

# Everything you need to know about Gyrotonic

—

**PAR MARIE BLADT**  
22 AVRIL 2020

We asked Natallia Yakimchyk, a veteran in the field, who is causing a stir on Instagram by sharing her upside down training sessions. The practice is indeed impressive since it is done smoothly on a suspended machine. Vogue takes a closer look.

*Gyrotonic : everything you need to know about this extraordinary discipline by Natallia Yakimchyk*

She was already known for her mother/daughter swimsuit brand, **Natayakim**, which is a big hit with celebrities, but less known for her sports routine. However, it is an extraordinary discipline that is at the origin of **Natallia Yakimchyk's** fitness: Gyrotonic. Exclusively for Vogue.fr, the superb Russian deciphers her upside-down workouts, which impress a little more with each video posted on Instagram. Meet the new fitness girl to follow.

# Все, что вам нужно знать о гиротонике

—

**МАРИ БЛАД**  
22 АПРЕЛЯ 2020

Как занятия по методике Gyrotonic помогут вашему телу приобрести эффектный рельеф и стать более подтянутым? Ответ на этот вопрос мы решили доверить Наталье Якимчик, настоящему эксперту в этом деле. Она с энтузиазмом делится своими упражнения в Инстаграм. Тренировки Натальи действительно поражают, так как она выполняет их с невероятной гибкостью и грациозностью, находясь при этом в подвешенном состоянии) на специальных тренажерах. Что ж, попробуем разобраться...

Вы уже знакомы с Натальей Якимчик - дизайнером бренда Natayakim, чьи купальники для мам и дочек уже давно облюбовали звезды первой величины. Но сегодня мы познакомимся с ее спортивным режимом.

Основа утонченного силуэта Натальи Якимчик - занятия по системе Gyrotonic. Специально для Vogue Paris, эта прекрасная русская девушка расскажет про свои тренировки, которые поражают с каждым новым видео, выложенном в Инстаграм. Перед вами - новая фитнес-гуру, на которую определенно стоит равняться.

**Vogue: How did you discover Gyrotonic and how and when did you start practicing it?**

Natallia Yakimchyk: I started to practice Gyrotonic in the autumn of 2019. At this time this equipment arrived to my gym, World Class in Moscow – I discovered it there and decided to try, as I'm always looking for new challenge in training. I always used to work out and try different types of sports. I was already regularly doing pilates then. Of course, Gyrotonic is very different....

**Did you do sports before? Which sport do you still do along with Gyrotonic?**

Yes, since I was a child and teenager - I used to dance professionally in a traditional folk russian ensemble and also did a lot of ballet. When I became older, It was a lot of cardio, muscle reinforcement and pilates. Gyrotonic does not replace training in the Gym – I still regularly do cardio and muscle reinforcement. There are different levels of Gyrotonic – and for

**Vogue Paris : Как вы узнали о Gyrotonic и когда вы начали им заниматься?**

Наталья Якимчик: Это было осенью 2019 года, когда тренажеры для этой практики только завезли в мой фитнес-клуб World Class в Москве. Когда речь заходит о спорте, я нищу легких путей, мне стало интересно – и я сразу решила попробовать.

Я всегда много занималась спортом, регулярный пилатес был неотъемлемой частью моей жизни. Но Gyrotonic - это уже совершенно другая дисциплина.

**Часто Gyrotonic называют смесью тай-чи, йоги, пилатеса и танцев. Согласны ли вы с этим утверждением?**

Нет, я с этим не согласна. Раньше Gyrotonic описывали как «сочетание различных видов спорта».

Но теми дисциплинами, которые вы назвали, занимаются совершенно по-другому.

Gyrotonic – это совершенно уникальная методика движений,

more complex training one has to have some strength.

