

Bewegungsfreiheit in einer neuen Dimension



Gyrotonic Behandlung mit Uwe Herbstreit



Elena Spaziani im Freiburger Studio Opera

Weitere Informationen

GYROTONIC® Frankfurt Center
Gemeinschaftspraxis Lämmerhirt
Meisengasse 13 – 15,
60313 Frankfurt am Main
Telefon +49 (0) 69 92038093
info@praxis-laemmerhirt.de
www.praxis-laemmerhirt.de

Studio Opera Movement & Therapy
Bertoldstraße 63,
79098 Freiburg
Telefon +49 (0) 160 96651010
info@studio-opera.de
www.studio-opera.de

GYROTONIC® International Headquarters
www.gyrotonic.com
facebook.com/gyrotonic
twitter.com/gyrotonic
instagram.com/gyrotonic

GYROTONIC® und GYROTONIC® & Logo
sind eingetragene
Warenzeichen der Gyrotonic
Sales Corp. und werden
mit deren Genehmigung
verwendet.

Nach einer Wirbelsäulenverletzung entwickelte der Ballett-Tänzer Juliu Horvath ein völlig neuartiges Trainingskonzept: die **GYROTONIC®** Methode. Die von ihm entworfenen Geräte ermöglichen einen sanften Einstieg in die Bewegungstherapie und lassen zugleich Raum für komplexe, dreidimensionale Übungssequenzen. Für die physiotherapeutische Behandlung von Sportverletzungen ist das Gyrotonic System damit geradezu prädestiniert.

„Erst dachte ich, ich bin auf dem richtigen Weg. Aber dann ging es für jeden Schritt vor gleich wieder zwei zurück.“ An diesen kritischen Punkt geraten viele Sportler, die an einer akuten Verletzung oder an langwierigen chronischen Beschwerden laborieren. Sorgen Ruhe, Massage und manuelle Therapie zunächst für eine spürbare Linderung, werden die ersten Fortschritte – und Hoffnungen – mit dem ersten Belastungstraining rasch wieder zunichte gemacht.

Aktive Diagnostik durch Bewegung

Uwe Herbstreit, der mit seiner Frau Elena Spaziani das Studio Opera in Freiburg leitet, kennt die Ursache: „Der Übergang von passiver zu aktiver Therapie gestaltet sich mit herkömmlichen Trainingsmethoden in der Regel viel zu steil.“ Auch deshalb setzt der Freiburger Physiotherapeut, der bereits zahlreiche Profifußballer behandelt hat, seit vielen Jahren auf das Gyro-

tonic Expansion System. „Mit der Gyrotonic Methode kann ich die aktive Therapie ganz behutsam angehen und habe in der kritischen Übergangsphase praktisch keine Rückschläge mehr, zudem ermöglicht es mir eine Verfeinerung der sportärztlichen Diagnose. „Das Besondere an dem dreidimensionalen Bewegungssystem ist die Möglichkeit, dem Patienten über Grifftechniken und die spezifischen Prinzipien zu einem neuen Körperbewusstsein zu verhelfen. Damit wird der Körper ergonomisch und hoch effizient an sein Leistungsniveau herangeführt“, ergänzt Elena Spaziani.

Dekompression der Wirbelsäule

„Das kenne ich in dieser Form von keinem anderen Trainingssystem“, bestätigt Martin Lämmerhirt, der 2006 gemeinsam mit seiner Frau Jennifer das **GYROTONIC®** Frankfurt Center gründete. Auch er hat als Physiotherapeut langjährige Erfahrung mit dem Gyrotonic System gesammelt. Neben der Unterstützung bei einer aktiven Diagnostik führt er einen weiteren Pluspunkt auf: „Wirbelsäule und Gelenke des Patienten sind während der therapeutischen Arbeit am Gerät weitgehend entlastet.“ Diese Dekompressionswirkung komme nicht nur Vielsitzern oder Patienten mit Bandscheibenproblemen entgegen, sondern auch Leistungs- und Freizeitsportlern. Die Lämmerhirts beispielsweise behandeln regelmäßig Golfer mit Beschwerden

Nachgehakt: Was Sportmediziner zur GYROTONIC® Methode wissen müssen

Für welche Sportarten ist das Gyrotonic System besonders geeignet?

Uwe Herbstreit: „Fußball, Handball, Basketball, Tennis, Golf... im Grunde gibt es keine Beschränkung. Das System lässt sich absolut flexibel einsetzen.“

Mit welchen Indikationen werden Sportler zu Ihnen verwiesen?

