GYROTONIC®

GYRO = kreisend | TONIC = Spannung | KINESIS = Bewegung





WAS IST GYROTONIC®?

Das **GYROTONIC®** EXPANSION SYSTEM ist ein Gerätetraining, bei dem Bewegungen gegen einen gleichmäßigen Widerstand durchgeführt werden. Statt einzelner Muskeln werden ganze Muskelfunktionsketten beansprucht. Es wird als Einzel- und als Kleingruppentraining angeboten.

Das Training auf dem Gerät findet im Sitzen, im Liegen (in Rücken-, Seit- oder Bauchlage) statt. Die Übungsserien dienen als Trainingsergänzung für alle Sportarten sowie als Rehabilitation & Ausgleichstraining für den Arbeitsalltag.

Fließende, dreidimensionale Bewegungssequenzen, begleitet durch rhythmische Atemmuster, erhöhen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und verbinden Flexibilität, Kraft und Koordination. Regelmäßiges Training strafft das Bindegewebe und formt die Figur – ein sanftes oder auch anstrengendes Faszientraining, das ganz individuell dosiert werden kann.

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 kombiniert und in Beine und Arme weitergeleitet. Die Geräte geben uns dabei direkte 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)*, dem Basisgerät, kann man über 1000 Übungen machen. Die Nutzung dieses Gerätes ist überaus 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 in alle Richtungen liegen – entweder mit den Füßen in den unteren oder oberen Schlaufen für die Hamstrings-Serie, zum Turm hingewandt sitzend Übungen mit dem Oberkörper und den Armen machen oder mit den Füßen in den Schlaufen Beinarbeit trainieren.

Bauchmuskelübungen werden auf der Bank liegend oder nach hinten gelehnt sitzend mit Unterstützung der Schlaufen an den Händen oder Füßen ausgeführt.

In der Mitte der Bank kann man eine Lehne installieren, gegen die man vom Turm weg schauend wunderbare Übungen für die Öffnung des Schultergürtels und des Oberkörpers macht. Im fortgeschrittenen Bereich werden auch viele Bewegungen stehend ausgeführt.

Nach der Grundausbildung am PTCU können sich Fortgeschrittene an den weiteren Spezialgeräten ausbilden lassen: dem *Gyrotoner*, dem *Jumping Stretching Board*, dem *Archway* & der *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 es 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 erweiterte es durch das gerätegestützte **GYROTONIC®** Expansion System.

GYROTONIC®

GYRO = spiraling | TONIC = tension | KINESIS = movement

WHAT IS GYROTONIC®?

The **GYROTONIC®** EXPANSION SYSTEM is an equipment-based training method where movements are performed against continuous, smooth resistance. Rather than isolating individual muscles, entire functional muscle chains are engaged. It is offered in private one-on-one sessions and small groups.

Exercises are performed sitting, lying down (supine, side-lying, or prone), or standing. Sequence series serve as ideal complementary training for athletes as well as rehabilitation & corrective exercise for daily work life.

Fluid, three-dimensional movement patterns accompanied by rhythmic breathing increase spinal mobility and unite flexibility, strength, and coordination. Regular practice firms connective tissue and tones the body—a gentle or challenging fascia workout tailored to individual needs.

GYROTONIC® is akin to dynamic yoga or Gyrokinesis utilizing specialized equipment. The movement system evolves around all natural motions of the spine:

- **Upright posture** – Elevation
- **Extension and flexion** – Arch and Curl
- **Rotation to the left and right** – Spiral and Twist
- **Side-bending to the left and right** – Sideways Arch

The resulting movements manifest as circles, spirals, ellipses, figure-eights, and waves. Over time, these actions are integrated into the limbs. The equipment provides tactile feedback regarding physical orientation in space.

The **GYROKINESIS®** method and **GYROTONIC®** Expansion System are registered trademarks worldwide, protecting the system from unauthorized use and ensuring uniform global training standards. Certification is granted upon completion of training.

THE GYROTONIC® EQUIPMENT

The primary equipment piece, the *Pulley Tower Handle Unit Combination (PTCU)*, offers over 1,000 exercises with versatile adjustments.

On the bench, one can sit facing toward the hand cranks, facing away, or sideways for the Arch and Curl series. Practitioners can lie in any direction—using lower or upper straps for the Hamstring series, facing the tower for upper-body work, or using leg straps for lower-body work.

Abdominal conditioning is performed lying or reclining on the bench, supported by hand or foot straps.

A backrest can be installed in the center of the bench, allowing transformative exercises facing away from the tower to open the shoulder girdle and upper body. Advanced movements incorporate full standing postures.

Following foundational PTCU certification, advanced instructors can train on specialized equipment: the *Gyrotoner*, *Jumping Stretching Board*, *Archway*, and *Leg Extension Unit*.

> *"Movements are the music and our body is the instrument. The body moves within a field of tension like a spiderweb in the wind—elastic, strong, flexible, and as a harmonious whole."*
>
> **Sergio Rodrigues Honorio**

WHO CREATED IT?

Created by Juliu Horvath, a Hungarian dancer who developed "Yoga for Dancers" in St. Thomas during the late 1970s. After returning to New York, he named it **GYROKINESIS®** and expanded it into the equipment-based **GYROTONIC®** Expansion System.



