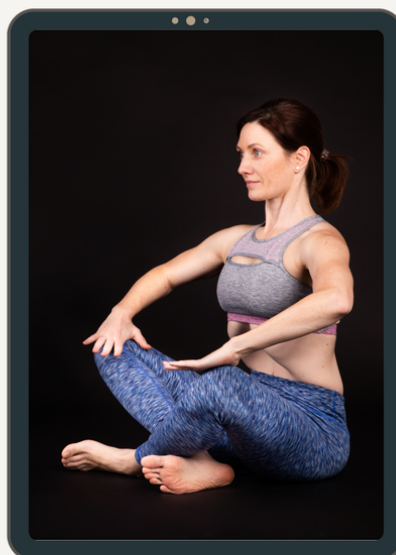
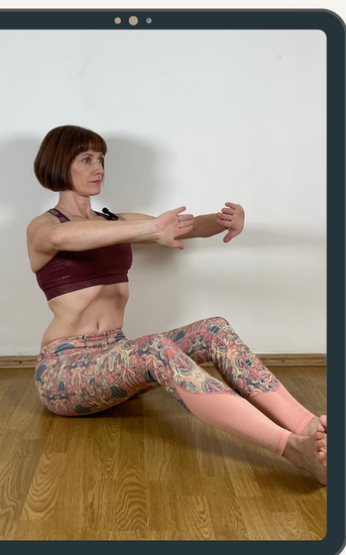


HYPOPRESIVNÍ METODA

Low Pressure Fitness®



Lekce | Cvičení online | Workshopy



*Používáme ty
nejlepší moderní
metody*



WWW.FITBELLY.CZ

Jsem Ivana Delmotte, zakladatelka a školitelka hypopresivní metody FitBelly®, lektorka Low Pressure Fitness, K-Stretch a práce s výdechovým trenažérem Winner Flow. Jako ergoterapeutka s téměř 20 lety praxe pomáhám lidem napravit držení těla, aktivovat střed těla a zbavit se bolesti. Mé metody jsou zaměřené na přeprogramování těla, aby fungovalo přirozeně, efektivně a bez přetížení. Pohyb by měl respektovat fyziologii těla, což je základ všech mých přístupů. Hypopresivní metoda, K-Stretch a Winner Flow jsou moderní nástroje, které harmonizují tělo, uvolňují přetížené svaly a obnovují jeho funkčnost. Díky těmto metodám pomáhám nejen ženám po

porodu, ale i těm, kdo řeší problémy s pánevním dnem, bolestmi zad nebo špatným držením těla. Moje lekce a kurzy jsou přístupné všem, kdo chtějí zlepšit kvalitu svého života.

Má cesta začala ve sportovní gymnastice a tanci, které mě naučily disciplíně a respektu k pohybu. Během svého působení ve Španělsku jsem objevila hypopresivní metodu, která mě uchvátila svou účinností a přístupem k tělu. Od roku 2013 ji s nadšením šířím v České republice a pomáhám lidem, aby jejich tělo bylo silné, funkční a bez bolesti.

Věřím, že každý má možnost cítit se ve svém těle dobře – a já vám ráda ukážu, jak na to.

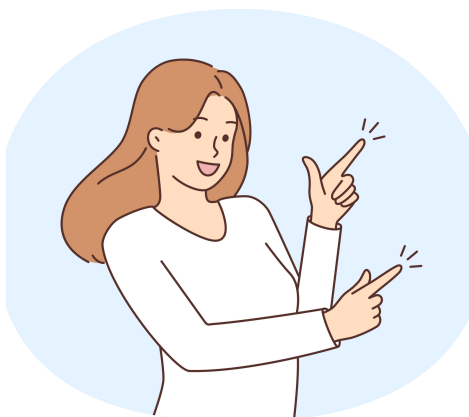


O AUTORCE

"Ivana Delmotte, specialistka na hypopresivní metodu a zakladatelka FitBelly, přináší zlepšení zdraví žen skrze inovativní hypopresivní cvičení zaměřené na držení těla, dýchání a pánevní dno."

ZKUŠENOSTI KLIENTEK

S HYPOPRESIVNÍ METODOU



★★★★★ MARTINA

Byla jsem již objednaná na zákrok ohledně stresové inkontinence. Známa mi doporučila Váš kurz. Byla jsem mile překvapená, že již po pár dnech cvičení došlo k výraznému zlepšení mého stavu.

