

Unser Alltag ist sowohl von beugenden Bewegungen als auch von beugenden Körperhaltungen bestimmt.

Viel Stress, Überforderung durch Reizüberflutung, lassen uns zusammensinken.

Text: Miriam und Sérgio Honório
Konzept und Redaktion Pilates - Das Magazin
Foto: Sérgio Honório



Die Schwerkrafteinwirkung und der damit verbundene Alterungsprozess in unserer Gestalt zeigen, dass die Aufrichtung der Wirbelsäule und die Streckung unseres Körpers für unser Wohlbefinden eine nicht zu ignorierende Wichtigkeit hat, sowohl körperlicher als auch geistiger und emotionaler Art. Eine Möglichkeit, Körper und Geist einen Sportplatz zum Ausgleich zu bieten, ist das Gyrotonic-Training.

In der letzten Ausgabe haben wir bereits die Grundzüge vorgestellt – heute geht es weiter. Genau wie Pilates beinhaltet auch das Gyrotonic-Training die Arbeit an Geräten. Das Basisgerät ist der Pulley Tower (Ausgabe 1/2010). Die Zusatzgeräte machen deutlich, dass der Trainer eine noch tiefer gehende Ausbildung hat: Bevor er an Gyrotoner, Leg Extension Unit und Co gehen darf, braucht er nämlich zuerst streng nachgewiesenes Wissen.

Gyro = kreisend
Kinesis = Bewegung
Tonic = Spannung

Die Gyrotonic-Zusatzgeräte

Gyrotoner – da muss die Freiheit wohl grenzenlos sein

Wenn Sie mit minimaler Belastung der Wirbelsäule und des Schultergürtels grenzenlose Freiheit und Beweglichkeit genießen oder Schulter- oder Armbeschwerden besonders schonend und differenziert therapieren möchten, dann wählen Sie das Training am Gyrotoner. Keines der anderen Geräte widmet sich so differenziert der Koordination und Kräftigung der oberen Extremitäten. Man könnte auch sagen: An keinem anderen Gerät kann die muskuläre Anbindung von Armen und Schultergürtel an den Rest des Körpers so exakt trainiert werden wie am Gyrotoner.

Der Gyrotoner ist natürlich ebenfalls für ein ganzheitliches Training konzipiert, allerdings mit dem Fokus auf den Schultergürtel und der kreisenden Bearbeitung zur schonenden Stärkung und Mobilisierung von Hüft-, Knie- und Fußgelenken. Sowohl für den Oberkörper als auch für die Beine bewegt man sich an den kreisenden Kurbeln gegen einen individuell einstellbaren Widerstand. Ein Beispiel ist das Basisgerät Pulley Tower.

Das Highlight hierbei: die Konstruktion der Handkurbeln und ihre unzähligen Einstellungsmöglichkeiten. Können sie am Pulley Tower nur auf der horizontalen Ebene benutzt werden, lassen sich die Kurbeln beim Gyrotoner auf alle nur erdenkliche Höhen und Weiten bis hin zur Paralleleinstellung anpassen. Man kann sie von vorne, hinten und von der Seite bedienen, im Sitzen und sogar im Stehen.

Durch diese differenzierten Einstellungen wird der Gyrotoner auch im therapeutischen Bereich gerne der Handle-Unit des Pulley Towers vorgezogen. Streichmusiker, zum Beispiel, werden oft von Schulter-, Nacken- und Ellbogenschmerzen oder auch Bandscheibenproblemen geplagt. Schlagzeuger haben oft mit Verspannungen im Schultergürtel zu kämpfen und leiden unter Sehnenscheidenentzündungen. Pianisten haben häufig Bandscheibenvorfälle

Dynamic Arts
www.dynamicartsfreiburg.de



Gyrokinesis® & Gyrotonic® Ausbildung
BASI-Pilates Ausbildung

Physiotherapie | Pilates Prävention
Pilates Allegro | Pilates Matte
Gyrotonic® Gruppe | Gyrokinesis®



in der Halswirbelsäule. Auch Sportler, wie beispielsweise Tennisspieler, Golfer und andere Schlag- oder Wurfspor-
 tler, können von der Arbeit am Gyrotoner profitieren. Durch den Ausgleich einseitiger Belastungen und das Erlernen des
 effektiven Einsatzes des ganzen Schultergürtels kann ihre Technik sogar noch verbessert werden. Na, wenn das kein
 Grund ist, jetzt zum Start der Saison noch rasch ins Gyrotonic-Training einzusteigen!

