

Das Gyrotonic Expansion System™

Das Gyrotonic Expansion System™ wird weltweit von vielen Tänzern, Sportlern und Rehabilitationseinrichtungen genutzt von Personen jeglichen Alters und körperlicher Fitness

Das Einzigartige dieses Systems ist, daß es gleichzeitig und mit minimalem Kraftaufwand stärkt und dehnt, den Bewegungsumfang vergrößert und die Koordination schult. Das Gyrotonic Expansion System™ wurde entwickelt unter Verwendung von zentralen Bewegungsprinzipien aus Yoga, Ballett, Gymnastik und Schwimmen und es basiert auf den Prinzipien der Essentials of Body Kinetics™ der Gyrokinesis.



Der Körper wird durch die Geräte in den Übungen unterstützt, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. Es gibt keine Beschränkungen hinsichtlich Kraft, Schnelligkeit oder Rhythmus. Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden gefördert.

Anders als herkömmliche Trainingsgeräte, bei denen oft lineare und isolierte Bewegungsabläufe im Körper unkoordinierte Kraft trainieren betont das Gyrotonic Expansion System™

Das Gyrotonic Expansion System™ lässt sich hervorragend mit der Spiraldynamik verbinden, da die spiraligen Bewegungen die Grundmuster unseres Körpers nachvollziehen und harmonisch verstärken.

Besondere Aufmerksamkeit wurde der Beweglichkeit der Wirbelsäule geschenkt, da dies nicht nur Voraussetzung für eine gute Haltung ist, sondern auch den Körper am wirkungsvollsten vor Verletzungen schützt.

Außerdem werden auf diese Weise alte Microtraumatas aufgelöst, die der Körper unterwegs erwirbt. Sämtlich Organe und Strukturen des Bewegungsapparates werden flexibel gestärkt.