

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.



12. A mulher está realizando o exercício de remo. O objetivo principal deste exercício é fortalecer os músculos da parte inferior do corpo, especialmente as pernas e os glúteos.



13. A mulher está realizando o exercício de remo. O objetivo principal deste exercício é fortalecer os músculos da parte superior do corpo, especialmente os braços e os ombros.



decum e, p, e, s, a, t, a, o, s, a, b, i, l, i, d, a, d, e, n, a, s, i, m, p, l, e, s, e, o, u, s, e, j, a, l, i, v, r, e