

## FITNESS

## „ARCH!“

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

Martialisch 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, kurz Gyrotonic. Sie kommt aus den Vereinigten Staaten und verspricht das „optimale Training für jeden Anspruch“, wie ihr Erfinder Julia Horvath schreibt. Neben Sport- und Bewegungsprofis entdecken immer mehr Hobbysportler und Fitnessfans dieses umfassende Körpertraining. „Und selbst eher bequeme Menschen haben Spaß daran, mit Hilfe von Gyrotonic ihre eingerosteten 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. Kopf 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 Radfahren 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 peu à peu elastischer werden. Stimmt: Meine Schere wird größer, so wie zuvor auch die Kreis-

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 daher 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 „Muckis“. „Der Muskelaufbau vollzieht sich auf diese Weise dezent, aber dennoch effizient“, erklärt Abel 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 daher die ganze Palette natürlicher dreidimensionaler Bewegungen. Herkömmliche Kraftmaschinen dagegen nehmen den Körper meist nur ein- oder zweidimensional in die Pflicht“, sagt Horvath.

## Die Anfänge



Der Ballettprofi Julia Horvath, Jahrgang 1942, tanzte in den siebziger Jahren an der New York City Opera. Dann zwang ihn eine Rückenverletzung, seinen Beruf aufzugeben. Der gebürtige Rumäne suchte nach Wegen, um seine Schmerzen zu lindern und wieder beweglicher zu werden. Er beschäftigte sich mit Yoga, Akupunktur, Thai Chi und fernöstlicher Heilkunde und entwickelte

dann „Gyrotonic“ mitsamt den entsprechenden Sportgeräten. Die Methode kam zuerst vor allem bei Berufskollegen an. „Balletttänzer nutzen Gyrotonic, um den auf Höchstleistung trainierten Bewegungsapparat beweglich und belastbar zu halten. Und nach Verletzungen bringen sich Profiltänzer damit schonend und effizient wieder in Form“, sagt Abel Horvath, Neffe des Erfinders, Diplomsporthelehrer und Gyrotonic-Lehrmeister aus Bad Krozingen. Inzwischen machen sich Körperbewusste aller Fitnessstufen die positiven Effekte von Gyrotonic zunutze.

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

