

The Art of Exercising and Beyond®

(A Arte de se exercitar e ir além)

Gyrotonic® é um método de condicionamento físico criado no final dos anos 70 pelo romeno Juliu Horvath, ginasta, nadador, yogui, acupunturista e ex - primeiro bailarino. O método se baseia nos princípios - chaves do yoga, tai - chi - chuan, natação e ballet, e consiste na prática de exercícios físicos fluidos, rítmicos e circulares integrados à respiração, que obedecem a natureza do corpo humano e podem ser praticados:

- em aparelhos chamados Gyrotonic Expansion System, especialmente desenvolvidos para o trabalho;
- ou diretamente no solo, em aulas em grupo, chamadas de Gyrokinesis.

O **Gyrotonic®** (o nome já diz, gyro - giro; tonic - tônico, dar tônus) fundamenta-se nos movimentos de rotação e torção - seus movimentos são tridimensionais. Nestes movimentos, o corpo alcança a sua máxima mobilidade, explorando a amplitude de movimento das articulações, respeitando a fisiologia articular.



Rowing machine is a piece of exercise equipment that simulates the motion of rowing a boat. It is used for cardiovascular and strength training.



Rowing machine is a piece of exercise equipment that simulates the motion of rowing a boat. It is used for cardiovascular and strength training.



decum, p... ou seja, livre