

/sportnews

In forma con il GYROTONIC®

Come ritrovare l'elasticità e l'armonia dei movimenti, tonificare e rassodare i muscoli e ottenere una buona postura...

Il Gyrotonic è una nuova disciplina nata intorno agli anni '80 ad opera di Juliu Horvath, ballerino ungherese, che negli anni la perfezionò fondendo in essa i principi chiave della danza, dello yoga, del tai-chi, del nuoto e della ginnastica.

Oggi questo metodo viene usato in tutto il mondo da persone di ogni età, sportivi e sedentari, al fine di migliorare la flessibilità e l'armonia dei movimenti, potenziare la muscolatura e correggere la postura, ma viene utilizzato anche dai ballerini per aumentare ampiezze e aperture e per il condizionamento generale. L'eccezionalità del sistema sta nel permettere ai muscoli, attraverso l'esecuzione di movimenti sferici e circolari, di essere allo stesso tempo allungati e potenziati, utilizzando uno sforzo minimo.

Tutto questo può avvenire anche grazie ad una serie di macchine che permettono al corpo di lavorare rispettando la libertà dei movimenti ed il ritmo di esecuzione individuale.

Ogni esercizio è associato ad un modello di respirazione corrispondente, che permette la stimolazione e conseguente sblocco del muscolo diaframma. Questa attenzione alla corretta respirazione ha un' influenza positiva diretta su tutto il corpo ed in particolare sulla colonna vertebrale, che diviene più flessibile e meno predisposta ad infiammazioni e deviazioni.

Oggi Il Gyrotonic viene sempre più spesso consigliato anche da ortopedici e fisioterapisti sia come programma preventivo che come forma di movimento post-riabilitativo. Vi sono infatti protocolli specifici per ogni tipo di problematica, come lombalgia, cervicgia, problemi alle articolazioni, ecc., o per alleviare i dolori cronici.

Bruna Bartolini

GYROTONIC®

Potrete provare una seduta di Gyrotonic®, presso 'LO STUDIO GYROTONIC®' c/o Centro Fitness Puravida di Ladispoli.



Viale Virginia, 4/c - 00055 Ladispoli (RM) Tel: 06 99220877 www.palestrapuravida.it