

## GYROTONIC® EXPANSION SYSTEM

Das GYROTONIC® EXPANSION SYSTEM eröffnet einen einmaligen Weg in der Bewegungskultur. Ein ganzheitliches Bewegungskonzept das den menschlichen Körper als Einheit sieht, und die Wirbelsäule als dessen zentralen Träger betrachtet.

Julius Horvath verwertet im GYROTONIC® EXPANSION SYSTEM seine Erfahrung als Tänzer, Schwimmer, Turner und seine tiefe Auseinandersetzung mit Yoga, Akupunktur und chinesischer Medizin.

Die Bewegungsabläufe basieren auf kontinuierlich kreisenden Bewegungen, die gegeneinen gleichmäßigen Widerstand ausgeführt werden. Alle Übungen werden mit korrespondierenden Atemmustern synchronisiert und melodisch-rhythmisch durchgeführt. Das GYROTONIC® EXPANSION SYSTEM führt die übende Person zu einem körperlichen geistigen und emotionalen Ausdruck. Die GYROTONIC®-Geräte ermöglichen völlige Bewegungsfreiheit und haben keine Restriktionen bezüglich Bewegungsvielfalt, Belastung und Geschwindigkeit.

Statt isolierten Muskeln werden Muskelfunktionsketten beansprucht. Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden gleichzeitig entwickelt. Es wird mit multiplen Gelenkartikulationen unter minimaler axialer Belastung gearbeitet und so die Bewegungsgrenze erweitert. Die Körpermeridiane werden gezielt angesprochen, um so die blockierten Energien zu befreien. Stress und Verspannungen aller Art werden konstruktiv abgebaut. Je nach Intensität und Schnelligkeit werden Herzkreislauf und Stoffwechsel angeregt. Die inneren Organe bekommen eine ständige Massage.

Von der Methode profitieren Menschen aller Altersklassen und unterschiedlichen Lebensstils, als Therapieform bis hin zu Leistungstraining für Profisportler.