

## **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®**

Das **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** oder auch nach dem Erfinder „Juliu Horvath Methode“ genannt ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das den menschlichen Körper als Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentralen Träger betrachtet. Es ist ein Bewegungssystem, das auf einzigartige Weise jahrtausendaltes fernöstliches Wissen von Körperenergie mit moderner Bewegungslehre verbindet.

Juliu Horvath vereinigt im **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** seine langjährige Erfahrungen als Profitänzer, Schwimmer und Turner, mit seiner intensiven Auseinandersetzung mit Yoga, Akupunktur und der chinesischen Medizin.

### **Das Besondere des GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®**

Im **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** werden dreidimensionale Bewegungsabläufe verwendet, die kreis- und spiralförmig ohne Unterbrechung gegen einen gleichmäßigen Widerstand durchgeführt werden. Es werden alle fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen des Trainings (Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit) und das individuelle Bewegungsbewusstsein unterstützt, gefördert und effizient verbessert. Eine umfassende Tiefenwirkung wird durch die systematische Einbindung spezifischer Atemtechniken zu den korrespondierenden Bewegungsmustern erreicht. Ziel ist eine verbesserte mentale und körperliche Entspannungsfähigkeit.

### **Die Wirkung des GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®**

Die Übungen des **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** sind so aufgebaut, das bei gleichbleibendem Widerstand ein exzentrisches und konzentrisches Training der Agonisten und Antagonisten in den Muskelketten stimuliert wird.

Die **GYROTONIC®** Geräte ermöglichen völlige Bewegungsfreiheit und haben keine Restriktion bezüglich Bewegungsvielfalt und Intensität.

In dem mehrgelenkigen Bewegungskonzept wird unter minimaler axialer Belastung gearbeitet und so die Verbesserung aller das Gelenk umgebenden Gewebestrukturen, wie Kapsel und Bänder, gefördert. Die Körpermeridiane werden gezielt angesprochen, um die blockierten Energien zu befreien. Die fließenden Bewegungen massieren die Organe und aktivieren die physiologischen Prozesse im Organismus.

### **Die Anwendungsbereiche des GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®**

Das **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** ist das optimale Training für jeden Anspruch. Profisportler werden leistungssteigernd gefördert, Fitneßfans entdecken eine neue umfassende Art des Trainings, gemütliche Menschen finden Spaß an der Bewegung, Rehapatienten erhalten schonende Bewegungshilfe und Burn-out Kandidaten tanken neue Energie.

Das **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** eröffnet einen einzigartigen Weg in der Bewegungskultur: Es beinhaltet gesundheitliche, ästhetische und leistungsfördernde Werte gleichermaßen.

Einsatz in der Therapie findet das **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** u.a. bei:

- Degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule
- Skoliose
- Osteoporose
- Meniskus- und Bandläsionen
- Arthrosen
- Muskuläre Dysbalancen
- Koronar- und Gefäßerkrankungen
- periphere Nervenläsionen
- Funktionelle Blockierungen
- Bronchialasthma

Aber auch in der Prävention ist dem **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** ein großer Stellenwert einzuräumen, da es den ganzen Bewegungsapparat miteinbezieht und für alle Altersgruppen geeignet ist.