Jennifer Lämmerhirt: „Wir behandeln Verletzungen und Beschwerden im gesamten Bewegungsapparat: Wirbelsäule, Bandscheibenprobleme, Schulter, Becken, Knie, Skoliose – das gesamte Spektrum.“

Worauf sollten Sportmediziner bei der Auswahl eines Gyrotonic Partners achten?

Martin Lämmerhirt: „Gyrotonic Trainer benötigen ein Zertifikat, das eine entsprechende Ausbildung nachweist. Idealerweise kommen zusätzliche Qualifikationen, z. B. an speziellen Geräten, hinzu. Manche Trainer sind zudem als Mastertrainer tätig, einige haben eine Physiotherapie-Ausbildung und bieten auch ergänzende Behandlungsmethoden an.“

Uwe Herbstreit: „Wichtig ist die persönliche Erfahrung und das Fingerspitzengefühl. Hier ist vielleicht von Vorteil, wenn der Trainer/Therapeut selbst auf eine „bewegte“ Zeit zurückblickt, etwa im Leistungssport oder als Profitänzer.“

Kann man das Gyrotonic System als Arzt selbst ausprobieren?

Jennifer Lämmerhirt: „Wir können es nur empfehlen. Medizinern bieten wir gerne kostenlose Schnupperstunden an.“

in der Lendenwirbelsäule oder im Schulterbereich. „An den Geräten können sie, oft zum ersten Mal seit langer Zeit, die golfspezifischen Bewegungsmuster wieder schmerzfrei ausüben. Die Wirbelsäule wird spürbar aufgerichtet, und der Patient findet zurück zu seiner früheren Agilität“, erläutert Lämmerhirt. Auch für Herbstreit macht das einen wichtigen Unterschied: „Im herkömmlichen Reha-Training arbeitest du immer wieder dieselben einförmigen Übungen ab. Aber freie, spiralisierende Bewegungen, bei gleichbleibenden Widerständen im dreidimensionalen Raum – das ist für einen Leistungssportler natürlich etwas ganz Besonderes. Zumal das Training eine hohe Konzentration fordert.“

Zurück in die Bewegung finden

Auch Jennifer Lämmerhirt ist überzeugt: „Bei der Gyrotonic Behandlung verlaufen die Übungen fließend und natürlich. Strecken, Beugen, Rotation – der gesamte Bewegungsapparat ist einbezogen. Dazu kommen spezifische Atemmuster, die die Abläufe funktionell unterstützen.“ Damit können die Einheiten stufenlos von den behutsamen ersten Bewegungsversuchen bis zum auch konditionell fordernden Kraftaufbau gesteigert werden: „Wir holen jeden da ab, wo er steht.“ Das ergonomische Design der exklusiv entwickelten Geräte unterstützt kontrollierte Bewegungen, lässt dem Patienten aber zugleich viel Spielraum. „So kommen sie ganz intuitiv wieder in die aktive Bewegung, gewinnen schnell Sicherheit und vor allem wieder Freude am Workout.“ Kein Wunder, dass viele Patienten auch nach ihrer Rekonvaleszenz weiter nach der Gyrotonic Methode - 1:1 oder im offenen Training - an Kraft, Koordination und Technik für ihre Sportart arbeiten.



Martin Lämmerhirt bei der Therapie mit dem Gyrotonic Expansion System

Foto: © Dominik Mentzos

Fotos: © Uwe Herbstreit



Fußball Nationalspieler Emre Can beim Reha Training mit Uwe Herbstreit im **GYROTONIC®** Frankfurt Center

Sportprofis über die GYROTONIC® Methode

„Ein extrem dynamisches und hochintelligentes Trainingssystem.“

Emre Can, Fußballnationalspieler – Borussia Dortmund

„Schon jahrelang sende ich Spieler zu Uwe nach Freiburg und Martin in Frankfurt mit großem Erfolg.“

Armin Reutershahn, Co-Trainer – Eintracht Frankfurt

„Nach intensiven Tagesabläufen mit zahlreichen Meetings, Gesprächen und Entscheidungen genau der richtige Ausgleich.“

Klemens Hartenbach, Sportdirektor – SC Freiburg

„Die spezifische Trainingsarbeit mit dem Gyrotonic Expansion System hat mir nach einer schwerwiegenden Schambeinverletzung letztendlich die Spielerkarriere gerettet.“

Marco Neppe, Ex-Fußballprofi, Head of Scouting – FC Bayern München

„Dank Gyrotonic Training erreiche ich eine höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit.“

Martin Keskari, Golfprofi und ProTrainer