### **What are the main benefits of Gyrotonic for the body?**

It improves range of motion, strength and flexibility. Since I have been doing Gyrotonic I feel the profound work on my muscles, but I have become more flexible, too. There is no compression – your body becomes strong, but well-balanced, coordinated and lean. I have discovered great capacities of my body, I never knew about before.

### **And for the mind?**

As Gyrotonic greatly improves the spine flexibility, which is in its turn is interconnected to our head and brain, it helps to improve our nervous system and automatically our state of mind. I feel great energy flow after the practice and it helps to fight daily stress and to stabilize blood pressure, too.

### **Do you follow a particular diet to stay fit?**

I don't know if eating healthy is supposed to be a particular diet. Since 18 years old I stopped eating meat, I like to have

которая мобилизует все тело, открывает энергетические каналы, делая акцент на гибкости позвоночника. Ведь именно от позвоночника зависят все наши движения – он напрямую связан с головой и деятельностью головного мозга.

Также, для занятий по методике Gyrotonic необходимы специальные тренажеры: они занимают основное место в этой практике и разработаны в соответствии с различными амплитудами движения тела - их можно подстроить под разные уровни физической подготовки.

Вообще, тренажеры Gyrotonic часто используют для ускорения процесса реабилитации после травм. В зависимости от поставленных целей, тренажер может быть вашим помощником, поддержкой или же вашим вызовом. И любые тренировки на Gyrotonic сопровождаются специальными дыхательными техниками.

### **Какими видами спорта вы занимались?**

Я занимаюсь спортом с ранних лет - в детстве я профессионально танцевала в народном ансамбле, также занималась классическими танцами.

Позже я сконцентрировалась на кардио, силовых тренировках и пилатесе. Gyrotonic не заменяет мне тренировок в зале, в нем

well-balanced meals, that include fish, sea products, fresh vegetables and fruit. I do not like too salty or overfried and overcooked meals, as well. For me, it's a matter of good balance in everything and quality of products. But I don't follow any strict plan of what I should eat every day.

### **How do you take care of your body in terms of wellness?**

I wish I had more time for wellness rituals, with 2 kids and work it is not always easy, but, of course, sport is my must before all, and I try to do ( when I find time ) body treatments from Henry Chenot method: hydro aromatherapy bath, followed by body wrap and hydro jet treatment. I also like a good manual massage to finish the whole procedure. It's great for skin's tonicity. On usual days I make sure I use body cream or lotion twice a day to hydrate. I like organic products for my body, such as *Melting Body Cream* from **Olos** and *Geranium Hand and Body Lotion* from **Bamford** For my face, I start my day with a facial massage – I use natural stone jade roller by **Knesko**. For my daily facial routine I use **OBAGI** products and *Daily Power Defense serum* is my favorite. And 1-2 times a

есть различные уровни, и чтобы достичь самого сложного, нужна определенная сила!

### **В чем польза занятий Gyrotonic для тела?**

Улучшается амплитуда движений, увеличивается внутренняя сила и гибкость. С тех пор как я занимаюсь по системе Gyrotonic, я чувствую глубокую проработку мышц. Нет компрессии позвоночника, тело становится сильным, скоординированным, сбалансированным, а силуэт - удлиненным. Я открыла такие возможности своего тела, о которых раньше не могла и предположить.

### **А для настроения?**

Так как эта практика улучшает гибкость позвоночника, (который, в свою очередь, связан с нашей головой и мозгом), можно сказать, что Gyrotonic позитивно влияет на общее состояние нервной системы и настроение. Как правило, после занятий я чувствую прилив энергии – это помогает бороться со стрессом и стабилизировать давление.

### **Следуете ли вы какой-то определенной диете?**

week I apply masks from [111Skin](#) and [Dior](#).

### **How are you going to stay fit while staying at home during the confinement period?**

You can see how I do it on my [Instagram](#) page. I try a mix of cardio and muscle reinforcement sequences, quite easy to do on your own. My 10-year old daughter Sasha joined me recently – she is actually a good personal coach and my motivation to keep on positive spirits at this very difficult time.

