

Gyrotonic – Kraft durch Kreiseln

Die Sportart „Gyrotonic“ erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Was an den **Holzgeräten** so einfach aussieht, ist harte Arbeit. Die Methode setzt auf kreisende, **dreidimensionale Bewegung**, die vor allem die Tiefenmuskulatur stärken soll.

VON CORINNA UHLRICH

Seitdem Madonna und Co. ihren Körper mit Gyrotonic stählen, wird die Sportart an den großen Holzgeräten immer populärer. Trainerin Alexandra Clasen, die Gyrotonic-Kurse im Ausbildungs- und Trainingszentrum „TurnArt“ an der Von-Beckerath-Straße gibt, bestätigt die langanhaltende Wirkung auf die Tiefenmuskulatur bei ihren Teilnehmern.

Das Wort Gyrotonic erklärt die Sportart schon fast von selbst. Gyrotonic kommt vom griechischen Wort „gyros“ und dem englischen Wort „tonic“. Im Deutschen ergibt sich dann: kräftigender oder spannender Kreis. Gemeint ist damit, dass Bewegungen immer fließend und kreisend ausgeführt werden. Für den Anfänger erscheint die Abfolge von den verschiedenen Einzellelementen erst einmal schwer. Alexandra Clasen kennt diese Startschwierigkeiten: „Gyrotonic besteht aus kreisförmigen, dreidimensionalen Bewegungen, die den Körper in die Länge ziehen. Das ist anders als beim normalen Bizeps-Training, das in einer Dimension ausgeführt wird“, sagt die 35-jährige Trainerin des TurnArt-Studios.

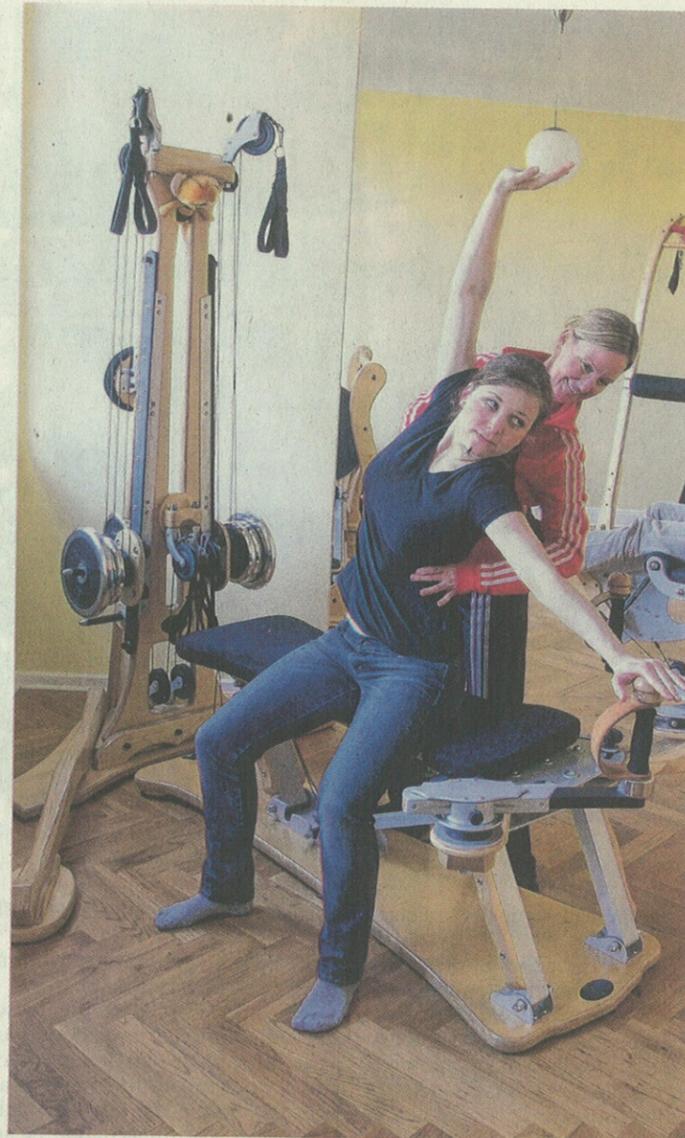
Schwerkraft wird genommen

Trainiert wird ausschließlich an Holzgeräten, die eine Schonung der Gelenke bewerkstelligen sollen: „Gyrotonic ist eine Weiterentwicklung der älteren Gyrokinesis“, erklärt Alexandra Clasen. „Bei Gyrotonic kann man den Führungswiderstand an den Geräten einstellen. Dem Körper wird so die Schwerkraft genommen“, erklärt Clasen. Entwickelt wurde die Therapiemethode vom ungarischen Tänzer Ju-

