

GYROTONIC

PARA UM CORPO MAIS FLEXÍVEL



Essa modalidade de exercício é a nova sensação nos Estados Unidos e na Europa. Capaz de prevenir lesões, melhorar o condicionamento físico e ajudar na reabilitação de problemas de coluna, o método beneficia pessoas de qualquer idade

O **gyrotonic**® surgiu nos Estados Unidos na década de 70. Seu criador, o romeno Juliu Horvath, usou como base para o desenvolvimento da técnica sua experiência como ginasta, nadador, yogui, acupunturista e ex-primeiro bailarino. Hoje, a aula é uma sensação em diversos países da Europa e também nos Estados Unidos. No fim dos anos 90, o método chegou ao Brasil, onde vem ganhando mais adeptos.

A atividade consiste na prática de exercícios físicos individuais ou em duplas, rítmicos e circulares, integrados à respiração, em aparelhos denominados **Gyrotonic Expansion System**®, desenvolvidos para esse trabalho; ou diretamente no solo, em aulas para grupos, chamadas **gyrokinesis**®.

aparelhos beneficiam a coluna

O **gyrotonic**® exercita o corpo em sua totalidade, com movimentos circulares, ondulares e harmoniosos. A atividade é focada no alinhamento da coluna vertebral e estimula o sistema nervoso central. A duração de cada aula é de cerca de uma hora, podendo ser individual ou em duplas, mas sempre com séries personalizadas. Nas 10 primeiras sessões, o aluno iniciante aprende os movimentos, de modo a executá-los corretamente. Há também o **workout**: o aluno mais adiantado vai à academia em horários alternativos, para praticar a sua série sozinho, ou sob a supervisão de um professor. ➤



GYROTONIC



as cargas são reguladas

A aula é composta por exercícios destinados à coluna, aos membros inferiores e superiores e à musculatura abdominal. Não há restrições. Segundo a instrutora Adriana Almeida Pees, "até mesmo pessoas que se recuperam de cirurgias, com pouca mobilidade, podem praticar a técnica. Basta controlar a amplitude dos movimentos e ampliá-la gradativamente, conforme suas possibilidades. Neste caso, é necessária apenas autorização do médico-assistente". A técnica vem sendo utilizada para reabilitação, com exercícios específicos para diferentes casos, como dores e desvios na coluna e lesão por esforço repetitivo (LER).

Ao contrário dos equipamentos utilizados nos exercícios de musculação, que permitem apenas a execução de padrões de movimento lineares ou isolados, o **gyrotonic**® fundamenta-se nos movimentos de rotação e torção.

Visa proporcionar a máxima mobilidade corporal, explorando a amplitude das articulações, fortalecendo os ligamentos e tendões.

Os aparelhos são compostos por cabos de peso regulável e pratos, cujo peso e tensão podem ser graduados, possibilitando o trabalho de força muscular com o mínimo de esforço e máximo de resultado.

As cargas são reguladas de acordo com o limite de cada pessoa, e podem aumentar progressivamente, conforme a melhora do condicionamento do praticante.

O **gyrotonic**® alivia o estresse, melhora a concentração, a postura, a coordenação motora e a flexibilidade; alonga e fortalece os tecidos de conexão dentro e ao redor das articulações do corpo; aumenta a mobilidade articular, recuperando sua plenitude, e fortalece o sistema imunológico. A mudança na postura costuma ser percebida logo nas primeiras aulas. ➤