### **What is the most popular video of you on social media?**

It's a video from the making-of NATAYAKIM [Summer 2019 campaign](#) featuring our signature [matching mom and daughter kitten swimsuits](#). We were shooting in Moscow in the winter with **Txema Yeste**, I remember it was extremely cold, even for Russia, and we brought lots of sand to the studio. We had a lot of fun at the end – I love shooting with kids. It's always lots of joyful mess and good energy. This video has around 900k views.

Не знаю, считается ли здоровое питание диетой. Я с 18 лет я не ем мясо, предпочитаю сбалансированное питание, ем много рыбы и морепродуктов, свежие овощи и фрукты. Не ем жареное или соленое.

Для меня важна мера и качество продуктов. И, совершенно точно, у меня нет расписанного наперед плана питания.

### **Как вы ухаживаете за своим телом и лицом?**

Я была бы рада чаще делать спа-процедуры, но времени не хватает - у меня двое детей и работа, требующая моего активного участия. Спорт для меня обязателен – занимаюсь им, как только выдается свободная минута.

Если есть возможность, люблю методики Анри Шено: ароматические ванны, обертывания, душ-шарко, ручные массажи для поддержания тонуса кожи. Дважды в день я наношу увлажняющий крем, мои фавориты – тающий рисовый крем от [Olos](#) и молочко для тела от [Bamford](#). Свой день я начинаю с массажа лица роллером [Knesko](#), а затем наношу средства Obagi, их сыворотка [Daily Power Defense](#) - мой фаворит. Один или два раза в неделю наношу маски от [111Skin](#) или [Dior](#).

## **Как вы следите за своей фигурой во время карантина?**

Как видно из моего [инстаграма](#), мне нравится сочетание кардио и силовых упражнений, которые легко можно выполнить в домашних условиях.

Моя 10-летняя дочь Саша стала моим верным партнером по тренировкам. Думаю, из нее получился бы неплохой тренер. Саша - мой самый главный мотиватор, к тому же, она помогает мне сохранить позитивный настрой в это нелегкое время.

## **Ваше самое популярное видео в социальных сетях?**

Видео со съемки рекламной кампании Natayakim [весна-лето 2019](#), с нашими бестселлерами - [купальниками-кошечками с леопардовым принтом для мамы и дочери](#).

Съемка с фотографом Тхема Yeste проходила в Москве. Помню, было ужасно холодно (даже для нас, русских!), мы привезли в студию тонну песка... Как мы тогда веселились! Съемки с детьми - это всегда смесь искренней радости и творческого беспорядка, а также - огромный заряд энергии.

Наше видео набрало около 900 000 просмотров!





natayakim  
World Class Жуковка

Посмотреть профиль



Еще больше в Instagram



19,423 отметок "Нравится"

natayakim

Обязательная программа перед майскими праздниками 🏠❤️ Pilates ❤️ #aworldclass #natayakimpilates

