



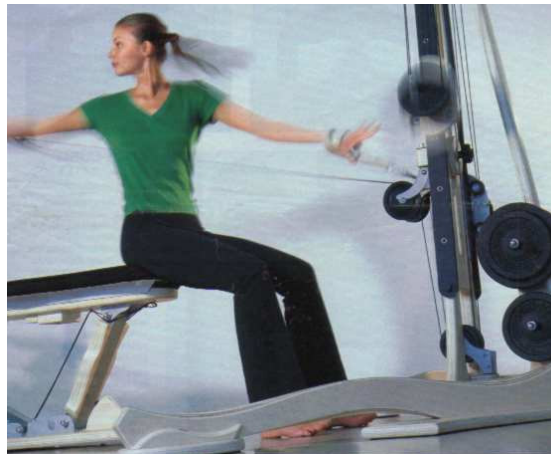
# GYROTONIC®

## Was ist das?

**GYROTONIC®** ist ein ganzheitliches Bewegungstraining, das die Integration des gesamten Organismus betont. Es betrachtet den menschlichen Körper als Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentrale Struktur. Juliu Horvath, der Erfinder von **GYROTONIC®**, hat wesentliche Prinzipien aus Tanz, Yoga, Schwimmen und der chinesischen Meridianlehre zu einem eigenständigen Übungssystem verbunden. **GYROTONIC®** bietet den Weg zu einer Bewegungskultur, in der Gesundheit, Ästhetik und die Leistungsfähigkeit des Körpers gleichermaßen geachtet werden.

## Die Entwicklung von GYROTONIC®

Juliu Horvath hatte seit langem die Idee, eine "Pirouetten-Maschine" zu konstruieren. Diese sollte organisch um den menschlichen Körper gestaltet sein und die Komplexität der menschlichen Bewegung aufgreifen. Sein Gerät "Pulley-Tower Combination Unit" wurde bei einer internationalen Tagung für Erfindungen in Pittsburgh 1991 mit einer Medaille ausgezeichnet. Der "Pulley-Tower" wird für das Basistraining genutzt. Außerdem entwickelte er weitere Spezialgeräte für Profitänzer, Athletentraining und Rehabilitation.



## Die Wirkung von GYROTONIC®

Das Trainingsgerät ermöglicht dem Körper vielfältige, dreidimensionale Bewegungen. Die spezifischen Übungen stimulieren und aktivieren die Tiefenmuskulatur rund um die Gelenke. Bei effizientem Einsatz von Muskelketten und der gleichzeitigen Stärkung des Bandapparates werden Kraft, Koordination und Flexibilität gleichermaßen trainiert. Dies gilt besonders für die Wirbelsäule. Betont wird eine kräftige Körpermitte. Das Gerät bietet einen gleichmäßigen, permanenten Widerstand während der Übung und bewegt den Körper so, als würde er unter Wasser trainiert werden. Dies bringt den Muskeltonus in eine fein abgestimmte Balance. Integrierte Atemmuster begleiten den Bewegungsablauf. Sie sorgen neben einer Harmonisierung des Bewegungsflusses für eine cardio-vasculäre-aerobe Stimulation, ähnlich einem Ausdauertraining.

Jeder Verspannung, jeder Blockade, jedem Schmerz liegt nach der chinesischen Meridianlehre eine Störung des Energiesystems des Körpers zugrunde.

**GYROTONIC®** regt den Energiefluss über eine gezielte Stimulation der Körpermeridiane an. Stress und Verspannungen werden ausgeglichen und konstruktiv abgebaut. Die inneren Organe werden in ihren Funktionen harmonisiert und gestärkt. Der Organismus wird robuster und widerstandsfähiger.

Sowohl die einzelnen Bewegungsabläufe als auch die Reihenfolge ihrer Ausführung wird vom Zusammenwirken anatomisch-physiologischer und energetischer Prinzipien bestimmt. Das „Foundation Program“ beinhaltet Übungen für die Wirbelsäule, die Beine und Füße, das Körperzentrum und den Schultergürtel. Individuelle Schwerpunkte können zusammen mit dem Trainer festgelegt werden.



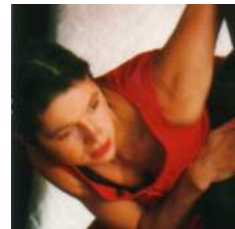
## GYROTONIC® Das Basistraining

➤ GYROTONIC® ist eine ideale Trainingsmethode für alle, die ihren Körper langfristig vital und gesund halten möchten. Dies kann mit ganz persönlicher Zielsetzung zur Steigerung der Lebensfreude und Leistungsfähigkeit oder auch mit professioneller Ausrichtung (z.B. bei Tänzern, Musikern oder Schauspielern) geschehen. Ein individuelles „workout“ mit Betreuung ermöglicht ein angepasstes Training.

➤ GYROTONIC® fördert die natürliche Beweglichkeit, Offenheit und Leistungsfähigkeit des Körpers. Es unterstützt die Selbstheilungskräfte des Organismus. In Rehabilitationsphasen (z.B. nach Verletzungen) bietet das Übungssystem einen organischen Kraftaufbau des gesamten Körpers ohne Belastung durch die Schwerkraft (!). Chronische, oft stressbedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen oder tiefliegende Verspannungen werden positiv beeinflusst. Bei chronischen Rückenbeschwerden kann die gesamte Wirbelsäule gezielt trainiert und systematisch gestärkt werden. Schmerzen verschwinden. Dies gilt gleichermaßen für spezifische Gelenkbeschwerden (z.B. Arthrose), sowie für Probleme im Bereich des Muskel-, Sehnen- u. Bandapparates.

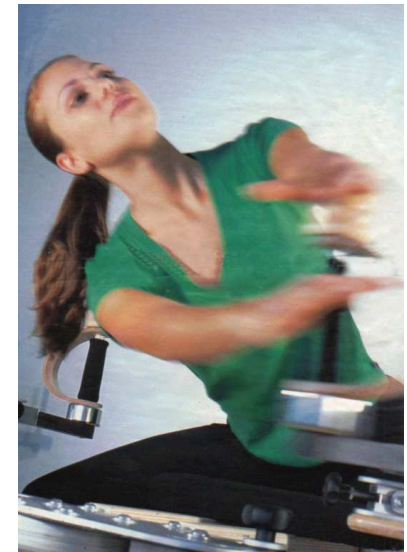
© Kerstin Reinhardt und Anna Grau 2001

## Ihre GYROTONIC® Trainerin:



Kerstin Reinhardt

Gyrotonic® Trainerin,  
ausgebildet bei Juliu Horvath.  
Cert. Gyrokinesis® Assistent.  
Certified Movement Analyst (Cma).  
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin.



Nutzen Sie die Möglichkeit ein gerätegestütztes Training, unter fachlicher Anleitung und in Zusammenarbeit mit Ihrem Therapeuten, hier in unserer Praxis durchzuführen.

**Trainieren Sie GYROTONIC®  
im**

*physio*team

Heckmannufer 4, 10997 Berlin

fon: **6112108**

e-mail: **physio.team@berlin.de**