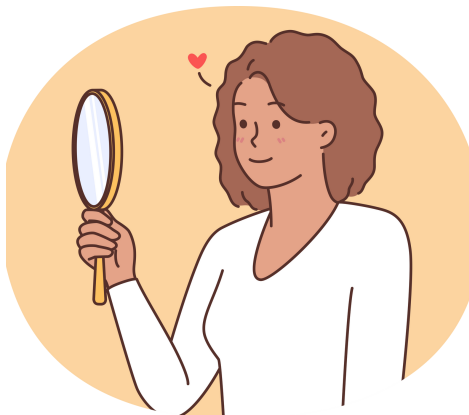
Nyní cvičím 6. týden a jsem téměř bez obtíží. Termín operace (umístění pásky pod močový měchýř) jsem již zrušila.



★★★★★ TEREZA

Včera jsem byla na prohlídce u gynekologa a byl překvapen jaký mělo cvičení vliv na prolaps, který mi v lednu konstatoval a nabízel mi operaci, kterou by v tomto stavu už doporučoval.

Konstatoval velké zlepšení a na operaci mě už neposílá. (cvičím půl roku). Pálení žáhy a potíže s refluxem a trávením už taky nepociťuji.



★★★★★ DANA

Tohle cvičení má jedinou vadu a to, že jsem nezačala cvičit dřív:) Využila jsem možnost on-line kurzu a doporučuji všem.

LPF

LOW PRESSURE FITNESS

JE PRO MĚ LOW PRESSURE FITNESS VHODNÁ?

Pokud si nejsi jistá, zda je Low Pressure Fitness pro Tebe, zkus si odpovědět na následující otázky. Pokud na většinu odpovíš „ano“, může Ti tato metoda pomoci s Tvými obtížemi:

- ☐ Chceš zlepšit své držení těla a zbavit se svalových dysbalancí?
- ☐ Máš problémy s refluxem nebo napětím v oblasti hrudníku a zad?
- ☐ Hledáš způsob, jak stáhnout diastázu nebo zúžit obvod pasu?
- ☐ Ráda bys zlepšila svůj dechový vzor a aktivovala hluboké svaly CORE?

POZNÁMKY

LOW PRESSURE FITNESS

Co je Low Pressure Fitness?

Low Pressure Fitness (LPF) je metoda, která mění pohled na cvičení a rehabilitaci těla. Její původní myšlenky vycházejí ze Španělska a staly se základem moderního přístupu k práci s CORE a fasciemi. LPF kombinuje posturální techniky, brániční dýchání a práci s myofasciálními řetězci. Hlavním cílem je zlepšit koordinaci těla, uvolnit přetížené svaly a propojit všechny části CORE do jednoho harmonického celku.

Proč je LPF unikátní?

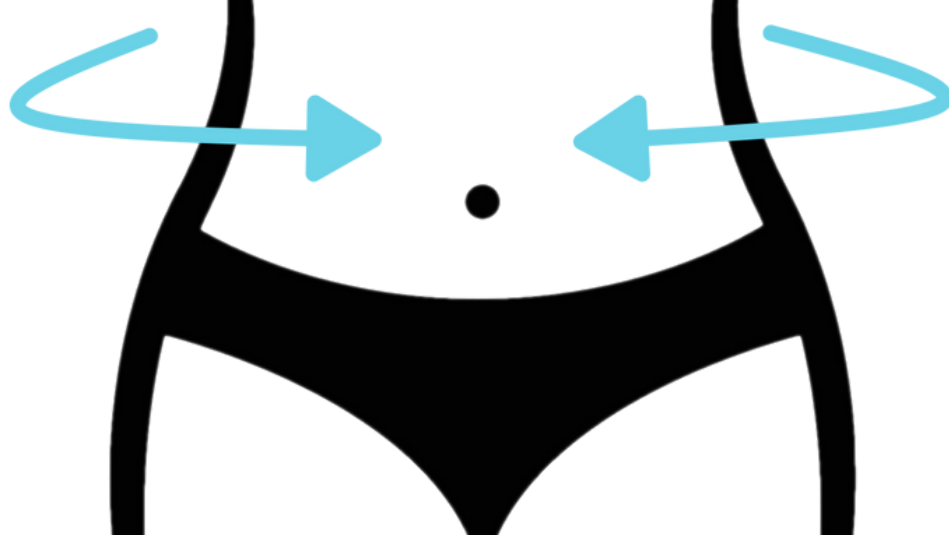
LPF se zaměřuje na uvolnění napětí v těle, což je klíčové pro správnou funkci pánevního dna, břišních svalů a hlubokých stabilizačních struktur. Zároveň posiluje tyto svaly tak, aby pracovaly efektivně a bez zbytečného přetížení.

