließenden Bewegungen abwechseln.» Aber alles schön der Reihe

Im Gegensatz zu Gyrotonic sieht das Pilates-Gerät aus wie ein Himmelbett. Doch den Himmel muss man sich hier schwer verdienen, auch wenn die Übungen noch so harmlos aussehen. Rücklings auf einem horizontal beweglichen «Schlitten» liegend, die Beine leicht angewinkelt, stösst man sich mit den Zehen von der Querstange unten weg, ganz langsam rückwärts. Und bitte den Bauchnabel nach hinten drücken – ja, genau, nach

hinten an die Wirbelsäule. Und das ist, wohlverstanden, nur die Aufwärmvariante. Danach hat man sich die Gyrotonic-Übungen aber wirklich verdient. Auf dem Holzgerät sitzen Trainerin und Klientin hintereinander auf der Bank und starten mit der Armübung: Arm hochstrecken, im Gelenk nach hinten rotieren, das Gesicht auf die Gegenseite drehen, weit ausholend nach unten fallen lassen. Aber richtig in Schwung kommt man bei «Arch und Curl»: Man fasst die Griffe der zwei Rondellen und beginnt sie, gleichmässig zu drehen, gegengleich oder symmetrisch, mit gestrecktem Rücken nach vorne, rückwärts mit Katzenbuckel und «mit dem Bauchnabel an der Wirbelsäule». Das Gleiche lässt sich auch stehend ausführen oder mit Beinen und Füßen an den Seilen des Turms. Der gleichmässige Rhythmus und der Schwung beim Rondellendrehen bringen einen regelrecht auf Touren. Aber auch ins Schwitzen, denn umsonst kriegt man auch hier nichts.

Weitere Infos: Roberta Cella, Neumünsterstrasse 34, 8032 Zürich, Tel. 079 250 05 23, roberta.cella@bluewin.ch, www.gyrotonic-europe.de. Einzeltraining: 80 Franken/Std.