Sie lernen die komplexen Bewegungen der Wirbelsäule zu trainieren, wie etwa Drehen und Strecken oder Drehen und
 Beugen – und das samt Armbewegungen auf allen möglichen Ebenen, über Kopf, vertikal, horizontal und rückwärtig.
 Sowohl im Unterhandmodus (circa 45 Grad nach unten) als auch im Bicycle-Modus liegt das Hauptaugenmerk auf der
 Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule, was gerade für die eben erwähnten Fälle sehr günstig ist. Da die Bewegungen
 nicht oberhalb der Schultern ausgeführt werden, ist die Belastung im Bereich der Brustwirbelsäule und Halswirbel-
 säule sowie im Schultergürtel am geringsten. Der Bicycle-Modus fokussiert dabei noch die Schulter-, Ellenbogen- und
 Handgelenke, ohne dabei die Koordination mit der Wirbel-
 säule zu vergessen: Die Bewegung startet von der Wirbelsäule aus über die Schulterblätter bis in die Fingerspitzen – so
 wird die längste Muskelkette aktiviert und ihr Zusammen-
 spiel verfeinert.

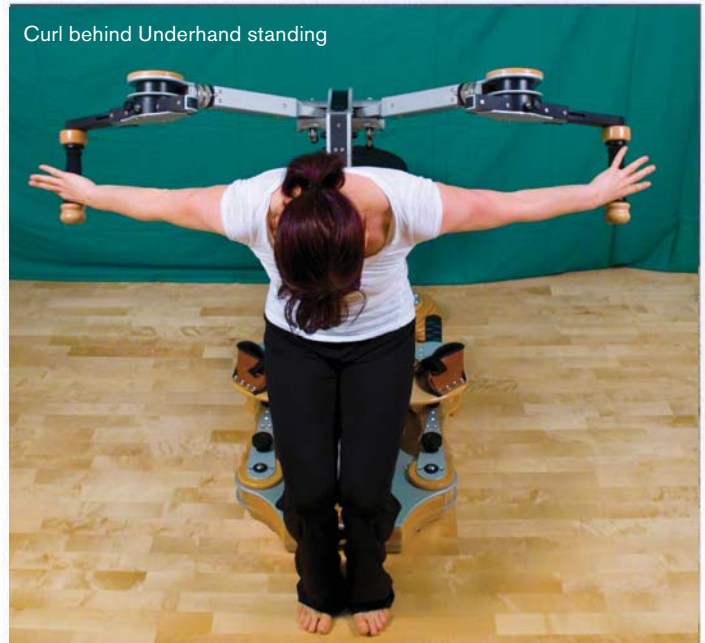
**Frozen shoulder? Tennis-Ellbogen? Maus-Hand? Solche
 und andere Beschwerden können durch die sanfte
 Mobilisierung bei der Gyrotonic-Bewegung und durch
 die Kräftigung der Arm-Schulter-Muskulatur gelindert
 und bestenfalls behoben werden.**

Mit den Bewegungsabläufen am Gyrotoner kann man die
 korrekte Organisation des Schultergürtels optimal trainieren. Man lernt, die Arme aktiv an den Rumpf anzubinden
 und ein Gefühl für die Muskelverbindungen zu bekommen, so dass alle Armbewegungen von einer aktiven Körpermitte
 beziehungsweise einem aktiven Brustzentrum und einem stabilen Schultergürtel aus ausgeführt werden können. Die
 Arme werden also aus dem Körper heraus bewegt, getragen, angehoben und gestreckt und nicht mit samt der Schultern
 nach oben gezogen. Durch die verschiedenen dreidimensionalen Bewegungsradien werden die Muskeln, Sehnen und
 Bänder in ihrer vollen Länge trainiert und gekräftigt. So wird ein befreites Bewegen des Oberkörpers und der Arme
 ermöglicht. Nacken-, Schulter- und Oberrückenschmerzen verschwinden, da die Wirbelsäule entlastet und befreit
 wird.