- Zlepšuje držení těla a eliminuje špatné pohybové návyky.
- Uvolňuje fascie, čímž podporuje regeneraci a flexibilitu.
- Pomáhá předcházet zraněním díky rovnováze mezi stabilitou a pohyblivostí.
- Vytahuje pánevní orgány nahoru a skvěle působí i na diastázu a výhřezy

Pro koho je vhodná?

LPF je ideální pro lidi všech věkových kategorií. Hodí se pro ženy po porodu, které chtějí regenerovat pánevní dno, pro sportovce hledající zlepšení výkonu, ale i pro ty, kteří chtějí pracovat na celkové pohyblivosti a zdraví.





MOŽNOSTI CVIČENÍ

Low Pressure Fitness® se můžete naučit v těchto formátech: osobní lekce, skupinové cvičení, online lekce i programy.

OSOBNÍ LEKCE

Na osobních lekcích se zaměřuji pouze na vás a vaše individuální potřeby. Společně si projdeme techniku cviků, které jsou přizpůsobeny vašim fyzickým možnostem a cílům. Díky osobnímu přístupu se budete cítit jistě a bezpečně, což vám umožní efektivně zvládnout celou metodu. Osobní lekce jsou skvělou volbou pro ty, kdo chtějí pracovat svým vlastním tempem a pod profesionálním vedením.

SKUPINOVÉ LEKCE

Skupinové lekce Low nabízejí možnost cvičit v příjemné a motivující atmosféře malé skupiny. Díky omezenému počtu účastníků zůstává zachován individuální přístup, takže se mohu každému věnovat. Lekce zahrnují dechová cvičení, fasciální techniky a plynulé pozice, které zlepšují držení těla, posilují CORE a podporují celkovou regeneraci těla. Ideální pro ty, kdo chtějí kombinovat osobní vedení s energií skupinového cvičení.

ONLINE LEKCE

Pokud preferujete cvičení z pohodlí domova, ale chcete individuální přístup, jsou online soukromé lekce ideálním řešením. Přes video přenos vás provedu celým cvičením, upravím techniku a poradím, jak metodu co nejlépe začlenit do vašeho života. Online lekce vám dávají svobodu cvičit kdekoli a kdykoli, aniž byste museli opustit svůj domov.

ONLINE PROGRAMY

Stejně jako u hypopresivní metody, se naučíte techniky krok za krokem a získáte přístup k detailním videím, pracovním listům a dalším podpůrným materiálům. Online programy vám umožní cvičit vlastním tempem z pohodlí domova a díky jeho komplexnímu přístupu budete moci postupně dosáhnout výrazného zlepšení funkce CORE. Ideální pro ty, kdo chtějí dlouhodobou podporu a profesionální vedení na své cestě za zdravím.



OSOBNÍ LEKCE



První osobní lekci doporučuji v délce 90 minut, abychom měli dostatek prostoru na důkladné seznámení s vašimi potřebami a očekáváními. Tato úvodní lekce začíná rozhovorem, ve kterém společně probereme váš zdravotní stav, důvody, proč jste se rozhodli pro hypopresivní metodu, a cíle, kterých chcete dosáhnout. Na základě těchto informací vám navrhnou nejvhodnější přístup, jak se hypopresivní metodu naučit.

Během první lekce se také pustíme do základů techniky a na závěr obdržíte soupis a shrnutí všeho, co jsme probírali. Tento materiál vám umožní pokračovat v praxi doma podle doporučení. Další lekce mohou být v délce 60 minut, přizpůsobené vašemu tempu a pokrokům.

Jak se budete učit jednotlivé pozice, postupně přidáváme další cvičení, která pomáhají vyrovnávat svalové dysbalance a řešit případné bolesti či nepohodlí.

Osobní lekce je možné kombinovat s dalšími moderními metodami, jako je cvičení s Winner Flow, Stim Flow nebo K-Stretch. Společně vždy vybereme tu nejlepší cestu pro vaše tělo a zdraví.

Osobní lekce jsou skvělou volbou pro všechny, kdo hledají maximální individuální přístup a chtějí dosáhnout trvalých výsledků ve své cestě za funkčním a zdravým CORE.

Lekce standardně probíhají ve studiu Tu Alma na Praze 1, ale je možné si dohodnout cvičení na Vámi zvoleném místě. V případě delší vzdálenosti bude zohledněn doplatek za cestovní náklady.

