

# Principi funzionali del GYROTONIC: gli esercizi a movimento pluridirezionale



Il Gyrotonic® è uno dei più moderni sistemi di allenamento che consiste in moduli di esercizi basati sul concetto del movimento pluridirezionale. Inventato agli inizi degli anni '80 negli Stati Uniti dal danzatore Ungherese Juliu Horvath, si afferma sempre più in tutto il mondo come validissimo strumento per esaltare l'eccellenza fisica in tutte le discipline sportive.

Il Gyrotonic® si basa sui principi chiave dello yoga, della danza, del nuoto e delle arti marziali. Funziona sistematicamente e delicatamente su articolazioni e muscoli per mezzo di esercitazioni ondulatorie e ritmiche in cui nessuna parte del corpo rimane inattiva: l'intero sistema di articolazioni e con esse tutti gli organi e la muscolatura tonica vengono coinvolti.

Con il Gyrotonic® gli atleti si allenano attraverso movimenti sferici nello spazio che permettono di allungare il corpo e simultaneamente di potenziarlo utilizzando uno sforzo minimo, ottenendo un controllo consapevole e costante del movimento. Attraverso variazioni di resistenza e velocità possono creare una simulazione reale degli sport di pertinenza.

Ogni esercizio è sincronizzato con un tipo specifico di respirazione che crea ritmi cardiovascolari-aerobici delicati o vigorosi, a seconda dell'intensità e della velocità di esecuzione.

Il Gyrotonic® pone una speciale attenzione all'aumento della capacità funzionale della colonna vertebrale che diviene significativamente meno predisposta agli infortuni. Inoltre viene ridotta l'accumulazione di microtraumi da stress, conferendo alla costituzione fisica flessibilità e resistenza straordinarie.

In sintesi il modello di movimenti che sta alla base della disciplina in esame, riproduce quello naturale, crea spirali libere e senza blocchi, genera un ponte di equilibrio fra contrazione ed espansione con conseguente supporto bilanciato dell'apparato scheletrico.

Grazie all'interesse sempre maggiore da parte della comunità medica internazionale il Gyrotonic® si è affermato in tutto il mondo tra le migliori tecniche di riabilitazione fisica per il recupero funzionale dei professionisti dello sport e più in generale per persone che presentano squilibri strutturali e funzionali.

Le attrezzature utilizzate consistono in particolari macchinari, realizzate su specifica progettazione di Juliu Horvath, che utilizzano componenti meccanici costruiti in legno, cuoio ed acciaio. Con queste attrezzature vengono eseguiti esercizi specifici che consentono continuità e libertà di movimento.