Cross Grip Spiral High V



Curl behind Underhand standing



HANDS ON Abdominal guiding behind

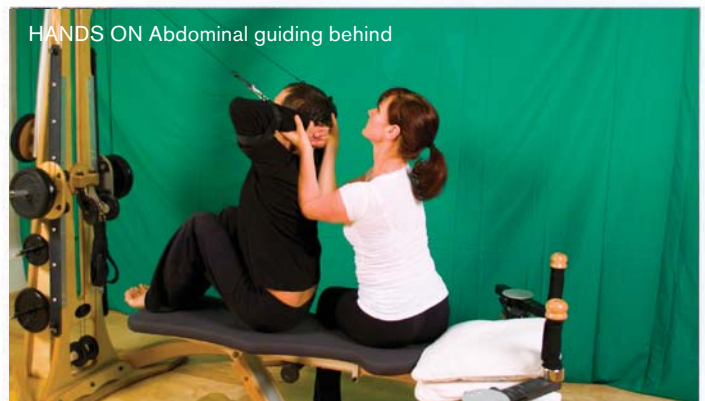
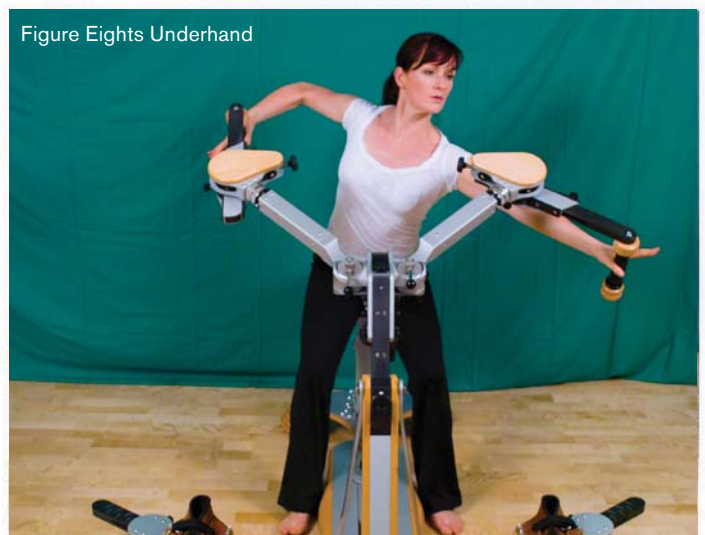


Figure Eights Underhand



„Während meiner Tanzzeit habe ich viel mit Akrobatik und Hebefiguren zu tun gehabt. Ein dabei entstandenes schmerzhaftes Ganglion im rechten Handgelenk behinderte meine Armachse und ich gewöhnte mir leider Ausweichbewegungen in Stützsituationen an. Dies führte zu einer Fehlbelastung der kompletten Arm- und Schulter-Nacken-Muskulatur und zu einem Impingement-Syndrom. Dank regelmäßigen Trainings am Gyrotoner habe ich das wieder in den Griff bekommen und bin jetzt schmerzfrei.“

Dank der Fußkurbeln (siehe Bild) kann man mit den Beinen einen richtigen Kreis ausführen, wodurch unerwünschte Kompensationen unmöglich werden und die Koordination der gesamten Beinachse geschult wird. Dazu kommt das ausgewogene Training der Beinmuskulatur und der Bänder. Läufer oder aktive Biker klagen beispielsweise oft über Schmerzen in den Leisten und Knien und weisen meist auch eine Überbeanspruchung der vorderen und äußeren Oberschenkelmuskulatur auf. Durch die kreisenden Bewegungen bekommen die „mitspielenden Muskeln“ an Innen- und Rückseite der Oberschenkel die Möglichkeit, gleichzuziehen, so dass sich Gelenkbeschwerden meist schnell wieder auflösen. Aber auch Arthrose, Arthritis, Hüft- oder Knie-Prothese brauchen die schonende und ausbalancierte Bewegung des jeweiligen Gelenkes. Auch hier bieten die vorgeschriebenen Kreise optimale Therapiemöglichkeiten. Gleichzeitig werden durch diese kreisenden Beinbewegung und das aktive „Narrowing of the pelvis“, also die Aktivierung des Beckengürtels, die Hüftgelenke, der Beckengürtel und der Unterrücken angenehm geöffnet und gekräftigt; Verspannungen im unteren Rückenbereich können sich so lösen

Läufer oder aktive Biker klagen beispielsweise oft über Schmerzen in den Leisten und Knien und weisen meist auch eine Überbeanspruchung der vorderen und äußeren Oberschenkelmuskulatur auf.

Leg Extension Unit – vielleicht eine der schönsten Formen, Kraft zu trainieren

Die Leg Extension Unit (LEU) ist ein Trainingsgerät, das den Körper besonders in seiner Kraft herausfordert. Durch die Konstruktion und Bewegungsmöglichkeiten, die es anbietet, ist es ideal, um die langen Muskelketten durch den Körper hindurch – buchstäblich von Kopf bis Fuß – zu spüren und zu verdeutlichen. Wenn man Gyrokinesis trainiert, kann man sich mit dem Training an der LEU besonders die Verbindung von Beinen und Rumpf wunderbar vor

Augen führen und dann auf Hocker und Matte sehr davon profitieren.