Osobní lekce poskytují pro jednotlivce i malé skupiny do 4 osob. Pro více osob mne prosím kontaktujte.



SKUPINOVÉ LEKCE



Skupinové lekce Low Pressure Fitness® jsou skvělou volbou pro všechny, kdo chtějí na své cestě za zdravým CORE nejen výsledky, ale také podporu a inspiraci v malé skupině podobně naladěných lidí.

Pro začátečníky

Pokud s hypopresivní metodou teprve začínáte, pro zařazení se do lekcí pro mírně pokročilé je zapotřebí projít minimálně jednou osobní lekcí. Na lekci si projdeme Váš zdravotní stav a naučíte se správné nastavení během pozic. V případě nutnosti se uvidíme vícekrát. Po zvládnutí základních pozic, se budete moci zářadit do skupiny.

Pro mírně pokročilé a pokročilé

Kurzy pro mírně pokročilé a pokročilé probíhají ve formě 10týdenních kurzů, které umožňují kontinuální zlepšování a hlubší porozumění metodě. Stačí si vybrat jeden termín, na který se přihlásíte a zakoupíte kurz leden–březen.

Co když nemohu na lekci přijít?

Pokud se nemůžete na některou lekci dostavit, stačí se omluvit nejpozději 24 hodin předem a svou lekci si nahradíte v jiném termínu. Tento proces je snadný a pohodlný, vše lze řešit přes aplikaci nebo mi napsat.

Co vás na lekcích čeká?

Každá lekce zahrnuje:

- Zahřátí a dechová cvičení pro nastartování těla.
- Cviky zaměřené na fasciální práci – pomáhají odstraňovat svalové disbalance a řešit bolesti.
- Používání pomůcek, jako jsou masážní válce, elastické gumy, overbally, bloky na jógu a další, které zpestří každou lekci a posílí její efektivitu.
- Přizpůsobení lekce potřebám klientů – lekce vždy upravujeme podle přání a potřeb skupiny, protože cílem je, aby se každý cítil lépe a dosáhl svých cílů.

Malé skupiny pro individuální přístup

Cvičíme v malých skupinách o maximálně 8–9 lidech, což umožňuje zachovat individuální přístup. Díky tomu mám dostatek prostoru pro každého z vás a mohu zajistit, že cvičení provádíte správně a bezpečně.

Připojte se k našim skupinovým lekcím a užijte si podporu, vedení a prostředí, které vám pomůže dosáhnout zdravého těla i mysli. Budeme se na vás těšit!



Budeme se na vás těšit ve studiu dechové
a pohybové terapie Tu Alma

Vojtěšská 1

Praha 1



Majitelka studia
Ivana Delmotte



Lektorka
Petra Srovnalová

NABÍZENÉ VIDEO KURZY

Kompletní nabídka kurzů a lekcí online. Cvič z pohodlí domova kdy se Ti zachce. Nejsi sis jistá zda cvičíš správně, nech se zkontrolovat na osobní lekci, kde Ti řeknu, jak cvičení provádíš a případně Tě navedu jak to napravit. A pokud jsi zjistila, že čekáš miminko - připravila jsem cvičení i pro těhotné.

Vybírat je z čeho!



ZAČÍNÁME S FITBELLY

Kurz pro úplné začátečníky



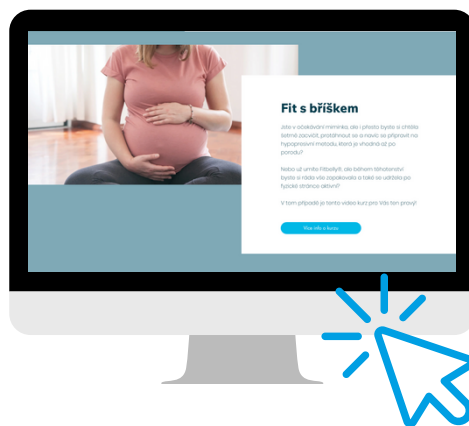
ESENCE HYPOPRESIVNÍ METODY

Nový kurz pro začátečníky



POKRAČUJI S FITBELLY

Pro ty co už umí základy hypopresivní metody a chtějí cvičit lehce a pravidelně



FIT S BŘÍŠKEM

Čekáš miminko a ráda bys začala s hypopresivní metodou? Tyto lekce jsou bez hypopresivního manévru, takže pro těhučky dělané!