посмотреть 143 комментария

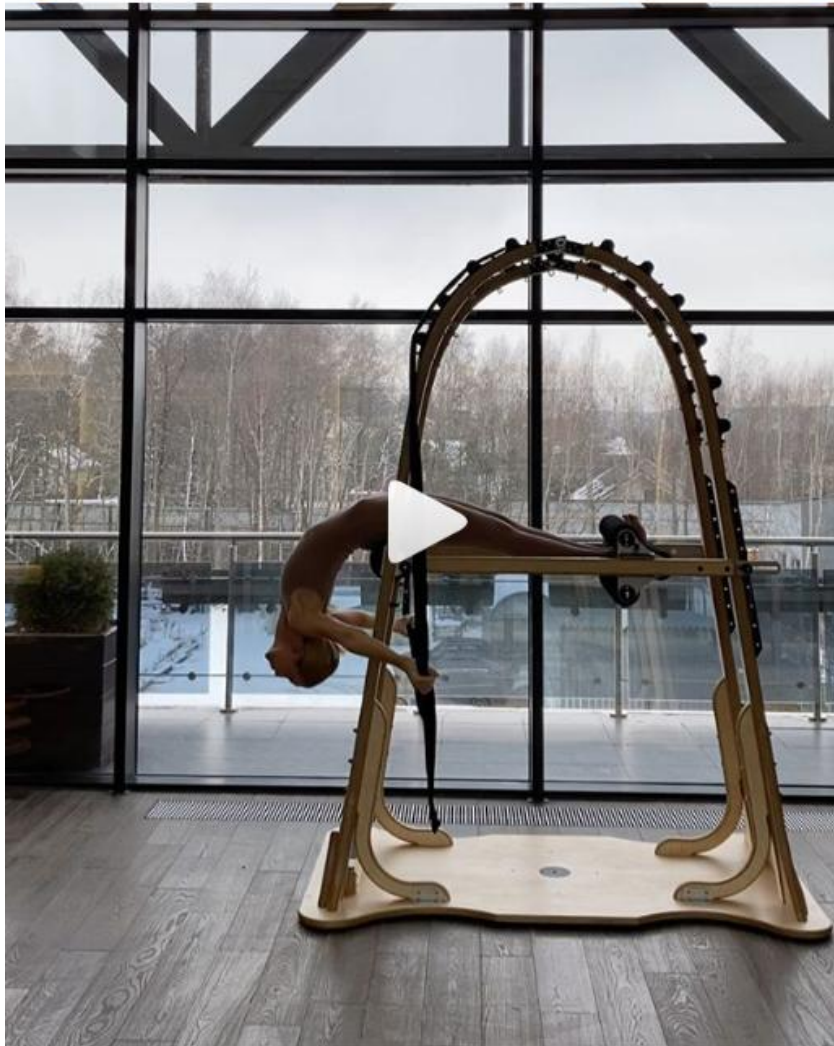
Добавьте комментарий...





natayakim  
World Class Жуковка

Посмотреть профиль



Еще больше в Instagram



21,406 отметок "Нравится"  
natayakim

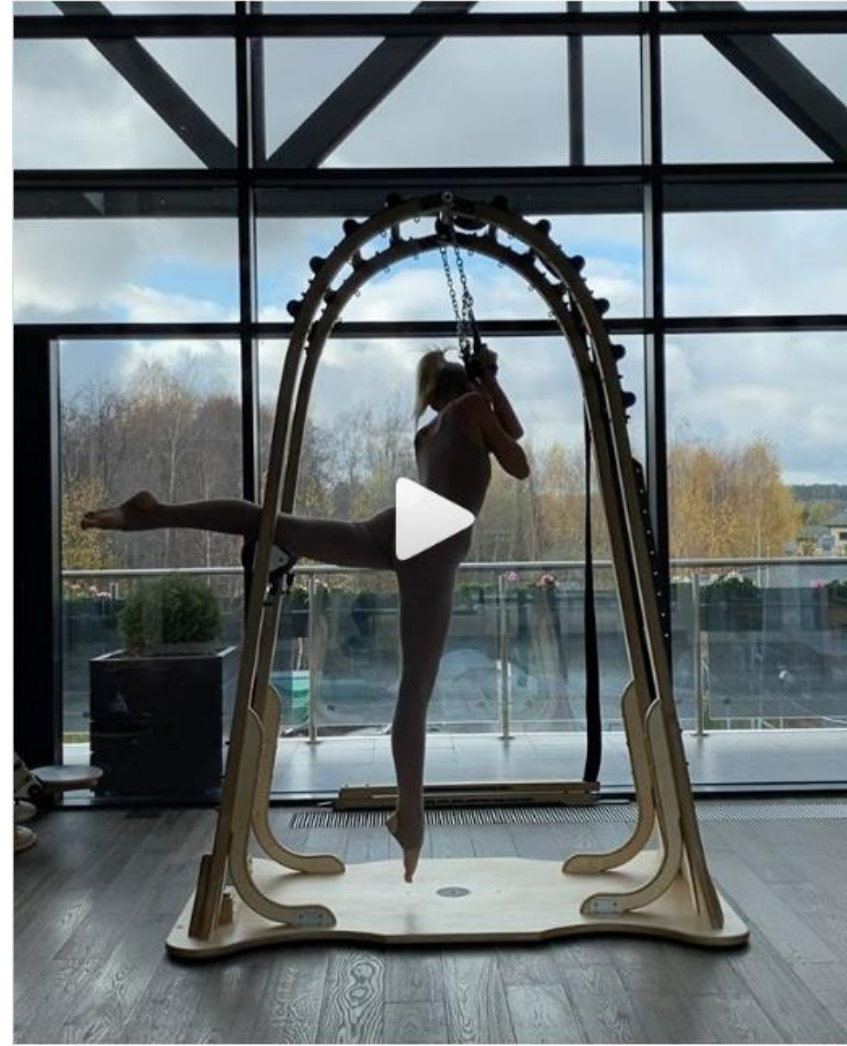
My perfect morning 🧘 Gyrotonic ❤️ #natayakimgyrotonic #яworldclass  
посмотреть 245 комментариев

