



Lust auf mehr
BEWEGUNGSFREIHEIT?

*Praxis für Physiotherapie
Sibylle Hummel*

Faaßweg 8, 20249 Hamburg

Tel. 040-460 24 33, Fax 040-46 96 15 58

www.physiotherapiepraxis-hummel.de



Mit GYROTONIC® und GYROKINESIS®



Kreisende, harmonische Bewegungen für einen gesunden **KÖRPER.**

Mit GYROTONIC® und GYROKINESIS® bereichert Juliu Horvath die herkömmliche Welt des Körpertrainings mit einem völlig neuen, ganzheitlichen Bewegungskonzept.

Es wird derzeit weltweit von Athleten verschiedenster Sportarten, aber auch in der Rehabilitation und therapeutischen Anwendung, mit großen Erfolgen genutzt.

Juliu Horvath verbindet mit dieser Methode seine langjährige Erfahrung als professioneller Tänzer, Schwimmer und Turner und seiner intensiven Auseinandersetzung mit Yoga.

Als Physiotherapeutin und Pilatetrainerin hat mich dieses einzigartige Übungskonzept schnell überzeugt. Meine Begeisterung dafür möchte ich gerne weitergeben.



GYROTONIC®

... ein Gerätetraining der besonderen Art.

Rhythmisch fließende, dreidimensionale Bewegungen, die gegen einen gleichförmigen Widerstand und unter minimaler Gelenkbelastung durchgeführt werden, trainieren den gesamten Körper in seinem Zusammenspiel. Die Muskulatur wird gleichzeitig gestreckt und gekräftigt. Routierende Bewegungen der Gelenke fördern ein ausgeglichenes Stützsystem für den Knochenapparat.

Besondere Aufmerksamkeit wird der funktionellen Kapazität der Wirbelsäule beigemessen. Dies führt über die Entwicklung einer außerordentlichen Kraft und Flexibilität zu erhöhter Vitalität und Dynamik.

Die Bewegungen und ihre **WIRKUNG.**

Elemente aus Sportarten wie Schwimmen, Turnen, Tanzen und Yoga werden kombiniert und mit der Atmung synchronisiert. Herz und Kreislauf werden entsprechend der

Bewegungsintensität stimuliert und Körpermeridiane gezielt angesprochen. Blockaden des Bewegungssystems und Verspannungen werden gelöst, Stress wird konstruktiv abgebaut und der Körper wird elastisch und flexibel.

GYROTONIC®

... ist das optimale Training für jeden Anspruch.

- als Ergänzung und Vertiefung in der Physiotherapie
- Leistungssportler können Bewegungsabläufe optimieren
- Fitnessfans entdecken unabhängig vom Alter eine neue umfassende Art des Trainings
- gemütliche Menschen finden Spaß an der Bewegung
- Burn-out-Kandidaten tanken neue Energie



GYROTONIC® ist ein Einzeltraining und wird auf ihre Bedürfnisse abgestimmt.



GYROKINESIS®

Bevor Juliu Horvath das GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® entwickelte, entstand mit GYROKINESIS®, eine Gymnastik – die „Art der Bewegung“. Schon mit dem „Erwecken der Sinne“, einer Vorbereitung und Erwärmung des Körpers, wird bereits Wohlbefinden ausgelöst.

Danach wird in kleinen Gruppen auf dem Hocker, der Matte und im Stand die Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur systematisch in ihrer Funktionalität und ihrem Zusammenspiel angesprochen und trainiert.



Die Kraft aus der **KÖRPERMITTE.**

Die tiefe Becken- und Lendenmuskulatur wird gekräftigt und ist verantwortlich für die Stabilität. Kraftvolle Bewegungen aus der Mitte in die Peripherie und wieder zurück lassen so eine Zentrierung in hohem Maße, sowohl auf körperlicher, als auch auf mentaler Ebene, entstehen und vermitteln eine besondere Qualität der ganzheitlichen Aufrichtung und Ausrichtung im Raum.