



SHAPE  
testet

HÄNDE HOCH! Trainerin Anja spannt unsere Autorin ein. An den Seilen hängen Gewichte

## Diesmal: Gyrotonic

Volle Power für Kopf und Körper: So intensiv hat sich SHAPE-Autorin Sabine Hoffmann noch nie gedehnt

Oje, als ich vor dem Gyrotonic-Gerät stehe, kriege ich einen Schreck! Das Teil sieht aus wie eine Streckbank: ein nicht gerade stylischer Mix aus Stangen, Seilen, Rädern und Haltegriffen. Wird das hier Fitness-Folter?! „Keine Angst“, beruhigt mich Anja, meine Trainerin. „Das tut echt gut! Setz dich mal drauf!“ Schon starten wir mit einer Kraftübung für die Rumpfmuskulatur. Anja leitet mich an: „Streck den Rücken durch, Arme nach vorn, leg die Hände auf die Kurbel, Scheitel Richtung Decke.“ – Kann ich. – „Bauchmuskeln anspannen!“ – Kann ich. – „Jetzt schieb dich nach vorn, heb das Brustbein und dann wieder mit rundem Rücken zurück. Immer im Fluss bleiben! Und noch zweimal.“ Ähm, wie soll das denn gehen?! Der untere Rücken brennt schon höllisch.

**ERFINDER** von Gyrotonic ist Juliu Horvath, ein ungarischer Balletttänzer,

der Körperdehnung mit Krafttraining verbinden wollte. Gemeinsam mit seinem Bruder, einem Physiotherapeuten, erfand er Übungen wie „Dolphin“, „Arch“ und „Curl“. Gyrotonic ist aber auch Kopfsache: Bei kaum einem anderen Workout muss man sich so stark auf seine Bewegungen konzentrieren. Auch die Fußball-Stars des FC Bayern und Patienten mit Gelenksbeschwerden oder Bandscheibenvorfällen schwören drauf.



**PULLEY TOWER**  
Der Prototyp zu diesem Gerät bestand aus Drehstühlen vom Sperrmüll

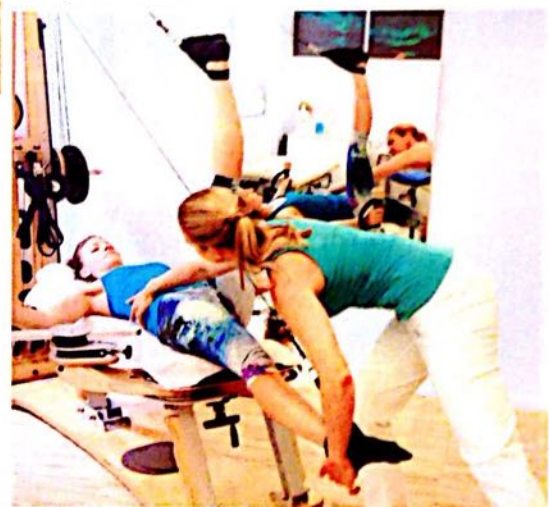
Fußspitzen strecken, Knie anziehen – wie beim Radfahren. Und atmen!“ Oh ja, da war ja noch was. Mein Kopf glüht. Dann ist es geschafft – und ich fühl mich irgendwie... befreit.

**DEHNEN!** Für die letzte Übung legt mir Anja noch mal die Schlaufen an: „Die bringen dich besser in die Dehnung, Beine nach oben strecken, dabei die Fußspitzen anziehen, dann die Beine absenken und

**DAS ETWAS ANDERE TRAINING**  
Gyrotonic gibt es z. B. bei Anja Flessa in München. Ca. 69 €/Stunde, anjaflessa.de



**IRGENDWELCHE BESCHWERDEN?**  
Um das Training individuell anzupassen, wird jeder Teilnehmer vorher befragt



**SUPEREFFEKTIV** Auf der Bank werden ganze Muskelgruppen in dreidimensionalen Bewegungen gedehnt und gekräftigt



**DAS ETWAS ANDERE TRAINING**  
Gyrotonic gibt es z. B. bei Anja Flessa in München. Ca. 69 €/Stunde, anjaflessa.de