

# New York im Banne von Gyrotonic

**Zuerst entdeckte die New Yorker Lifestyle-Szene das Pilates-Training (über das in der letzten Ausgabe berichtet wurde). Jetzt spricht jeder von Gyrotonic, es vergeht kaum ein Tag in New York, wo nicht über Gyrotonic berichtet wird. In Zeiten der Globalisierung wird es nicht lange dauern, bis diese effiziente Trainingsart über den Teich kommen wird.**

text : benjamin p. steinmann\_bild : mischa scherrer

**W**oher kommt Gyrotonic?  
Der Erfinder von Gyrotonic, Juliu Horvath, ist 1942 Rumänien geboren. Schon früh begann er mit Schwimmen, Kunstturnen und Rudern, mit knapp 20 Jahren seine Karriere als klassischer Tänzer und wirkte als Solist an der dortigen Oper. 1970 verliess er das Land und erhielt in den USA politisches Asyl. Bis 1979 tanzte er diverse Hauptrollen in verschiedenen berühmten Ballettkompanien. Aufgrund einer schweren Wirbelsäulenverletzung musste er dann aber seine Karriere als Tänzer plötzlich aufgeben, woraufhin er sich ganz zurückzog und sich intensiv mit fernöstlicher Heilkunde, Kundalini Yoga und Akupunktur zu befassen begann. Zusammen mit seinen eigenen Erfahrungen aus Tanz und Sport entstand ein neues Bewegungssystem, das er bald darauf in New York als «Yoga for Dancers» zu

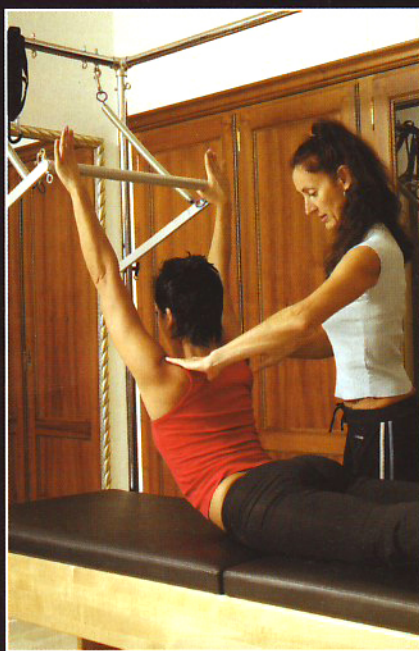
unterrichten begann. Kurz danach entwickelte er für sein System geeignete Geräte, die er in den Anfängen noch alle selber baute. Auch hier waren es hauptsächlich Tänzer, die dieses einzigartige Bewegungssystem nutzten. Bald aber fand es auch in breiten Kreisen grossen Anklang. Genauso wie Pilates trainieren heute viele Berühmtheiten, Sportler und Tänzer, mit dieser Methode.

## WIE FUNKTIONIERT GYROTONIC?

Das Gyrotonic Expansion System, kurz GXS genannt, ist wie Pilates ein ganzheitliches Bewegungssystem. Das Besondere daran ist, dass Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Dehnung immer gleichzeitig in einem Bewegungsablauf trainiert werden, anstatt die Muskeln isoliert zu trainieren wie bei normalen Fitnessgeräten. Je nach Intensität werden



**PILATES** : Dehnen der hinteren Armmuskulatur, Kräftigung von Bauch und Rücken



**PILATES** : Maximale Dehnung der hinteren Rückenmuskulatur, gleichzeitig Kräftigung von Gesäss und Beinen



**PILATES** : Übung zur Stärkung der Tiefenmuskulatur im unteren Bauch und Rücken



dadurch Herz-Kreislauf und der Stoffwechsel angeregt, mit gezielten Atemtechniken werden zusätzlich der Stress und mögliche Verspannungen abgebaut. Regelmässiges Training strafft ausserdem das Bindegewebe, formt und verjüngt den Körper, verbessert die Haltung und erhöht die Vitalität. Besonderes Augenmerk wird auf die Erhöhung der funktionellen Kapazität der Wirbelsäule gelegt. Dies führt über die Entwicklung einer ausserordentlichen Flexibilität und Kraft zu einer organischen Verjüngung, mehr Dynamik, Beweglichkeit und Kraft. Durch die rotierenden Bewegungen der Gelenke wird auch ein ausgewogenes Stützsystem für den gesamten Knochenapparat geschaffen. Die Körpermeridiane werden gezielt angesprochen und blockierte Energien freigesetzt. Statt einzelner Muskeln werden ganze Muskelfunktionsketten beansprucht.

**WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN GYROTONIC UND PILATES?**

Im Gegensatz zu Pilates werden beim Gyrotonic dreidimensionale Bewegungsabläufe verwendet, die in sich geschlossen und ohne Unterbrechung gegen einen gleichförmigen Widerstand ausgeführt werden. Beim Pilates-Training wird mehr linear bzw. zweidimensional gearbeitet. Beide Methoden begleiten aber die Bewegungsabläufe mit korrespondierenden Atemmustern und bieten völlige Bewegungsfreiheit und eine Vielzahl von Übungen für jedes Fitness-Level. Gyrotonic und Pilates ergänzen sich ideal.

**GYROTONIC ALS OPTIMALES TRAINING FÜR JEDERMANN**

Für Sportler und Tänzer zur Stärkung der Kraft, Beweglichkeit und Verbesserung ihrer Technik und Leistungsfähig-

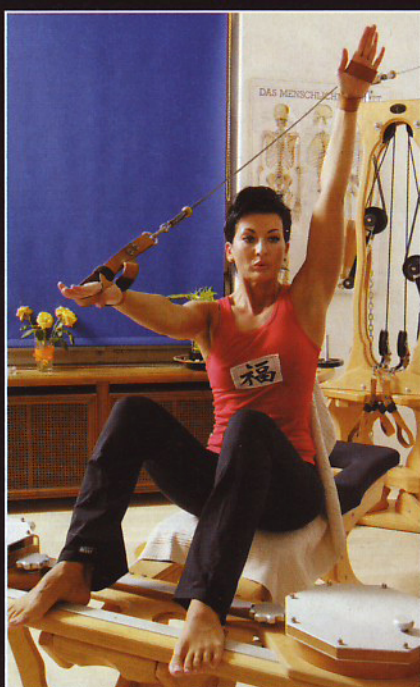
keit. Auch in Europa trainieren schon viele Sportler, vom Profi bis zum Amateur, aus verschiedensten Sparten wie Fussball, Tennis, Ski und Fahrrad mit Gyrotonic. Fitnessfans entdecken eine neue, umfassende Art des Trainings. Ihr Körper wird von Grund auf neu geformt und die Tiefenmuskulatur aktiviert. Somit ist Gyrotonic eine perfekte Ergänzung zum Fitnessstraining.

Ebenso gut geeignet ist Gyrotonic zur Rehabilitation nach Operationen oder Verletzungen als sanfter und effizienter Weg, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Viele Menschen leiden unter Rückenbeschwerden und/oder Nackenverspannungen (eine leidige Begleiterscheinung unserer schnelllebigen Zeit). Auch hier kann mit Gyrotonic intensiv an einer Verbesserung gearbeitet werden. Eine bewegliche Wirbelsäule und eine starke Rückenmuskulatur beugen Schmerzen vor und verleihen uns eine gute Haltung und positive Ausstrahlung. Diese Trainingsform ist also für all jene geeignet, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen und ihm Kraft, Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude zurückgeben möchten.

VITAPRO und Roberta Cella möchten Sie auf diesem Weg zu mehr Kraft, Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude begleiten und unterstützen.

→ VITAPRO GmbH, Vitality Competence Center : Birmensdorferstrasse 99, 8003 Zürich, 043 333 25 60

→ Balance Studio : Roberta Cella : Tänzerin mit Unterrichtserfahrung seit 1987 : Dipl. Spiraldynamik-Praktikantin : Dipl. Gyrotonic-Trainerin  
Dipl. Master-Stretch-Instruktorin : Dipl. Gyrokinesis-Lehrerin  
Med. Basiswissen IAC : 01 383 07 78



GYROTONIC : Übungsserie zur Unterstützung der Beweglichkeit im Schultergelenk



GYROTONIC : Crawl-Bewegung unter Mitarbeit des Rückens und der Bauchmuskulatur



GYROTONIC : Rotation des ganzen Torsos und Stärkung der seitlichen Bauchmuskulatur





PILATES : Trainieren der Ganzkörper-Balance mit Focus auf die Bauchmuskulatur



PILATES : Dehnen und kräftigen der gesamten Beinmuskulatur





GYROTONIC : Dehnung und Beweglichkeit in Rücken und Armmuskulatur



GYROTONIC : Stärkung des gesamten Halteapparates und der Beinmuskulatur