liu Horvath in den 80er Jahren. Horvath musste aufgrund einer Achillessehnen- und Wirbelsäulenverletzung seine Ballettkarriere in Amerika vorläufig aufgeben. Um selbst wieder zu genesen, entwickelte er auf der Basis von Yoga eine neue Bewegungsform: Gyrokinesis, bei dem die Sportler ohne Geräte arbeiten. Dabei müssen die Teilnehmer ohne Gewichte trainieren. Dies ist gerade für ältere Teilnehmer angenehmer, denn so wird einer Überbelastung vorgebeugt.

Trainingsgeräte beim Gyrokinesis sind beispielsweise der sogenannte „Pulley-Tower“, (pulley, englisch für Flaschenzug; tower, englisch für Turm). „Zu allererst muss man erden. Grounding heißt das, wenn ich meine Füße auf den Parkettboden drücke“, sagt Clasen. Die Hände werden dann auf zwei Hebel gedrückt, die wie überdimensionale Rührstängel aussehen. Gleichzeitig werden die Arme durchgedrückt, der Rücken gestreckt und der Kopf in Richtung Decke gehoben. All diese Einzelübungen sind nur Basiselemente. „Man nennt es „arch and curl“, erklärt Clasen. Also zu Deutsch so etwas wie: Einen Bogen machen und sich zurückrollen. Man dreht die Hebel auseinander, macht eine Kreisbewegung, während man sich streckt. Danach „rollt“ man sich wieder zurück und endet in einem Katzenbuckel. Und alles immer wieder von vorn.

Alexandra Clasen ist ehemalige Studentin an der Deutschen Sporthochschule und übt Gyrotonic seit zehn Jahren aus. Sie hat sogar beim „Meister“ Horvath persönlich die Trainingsmethode erlernt. Clasen ist von den Vorteilen des Trainings überzeugt: „Man lernt, ein Be-



Trainerin **Alexandra Clasen** achtet bei ihren Kursteilnehmern auf die richtige Haltung an den **Gyrotonic-Geräten**.

INFO

Gyrotonic

Entwickelt von Juliu Horvath
Philosophie Durch sanfte, kreisende Bewegungen den Körper durch den Aufbau von Tiefenmuskulatur zu stärken

Training TurnArt-Studio, Von-Beckerath-Straße 11, 47799 Krefeld, Tel.: 9318297, info@turnart.de, www.turnart.de

Trainerin Alexandra Clasen, Astrid Frömbling

Kosten 60 Euro für 60 Minuten

wusstsein für seinen Körper zu entwickeln, wie man ihn am besten einsetzen kann“, erzählt sie, während sie am „archway“ (zu Deutsch: Torbogen) Übungen für die Bauchmuskulatur macht. „Ich habe viele Fußballer hier, die oft am Anfang sagen: ‚Mensch Alex, das ist ja alles Pille-Palle.‘ Das passiert aber nur am Anfang. Danach fangen auch sie an zu schwitzen“, sagt Clasen und lacht.

Bundesligaspieler überzeugt

Dass nicht nur Clasen auf das Training schwört, sieht man an echten Profis. Ex-Hertha-Kapitän Arne Friedrich, der im August 2010 einen Bandscheibenvorfall erlitt, rehabilitierte sich mit Gyrotonic und trainierte drei Monate nach der OP wieder. Auch Timo Hildebrand, ehemaliger Nationaltorhüter, schätzt seine „Folterbank“, wie er sie nennt. Er trainiert seit Jahren an Gyrotonic-Geräten und ist der Meinung, dass er sich seitdem länger und mit weniger Kraftanstrengung strecken kann – ein immenser Vorteil für einen Fußballspieler.