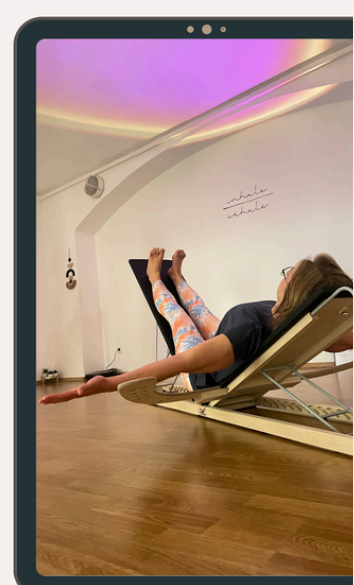
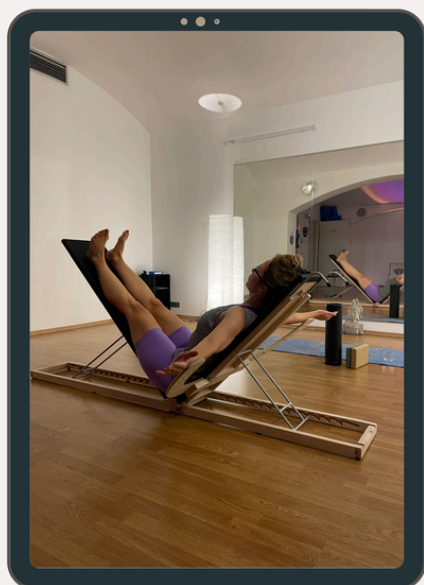


FITBELLY®

K-Stretch®



Lekce | Cvičení online | Workshopy



*Používáme ty
nejlepší moderní
metody*



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 nepocítuji.



★★★★★ DANA

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

JE PRO MĚ K-STRETCH® VHODNÁ?

Pokud si nejsi jistá, zda je cvičení na lavici K-Stretch® pro Tebe, zkus si odpovědět na následující otázky. Pokud na většinu odpovíš „ano“, může Ti tato metoda pomoci s Tvými obtížemi:

- Trápí Tě bolesti zad nebo problémy s pohybovým aparátem?
- Chceš zlepšit svou flexibilitu a uvolnit svalové napětí?
- Máš pocit, že Tvé držení těla není ideální?
- Hledáš jemnou metodu, která harmonizuje tělo a přizpůsobí se Tvým potřebám?

POZNÁMKY

K-STRETCH

Co je to K-Stretch?

K-Stretch je inovativní metoda zaměřená na protažení a uvolnění fascií, svalů a kloubů pomocí speciálně navržené lavice. Tato metoda pochází z Itálie a kombinuje nejnovější poznatky o lidském pohybu s cílenými protahovacími technikami. K-Stretch pomáhá obnovit tělesnou rovnováhu, zlepšuje držení těla a ulevuje od svalového napětí či bolesti.

Proč je K-Stretch tak účinný?

- **Cílené protažení fascií a svalů:** Lavice umožňuje precizní protažení a uvolnění různých svalových skupin, čímž se zlepšuje jejich pružnost a funkce.
- **Zlepšení držení těla:** Pravidelné cvičení na lavici podporuje správné držení těla a harmonii svalů.
- **Uvolnění svalového napětí:** Metoda pomáhá odstranit napětí v přetížených nebo zkrácených svalech, což vede k úlevě od bolesti.
- **Zvýšení mobility:** Zlepšuje rozsah pohybu kloubů a pružnost fascií, čímž podporuje plynulý pohyb bez omezení.
- **Prevence a podpora léčby:** K-Stretch je ideální pro prevenci zranění a jako podpora rehabilitace po operacích či úrazech.





Pro koho je K-Stretch vhodný?

K-Stretch je určen pro všechny, kdo hledají účinný způsob, jak zlepšit své držení těla, odstranit bolesti pohybového aparátu nebo zvýšit pružnost a rovnováhu. Metoda je ideální pro sportovce, osoby se sedavým zaměstnáním i ty, kteří chtějí podpořit své tělo po rehabilitaci.

K-Stretch – Revoluce v protažení a harmonii těla

K-Stretch přináší jedinečný přístup, který pomáhá obnovit rovnováhu těla, zlepšit držení a zvýšit celkovou flexibilitu. Díky specifické práci na lavici K-Stretch dosáhnete efektivních výsledků v uvolnění svalů a fascií, odstranění bolesti a zvýšení pohybového rozsahu. Pokud hledáte metodu, která respektuje vaše tělo, podporuje zdraví a zároveň přináší okamžitou úlevu, K-Stretch je tou správnou volbou.

K-STRETCH

MOŽNOSTI CVIČENÍ

OSOBNÍ LEKCE



První osobní lekce s K-Stretch: Co očekávat?

První osobní lekci doporučuji v délce 60 minut, aby byl dostatek času na důkladné zhodnocení vašich potřeb a cílů. Úvodní lekce začíná rozhovorem, během kterého probereme váš zdravotní stav, důvody, proč jste se rozhodli vyzkoušet K-Stretch, a problémy, které chcete řešit. Na základě těchto informací zhodnotím váš aktuální stav a navrhnu nejvhodnější postup. Dále vás seznámím s prací na K-Stretch lavici, ukážu vám, jak správně používat její nastavitelné prvky, a provedu vás základními protahovacími technikami. Po lekci obdržíte přehledný soupis cviků a doporučení pro další praxi. Tato první lekce vám poskytne pevný základ pro práci na zlepšení mobility, držení těla a celkové pohody.

Další lekce a možnosti kombinace

Další lekce jsou v délce 45 minut, zaměřené čistě na práci s K-Stretch lavicí, nebo v délce 60 minut, pokud chcete cvičení kombinovat s dalšími metodami, jako je hypopresivní metoda nebo Winner Flow. Společně vždy vybereme nejvhodnější přístup s ohledem na vaše potřeby a aktuální stav.

Individuální i párové lekce

Lekce standardně probíhají ve studiu Tu Alma na Praze 1, kde mám k dispozici dvě K-Stretch lavice. Díky tomu nabízím nejen individuální lekce, ale i lekce pro páry, které chtějí cvičit společně.

Osobní lekce s K-Stretch jsou ideální volbou pro všechny, kdo hledají efektivní a moderní přístup ke zlepšení flexibility, držení těla a uvolnění svalového napětí, a zároveň chtějí dosáhnout dlouhodobého zlepšení svého zdraví.

KONTAKT



Ivana Delmotte Chalupecká

Studio Tu Alma
Vojtěšská 1
Praha 1 - 110 00

+ 420 734 702 964

info@fitbelly.cz

www.fitbelly.cz



HYPOPRESSIVE_CZ



HYPOPRESIVNÍ TECHNIKA

- Vedu osobní a skupinové lekce
- Pořádám webináře, workshopy
- Jezdím sportovní víkendy

Máte dotaz, nebo námět - neváhejte a ozvěte se!