Der Clou bei der LEU ist die Beineinheit. Die Beineinheit ist über Seilzüge an Gewichtrollen gekoppelt, mit denen man den Widerstand der Beinstreckung nach Belieben erschweren kann. Die Auflage der Knie ist etwas erhöht, so dass die Kniegelenkspalten entlastet werden und offen bleiben, wenn man auf dem Gerät sitzt. Zusätzlich kann man das andere Ende der Seilzüge für den Widerstand des Wingmasters (Pole, geschwungener Stab) beziehungsweise der Schlaufen benutzen. Spätestens jetzt ist es unmöglich, ohne Ganzkörperspannung zu trainieren. Das Highlight findet dann während der Beinstreckung statt. Der Fuß ist mit einer Schlaufe über den Mittelfuß befestigt. Streckt man das Bein aus, verlängert sich die Beineinheit über ein ausziehbares Schienensystem und verkürzt sich beim Beugen des Beines in die Ausgangsstellung durch eine Feder wieder zurück. Bei der Streckung des Beines werden somit alle Gelenke von Hüfte, Knie und Fuß bis hin zu den Zehen über ihre maximale Länge mit bewegt und dabei nicht gestaucht; die komplette Bein- und Fußmuskulatur sowie die Sehnen und Bänder werden optimal in das Training mit eingebunden und die längste Muskelfunktionskette wird aktiviert.

Vergleicht man die Konstruktion der Beinpresse und den Bein-Curler beziehungsweise Beinstrecker im Fitnessstudio, wo der Widerstand meist über dem Sprunggelenk angebracht ist, mit den oben genannten möglichen Bewegungsabläufen, wird schnell klar, dass einerseits das Bein beziehungsweise die Muskulatur nur bis zum Sprunggelenk mit eingebunden wird und andererseits der Bewegungsablauf linear ist, sprich verkürzend, in den Körper hineinziehend und damit belastend für die Gelenke.

Vorteil des Gerätetrainings: Der gleichzeitige externe Widerstand über die Beine und Arme trägt dazu bei, zu verdeutlichen, was das freie Training nicht oder nur kaum ermöglicht.

Trainingspositionen und –serien – von Eintönigkeit keine Spur

Wie auf den Bildern zu sehen ist, kann man mit der Beineinheit im Sitzen oder Liegen trainieren und dabei die Arme frei oder mit Gewichten beziehungsweise mit dem Wingmaster in den Händen trainieren. So lassen sich, kombiniert mit den Beinbewegungen, diverse Arch-Curl-Serien, inklusive Twists, Side Arches und Wellenabfolgen variieren. Auch in Rückenlage und mit den Schlaufen oder dem Wingmaster an den

Füßen oder Händen gibt es einige Kombinationen für die Bauchmuskeln, Arme und Beine. Besonders herausfordernd sind die Übungsreihen für Rücken- und Oberschenkelrückseiten in Bauchlage, mit der Beineinheit und eventuell auch Gewichten in den Händen.

Das Gyrotonic Expansion System ist auf der ganzen Welt als Warenzeichen geschützt; daher verläuft auch die Ausbildung zum Gyrotonic- oder Gyrokinesis-Trainer auf allen Kontinenten gleich ab. Ein streng definiertes und reglementiertes System schützt das System und die Methode vor Missbrauch und bietet Trainierenden einheitliche Qualität der Stunden.

Boxing with weights



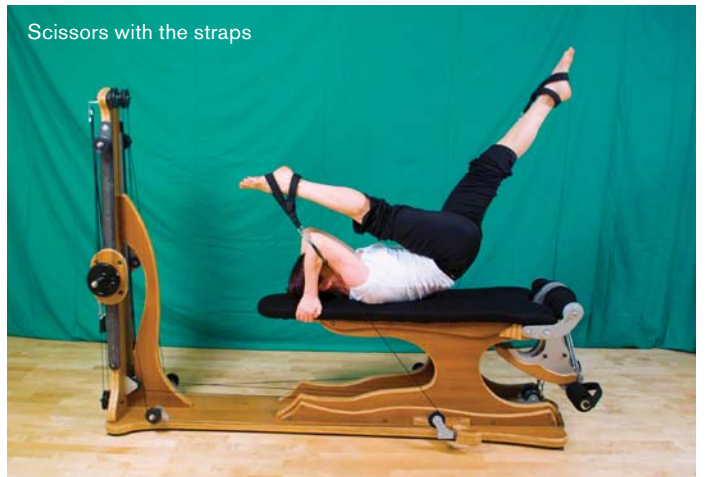
Abdominal circles with Wingmaster



Leg Curls



Scissors with the straps



Spiraling Twist with weights

