
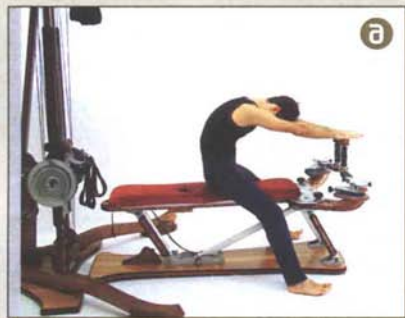


wickelte er das Gyrotonic Expansion System. Die Wirbelsäule ist Dreh- und Angelpunkt des Workouts an Spezialmaschinen wie dem „Pulley Tower Combination Unit“ (PTCU, siehe auch Fotos rechts) oder dem „Jumping Stretching Board“. Das Training vereint fernöstliches Wissen vom Fließen der Körperenergie und moderne Bewegungslehre: Gyrotonic enthält Elemente aus Tanz, Yoga, Schwimmen, Gymnastik und Tai Chi. Die Geräte ermöglichen dreidimensionale, kreis- und spiralförmige Bewegungsabläufe. Die Muskulatur wird durch den geführten Widerstand zugleich gedehnt, gekräftigt und entspannt. Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden simultan entwickelt. Durch die dreidimensionalen Bewegungen lösen sich auch Blockaden in der Wirbelsäule – sie wird wieder beweglich und elastisch. **Weitere Infos:** www.gyrotonic-europe.de 

Gyrotonic: Multi-Gerät mit Mehrfach-Wirkung

Gyrotonic ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das den menschlichen Körper als Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentralen Träger betrachtet. Statt einzelner Muskeln werden **ganze Muskelfunktionsketten** beansprucht. Die Bewegungen beziehen mehrere Gelenke gleichzeitig ein und halten so die Belastung gering. Durch die rotierenden

Moves wird das Stützsystem aufgebaut. Besondere Aufmerksamkeit wird der Verbesserung von Funktion und Flexibilität der Wirbelsäule beigemessen. Die fließenden Bewegungen massieren auch die Organe und aktivieren so die physiologischen Prozesse im ganzen Organismus. Außerdem wird eine modifizierte Gymnastik ohne Gerät (Gyrokinesis) angeboten.



Auch diese Programme kräftigen Ihr Kreuz

Für die Stabilisierung des Rumpfs gibt es mehrere Trainingsmethoden. Drei der populärsten Systeme sind **Pilates, Kieser-Training und Gyrotonic**.

Der Muskel-Skelett-Apparat des Körpers ist ein System aus ineinander greifenden Komponenten: Erst das reibungslose Zusammenspiel aller Teile macht komplexe Abläufe möglich – und den Rücken sport- und alltagstauglich. Mit Krafttraining erreichen Sie eine gezielte Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln. **Andere Trainingssysteme orientieren sich mehr an Bewegungsabläufen, die Sie im Alltag häufiger machen:** Sie heben zum Beispiel etwas von links unten am Boden auf und stellen es nach rechts oben aufs Regal. Oder Sie schmettern eine Vorhand beidhändig cross übers Netz. Komplexe Abläufe sind darum auch Bestandteil von Programmen wie Pilates, Gyrotonic und Gyrokinesis – und die können gerade bei Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen gute Erfolge verbuchen. Das Kieser-Training hingegen setzt weiterhin auf reines Krafttraining. Die Übungen werden an Spezialgeräten ausgeführt. **Alle Methoden im Überblick:**

1. Pilates Rund achtzig Jahre ist es her, dass Joseph Hubertus Pilates sein erstes Studio in New York eröffnete. Er entwickelte das Workout-System, um seine schwache körperliche Verfassung zu verbessern. Er schuf den „Universal Reformer“, ein Zug-

gerät, das auch heute noch in den Pilates-Clubs eine zentrale Rolle spielt. Mittlerweile ist Pilates zum Kulttraining geworden: Schauspielerinnen und Pop-Ikonen wie Jodie Foster, Annie Lennox, Uma Thurman und Madonna schwören auf die Benefits des Workouts.

Zum Programm gehören inzwischen **mehr als fünfhundert Übungen**. Pilates-Training am Reformer wird bisher kaum in Fitness-Clubs angeboten. Aber es gibt auch eine Variante, die ohne teures Equipment auskommt: das Matwork-Training. Es wird sowohl in Studios als auch zur Rehabilitation eingesetzt. Das Grundprinzip: Die Muskulatur, vor allem in Rücken und Bauch, wird unter Anwendung spezifischer Atemrhythmen gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Speziell unter Tänzern und Sportlern gilt Pilates schon länger als Geheimtipp: um Verletzungen vorzubeugen oder auszuheilen. Die Moves fördern außerdem den Stressabbau, wirken als „Schlankmacher“. **Weitere Infos: www.thepilatescoach.de**

Pilates: Rauf auf die Matte!

Das Pilates-Matwork-Training wird bereits in vielen Studios angeboten. Der Atem bestimmt den Rhythmus der Übungen, die meist **von der Körpermitte** ausgehen. Die Stärkung dieses Zentrums stützt den Rücken und verbessert die Körperhaltung.

2. Hieser Der Schweizer Werner Kieser hat mittlerweile rund 130 Kraftstudios eröffnet. Die Clubs bieten Kreuzschmerzgeplagten eine gezielte „Medizinische Kräftigungstherapie“ (MKT). Denn von Bandscheiben-OPs, Spritzen, Physiotherapie und Rückenschulen hält Kieser nicht viel. Was der Mensch vor allem zum aufrechten Leben brauche, so Kieser, sei Muskelkraft. Seine Philosophie baut auf die – in Fachkreisen noch umstrittene – Erkennt-

Kieser: Starke Strecker



Experten wie Prof. Froboese von der Deutschen Sporthochschule halten Kiesers „Medizinische Kräftigungstherapie“ zur Stärkung des Kreuzes zwar für geeignet – jedoch nur als ein Bestandteil eines Programms, das **auch komplexere Bewegungsmuster** enthält.

nis, dass 80 Prozent der chronischen Rückenschmerzen auf eine einzige Ursache zurückzuführen seien: auf die Vernachlässigung der tiefen Rückenstreckermuskulatur, der „Musculus erector spinae“-Gruppe, auch Rumpf- oder Wirbelsäulenaufrichter genannt. Kieser wirbt mit einer hohen Erfolgsquote für die MKT: Bei 80 Prozent seiner Kunden sei der Schmerz weg oder erheblich reduziert. **Weitere Infos: www.kieser-training.de**

3. Gyrotonic Erfinder ist Juliu Horvath, ehemaliger Profitänzer, Schwimmer und Turner. Seine Tanzkarriere fand aufgrund einer Wirbelsäulenverletzung ein abruptes Ende. Die daraus resultierenden Schmerzen veranlassten ihn, sich intensiv mit dem Körper zu beschäftigen. Aus seinen Erfahrungen mit Sport, Yoga, Akupunktur und der chinesischen Medizin ent-