



GYRO = kreisend | TONIC = Spannung
KINESIS = Bewegung

Was ist Gyrotonic?

GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® ist ein Gerätetraining, Bewegungen werden gegen einen gleichmäßigen Widerstand durchgeführt. Statt einzelnen Muskeln werden Muskelfunktionsketten beansprucht. Es wird als Einzel- und als Kleingruppen-Training angeboten.

Training auf dem Gerät im Sitzen im Liegen, in Rücken-, Seit-, Bauchlage Übungsserien als Trainingsergänzung für alle Sportarten, als Rehabilitation & Ausgleichstraining für den Arbeitsalltag.

Fließende, dreidimensionale Bewegungssequenzen begleitet durch rhythmische Atemmuster. Erhöhung der Beweglichkeit der Wirbelsäule. Verbindung von Flexibilität, Kraft und Koordination. Ausgleich einseitiger Arbeitshaltungen. Regelmäßiges Training strafft das Bindegewebe und formt die Figur ein sanftes oder auch anstrengendes Faszientraining ganz individuell zu dosieren.

An verschiedenen Gyrotonic Geräten durchführbar. Gyrotonic ist wie ein dynamisches Yoga bzw. Gyrokinesis an Geräten. Das Bewegungssystem bildet sich rund um alle möglichen Bewegungen der Wirbelsäule:

Aufrichtung - Elevation | strecken und beugen - Arch und Curl | drehen und rotieren nach links und rechts - Spiral und Twist | seitliches beugen nach links und rechts - Sideways Arch.

Die daraus resultierenden Bewegungen äußern sich in Kreisen, Spiralen, Ellipsen, Achten und Wellen. Im Verlauf werden diese Bewegungen dann kombiniert und weitergeleitet in Beine und Arme. Die Geräte geben uns die Rückmeldung, wo wir uns im Raum befinden.

Die Gyrokinesis Methode ist sowie das Gyrotonic Expansion System auf der ganzen Welt als Warenzeichen geschützt; das schützt das System und die Methoden vor Mißbrauch. Es bietet Trainern und Trainierenden einheitliche Qualität. Die Ausbildung zum Trainer verläuft auf allen Kontinenten gleich. Zum Abschluss der Ausbildung wird ein Zertifikat vergeben.



Die Gyrotonic Geräte?

An der Pulley Tower Handle Unit Combination (PTCU), das Basisgerät kann man über 1000 Übungen machen. Die Nutzung dieses Gerätes ist vielseitig.

Auf der Bank kann man zu den Drehkurbeln hin sitzen, von ihnen weg oder auch seitlich für die Arch und Curl Serie. Man kann auf der Bank liegen in alle Richtungen entweder mit den Füßen in den unteren oder oberen Schlaufen für die Hamstrings Serie trainieren, zum Turm hingewandt sitzend Übungen mit dem Oberkörper und Armen machen oder auch mit den Füßen in den Schlaufen Beinarbeit trainieren. Bauchmuskeltraining werden auf der Bank liegend oder sitzen nach hinten gelehnt mit Unterstützung der Schlaufen an die Hände oder an den Füßen ausgeführt. In der Mitte der Bank kann man eine Lehne installieren, gegen die man vom Turm weg schauend wunderbare Übungen machen kann für die Öffnung des Schultergürtels und des Oberkörpers. Im fortgeschrittenen Bereich werden auch viele Bewegungen stehend ausgeführt. Nach der Grundausbildung am PTCU könne Fortgeschritten sich an den anderen Geräten ausbilden, der Gyrotoner, das Jumping Stretching Board, Archway & die Leg Extension Unit.

“Die Bewegungen sind die Musik und unser Körper ist das Instrument. Der Körper bewegt sich in einem Spannungsfeld wie ein Spinnennetz im Wind, elastisch, stark, flexibel und als ganze harmonische Einheit.”

Sergio Rodrigues Honorio

Wer hat es erfunden?

Erfunden hat Gyrokinesis **Juliu Horvath**, ein deutsch-ungarischer Tänzer. Nach einer schweren Verletzung entwickelte er Ende der 70er “Yoga for Dancers” auf St. Thomas. Später nach seiner Rückkehr nach New York nannte er es Gyrokinesis und entwickelte und erweiterte es durch das gerätegestützte Gyrotonic Expansion System.