Добавьте комментарий...



natayakim  
World Class Жуковка

Посмотреть профиль



Еще больше в Instagram



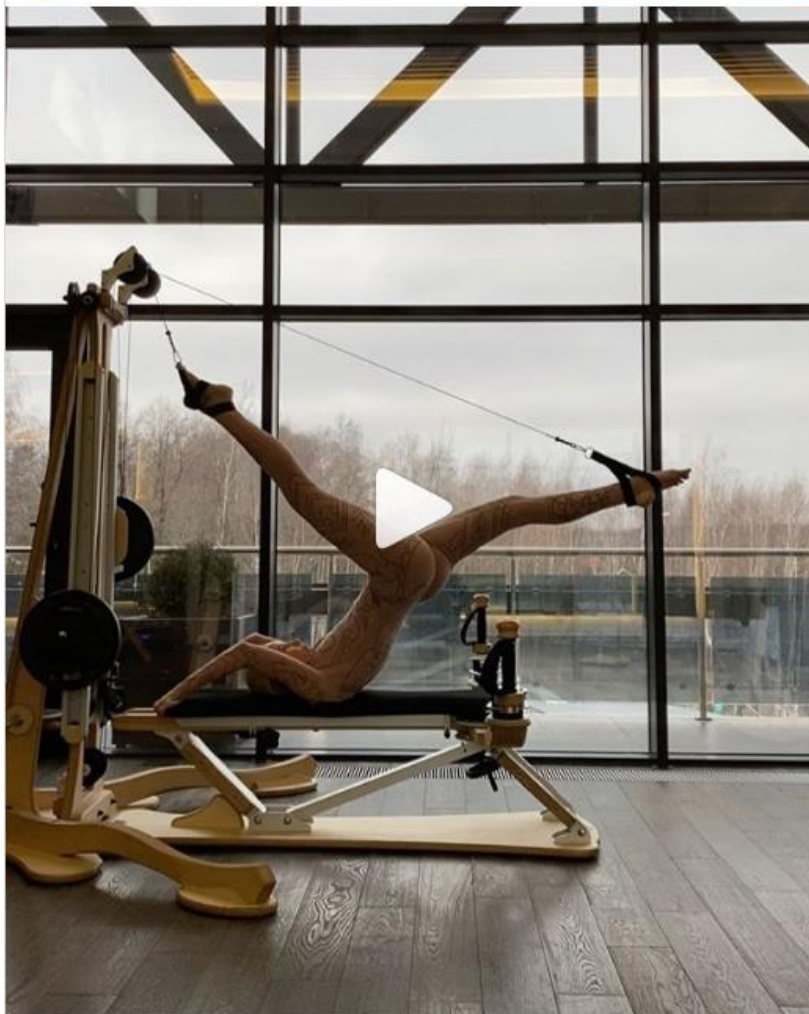
8,115 отметок "Нравится"  
natayakim

Гармония! 🧘 Time to recharge ❤️ #natayakimgyrotonic #яworldclass  
посмотреть 180 комментариев

Добавьте комментарий...







