

## Physio Pilates - Renove suas Energias com o Gyrotonic®

Normal 0 21 false false false PT-BR X-NONE X-NONE MicrosoftInternetExplorer4

Que tal fortalecer a estrutura muscular e potencializar ao máximo o condicionamento físico enquanto relaxa e desestressa o corpo? É o que propõe o GYROTONIC®, um sistema de exercícios e treinamento que reúne conceitos de Yoga, natación, Tai Chi Chuan e dança. A atividade física proposta pelo método Gyrotonic tem feito grande sucesso entre aqueles que decidiram trocar a malha fitness das academias por atividades físicas mais suaves, que beneficiam o bem-estar físico e mental. Os exercícios físicos do método Gyrotonic, que segue basicamente os mesmos preceitos do pilates, foi criado pelo ex-bailarino romeno Juliu Horvath para ajudar no tratamento de suas principais lesões musculares. Hoje, o GYROTONIC® é praticado por diversos grupos de alunos, desde adolescentes com erros de postura a pessoas maduras que tiveram perda do alongamento. O fato é que o GYROTONIC® está virando mania nas principais academias e estúdios do país. Na primeira semana de março, o Canal Fechado de Tv, GNT, levou ao ar, no Programa Alternativa Saúde, uma matéria sobre este método. A repórter esteve no estúdio de Gyrotonic no Rio de Janeiro e fez alguns exercícios, aprovando o método. Sem restrições Os exercícios físicos do método GYROTONIC®, diferentemente da musculação tradicional, trabalham com movimentos mais suaves, que causam menos cansaço físico. Com o GYROTONIC®, não há restrições por idade tampouco por condições físicas: as aulas são praticadas por garotas com o corpo perfeito, passando por gestantes, pessoas que se recuperam de cirurgias e até mesmo por idosos. Mas é fundamental que haja uma avaliação física dos alunos antes de dar início às atividades, adverte Alice Becker, diretora da Physio Pilates, empresa pioneira do método Pilates no Brasil, fabricante exclusivo de equipamentos GYROTONIC® e principal fabricante de aparelhos de Pilates e outras atividades físicas sem restrições. Vantagens Através de movimentos circulares feitos no aparelho, chamado na sua versão brasileira de GYROTONIC® Exótica, os exercícios dessa modalidade partem de um eixo central, neste caso a coluna vertebral, para estimular as extremidades do corpo. Além disso, combina coordenação motora e força muscular que, aliadas, é o que torna os exercícios de pilates mais completos do que outros tipos, pois trabalha vários músculos ao mesmo tempo. Outros benefícios do GYROTONIC® são o condicionamento físico, fortalecimento muscular e melhora no alongamento. Como os exercícios também de ser feitos em movimentos lentos e o aparelho exige total concentração durante sua execução, o GYROTONIC® proporciona trabalho intenso com a respiração e o relaxamento. "O GYROTONIC® traz ainda benefícios posturais. Quem pratica os exercícios se sente incomodado ao se sentar com a postura errada, já que o método muda a consciência corporal das pessoas e possibilita um tipo de auto-correção", acrescenta Alice Becker. Como são as aulas de GYROTONIC®? Se praticados com a frequência recomendada, duas vezes por semana, os efeitos dos exercícios são notados rapidamente. O bem-estar é sentido nas primeiras aulas, na forma de maior disposição e firmeza muscular. Com relação ao visual, os reflexos aparecem em cerca de três meses. As aulas também dura uma hora e começam com uma série de alongamentos da coluna e mudanças no ritmo respiratório. Depois, há uma sessão no aparelho GYROTONIC®, que possibilita o movimento de vários músculos ao mesmo tempo. O final da aula se dá com práticas de respiração profunda. Novidade Atenta às novidades do mercado, a Physio Pilates lançou em 2007 o aparelho GYROTONIC® Exótica, desenvolvido pelo fundador do método, Juliu Horvath, em parceria com Cláudio Soares, presidente da Physio Pilates. A nova versão vem com um desenho mais anatômico e conta com acessórios exclusivos como o EXOTICA BENCH®, que possibilita o uso simultâneo de 01 equipamento, por 02 pessoas. Além dos benefícios tradicionais das atividades físicas, o GYROTONIC® funciona como uma terapia holística que atende pessoas dos mais diversos estilos de vida. Desenvolvendo força, flexibilidade, eficiência e fortalecendo a região abdominal, o GYROTONIC® é capaz de aliviar dores nas articulações, melhorar a amplitude dos movimentos e ajudar na reabilitação de lesões. Mais sobre a Physio Pilates Pioneira no método Pilates no Brasil, trazido por Alice Becker, a Physio Pilates atua nas áreas de fabricação de equipamento de Pilates, treinamento e certificação de profissionais no método e também na criação e confecção de roupas para a prática do Pilates. Desde 1991 no Brasil, a Physio Pilates é a principal responsável pela difusão e expansão dessa metodologia em toda a América do Sul.

### Sobre o Autor

Mais informações com a assessoria de imprensa Meiriele Duarte dos Santos: +55-11-3585-0140

[meiriele@deaimprensa.com.br](mailto:meiriele@deaimprensa.com.br) [www.physiopilates.com](http://www.physiopilates.com)