

Gyrotonic in Gravidanza e non solo



Il Gyrotonic è definito una vera e propria arte. L'arte del movimento. Ma non per questo deve essere considerato difficile e non adatto alla gravidanza. Anzi.

Il Gyrotonic favorisce la risoluzione di innumerevoli aspetti della gravidanza e consente di arrivare al parto molto più preparati allenando i muscoli utili per un buon parto.

Per questo sono sempre più le donne che scelgono di iniziare a praticare questo metodo di allenamento proprio per mantenersi in forma con una muscolatura tonica e allungata durante la gravidanza per poi non abbandonarlo più.

Perché i benefici sono davvero utili per il vostro benessere e del vostro bambino.

In primo luogo l'aumento della circonferenza della pancia tende a comprimere ed appesantire la colonna vertebrale e diversi organi, il Gyrotonic lavorando sulla distendibilità dello sterno e della cassa toracica consente il recupero dell'elasticità della colonna vertebrale.

In caso di tensioni nel tratto lombare e cervicale il Gyrotonic grazie ai continui movimenti ellittici sincronizzati con la respirazione aiuta a distendere ed allungare le zone critiche.

Per quanto riguarda le gambe gonfie e l'aumento della ritenzione idrica il Gyrotonic invece migliora la mobilità articolare e la circolazione sanguigna e linfatica.



Il Gyrotonic consente anche una maggiore consapevolezza del proprio corpo per questo è stato anche definito "allenamento multidimensionale" coinvolgendo più livelli del corpo fino al sistema nervoso.

Perché amiamo il tanto il Gyrotonic? Semplicemente perché è il più completo metodo di allenamento per noi donne, può essere curativo o formativo della muscolatura, ma soprattutto consente di raggiungere un equilibrio ed un'armonia fisica e mentale unica!