Еще больше в Instagram

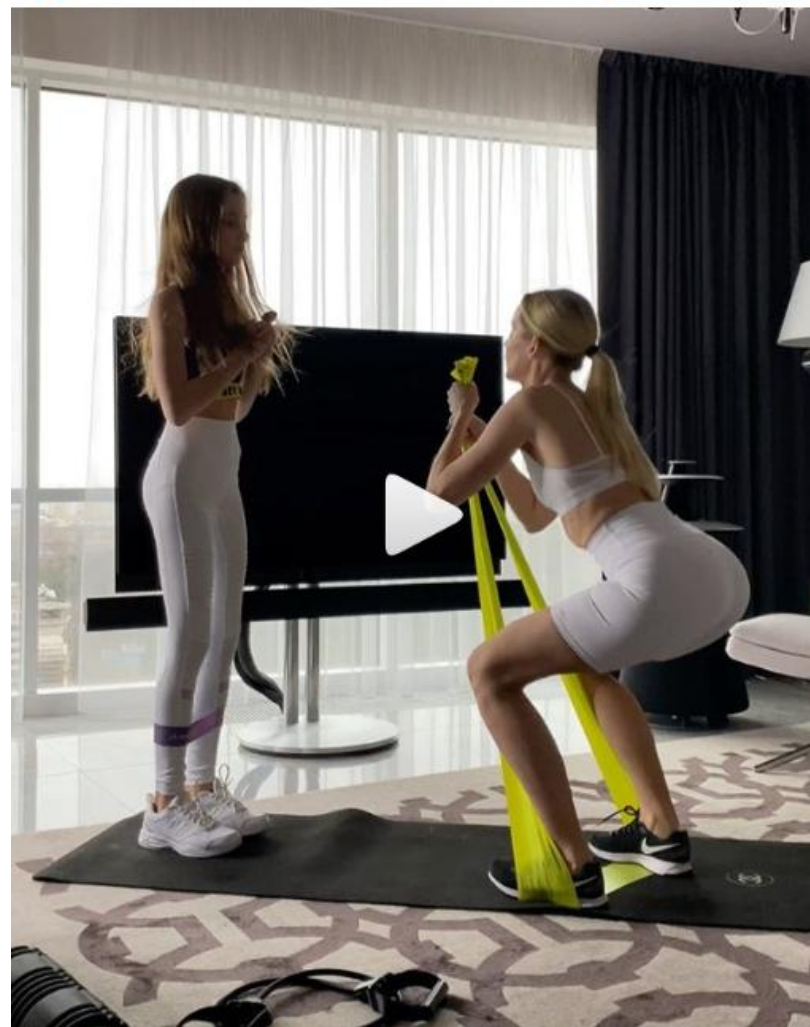


11,619 отметок "Нравится"  
natayakim

Идеальное утро выглядит так! Проработала глубокие мышцы спины, подвижность суставов, сняла зажимы с шеи! Готова к рабочему дню! ☑️☑️ #natayakimgyrotonic #яworldclass @juliaxx453

посмотреть 224 комментария

Добавьте комментарий...



Еще больше в Instagram



16,005 отметок "Нравится"  
natayakim

Found myself a new personal trainer at home 😊 Нашла себе хорошего персонального тренера! 😊 #stayathome #natayakimhomesport #sashayakim ☑️☑️👏👏

посмотреть 369 комментариев

Добавьте комментарий...

