

# Wellness Studio Vanda

V minulém čísle časopisu jsem psala o kosmetice a na závěr svého článku jsem slíbila, že se s vámi příště podělím o zkušenosti s novým cvičebním systémem zvaným Gyro metoda, který mne nadchl nejen díky účinku metody samotné, ale také díky skvělé pedagožce, doc. PhDr. Evě Blahušové, CSc., u níž mám to štěstí se metodu učit, abych snad později mohla ukázat dalším zájemcům pozitiva tohoto cvičení.

Eva Blahušová je docentkou na katedře tělesné výchovy matematicko-fyzikální fakulty Univerzity Karlovy, kde se specializuje na výuku zejména aerobiku, posilování a fitness vůbec, publikuje v oblasti wellness a fitness a dlouhá léta vede Wellness studio v Praze – školicí centrum s právem udělovat licence Ministerstva školství instruktorům fitness, profesionálním cvičitelům aerobiku, osobním trenérům a wellness konzultantům.

## Následující řádky vycházejí z pera Evy Blahušové:

Gyro metoda získává ve světě obrovskou popularitu jako celkově nové pojetí cvičení. Juliu Horvath zkombinoval léta zkušeností tanečnicka a gymnasty s hlubokými znalostmi jógy a čínské medicíny a vytvořil pohybový systém, který ovlivňuje kondici a rovnováhu celého těla díky práci páteře a kloubů. Jejich činnost povzbuzuje velké tělesné orgány a zahrnuje také speciální dýchací techniky.

Systém působí v celém těle díky sedmi přirozeným pohybům páteře: vpřed, vzad, vlevo, vpravo, rotaci vlevo, rotaci vpravo a kroužení. Velké svalové skupiny pracují v závislosti jedna na druhé komplexním způsobem.

Gyro metoda systematicky a jemně procvičuje klouby a svaly rytmickým vlnivým pohybem s důrazem na posílení střední části těla. Pohyb stimuluje tělesné orgány a součástí toho jsou odpovídající dýchací návyky. Zvláštní pozornost je věnována zvětšování flexibility páteře, uvolnění napětí horní části těla a zlepšení koordinace pohybů.

Polohy se nedrží po dlouhou dobu a plynule a harmonicky přecházejí jedna do další se specifickým využitím dechu. Pohyby vypadají spíše jako tanec než tradiční cvičení.

Někdy je Gyro metoda charakterizovaná jako systém vycházející z prvků jógy, plavání, tance, tai chi a gymnastiky, ale Horvath říká, že svůj systém vytvořil mnohaletými zkušenostmi a intenzivním studiem.



Obhájci této metody tvrdí, že pravidelným praktikováním zvyšují pohyblivost, zlepšují regenerační schopnosti těla a otevírají energetické cesty, zvyšují proudění krve a její okysličování. Výsledkem je nový pocit vitality a rovnováhy.

Začátečníci i pokročilí mají stejnou strukturu lekce, i když začátečníci věnují větší pozornost počáteční automasáži a jednoduchým dechovým průpravným cvikům, zatímco pokročilí dávají větší důraz na ovlivňování kardiorepirační kapacity organismu. Při cvičení se pozornost zaměřuje na uvolnění páteře a pánve. V sedě na velkém míči (židli) mobilizují páteř a pánev pomocí série spirálovitých, obloukovitých, vlnivých a rotačních pohybů před-, ú- a záklonových. Stejně pohybové prvky ve všech možných směrech: dopředu, dozadu, rotace a otáčení jsou rozvíjeny k uvolnění kloubů a svalů všech částí těla.

Pohyby jsou přirozené, v pravidelném rytmu a plynou bez přerušování. Vytvářejí most mezi kontrakcí a protažením prostřednictvím rotačních pohybů v kloubech. Výsledkem je harmonicky vyvinutý podpůrný systém pro kostru.

Odpovídající dýchání v každém pohybu stimuluje nervový systém, otvírá energetické cestičky a okysličuje krev. Každý cvik je synchronizovaný s odpovídajícím dýcháním a cvičí se rytmicky buďto v mírném nebo rychlém aerobním tempu v souvislosti s intenzitou cvičení. Cvičí se nejen v sedě, ale i v kleku, lehu a ve stoji.

Speciální pozornost je věnována zvyšování funkční kapacity páteře, výsledkem čehož je lepší proporcionálnost těla, které je významně méně náchylné ke zranění.

Gyro metoda posiluje tělo a učí pohybovat se plynule, uvolněně a přesně. Tomuto typu cvičení se může věnovat každý bez rozdílu věku, pohlaví, úrovně zdatnosti.

Je také vhodným doplňkem pro všechny sportovní aktivity, které vyžadují sílu, flexibilitu, koordinaci a rozsah pohybu. Kromě běžné populace dospělých jakékoli úrovně zdatnosti, včetně profesionálních sportovců a tanečníků, je tento systém vhodný i pro děti, zejména v období, kdy jejich přirozený vývoj žláz s vnitřní sekrecí je kombinovaný s fyzickým uvědomováním si sebe sama. Zlepšování obratnosti a koordinace je v tomto období velmi důležitým stadiem vývoje.

## Účinky:

- Tvaruje tělo.
- Zlepšuje dýchání.
- Zlepšuje kloubní pohyblivost.
- Zvětšuje svalovou sílu a svalovou vytrvalost.
- Zlepšuje držení těla.
- Snižuje hmotnost.
- Zlepšuje imunitní systém.
- Prodlužuje svaly.
- Redukuje stres.
- Dodává energii.

Eva Blahušová a Studio Vanda  
[www.wellness.cz](http://www.wellness.cz)  
[www.studiovanda.cz](http://www.studiovanda.cz)  
 777 645 448