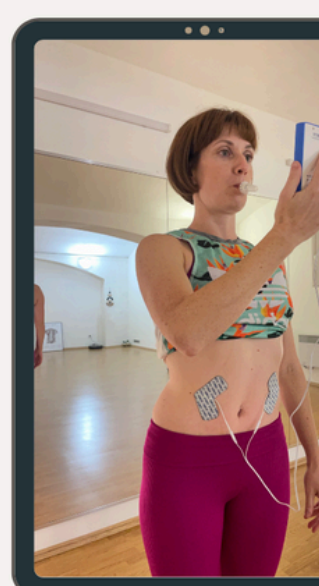
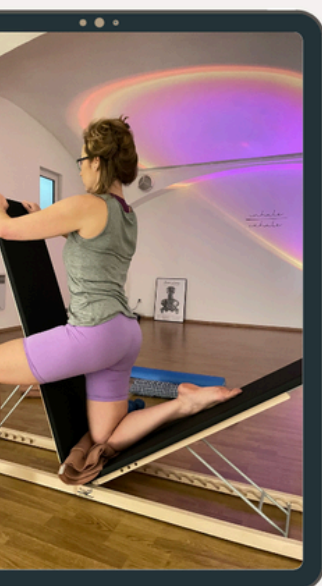


FITBELLY®

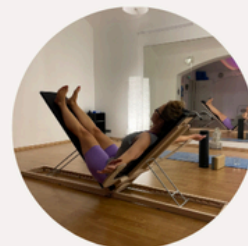
Co nabízíme



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."

VÍTÁM TĚ

Tuto brožuru jsem vytvořila, abych Ti poskytla jasný přehled o metodách, které nabízím, a usnadnila Ti cestu k lepšímu zdraví a funkčnímu tělu. Najdeš zde informace o hypopresivní metodě, Low Pressure Fitness, K-Stretch i práci s výdechovým trenažérem Winner Flow. Každá metoda je vysvětlena jasně a srozumitelně, bez složitých odborných termínů, a doplněna tipy, jak ji co nejlépe využít.

V brožuře také objevíš možnosti, jak cvičit – od individuálních lekcí až po skupinové kurzy a online programy. Součástí jsou praktické rady, jak začít, a doporučení, která Ti pomohou z každé metody vytěžit maximum. Mým cílem je, aby Tě tato brožura provázela na cestě ke zdraví a pohodě a motivovala Tě k péči o své tělo.

Ať už hledáš úlevu od bolesti, zlepšení držení těla nebo funkční střed těla, najdeš zde všechny potřebné informace, které Ti usnadní rozhodování a pomohou Ti vykročit tím správným směrem.

Ivana Defmotte



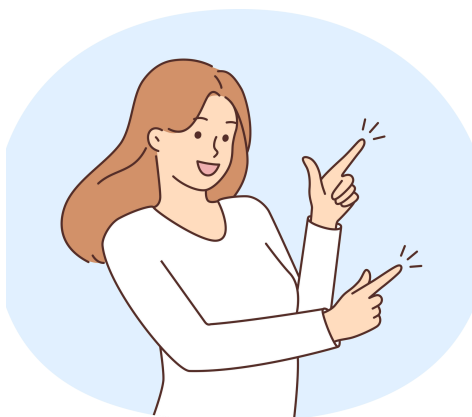
NAPIŠ MI!

Pokud máš dotaz, nápad nebo připomínku..

INFO@FITBELLY.CZ

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.



OBSAH

01 HYPOPRESIVNÍ METODA

Rehabilitační cvičení zaměřené na aktivaci hlubokých svalů pánevního dna a středu těla pomocí specifického dýchání a posturálních technik. Pomáhá zlepšit funkci CORE, zmírnit bolesti zad a řešit problémy, jako je inkontinence nebo prolaps.

02 LOW PRESSURE FITNESS®

Moderní systém cvičení spojující hypopresivní metodu s pohybovými a dechovými technikami pro zlepšení držení těla, flexibility a svalové rovnováhy. Je ideální pro prevenci zranění a celkové posílení těla.

03 WINNER FLOW®

Výdechový trenažér, který zlepšuje techniku dýchání, posiluje bránici a pomáhá snižovat nitrobřišní tlak. Je vhodný při problémech s dýcháním, pro zlepšení kondice i regeneraci po fyzické námaze.

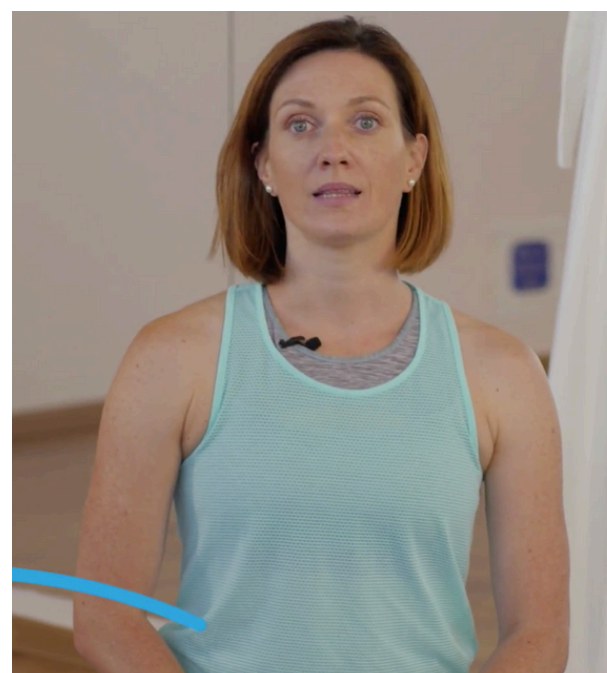
04 STIM FLOW®

Přístrojová metoda, která pomocí jemné stimulace podporuje regeneraci svalů a tkání. Ulevuje od bolesti, zlepšuje prokrvení a napomáhá obnově poškozených struktur, což ji činí ideální pro rehabilitaci a regeneraci.



05 K-STRETCH®

Unikátní posturální cvičení využívající speciální houpací síť, která uvolňuje svalové řetězce, zlepšuje flexibilitu a harmonizuje tělo. Pomáhá napravit držení těla a zmírnit bolesti zad mechanického původu.



01

HYPOPRESIVNÍ METODA

JE PRO MĚ HYPOPRESIVNÍ METODA VHODNÁ?

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

Trápí Tě slabé pánevní dno, inkontinence nebo prolaps?

Máš pocit, že máš nefunkční střed těla nebo vypouklé břicho?

Pociťuješ bolesti zad nebo zhoršené držení těla?

Hledáš šetrné cvičení, které Ti pomůže zlepšit CORE bez přetížení?

POZNÁMKY

01 / HYPOPRESIVNÍ METODA

Hypopresivní metoda je inovativní cvičení zaměřené na hluboké svaly CORE, tedy středu těla, a svaly pánevního dna. Tato technika, původem ze Španělska, si získala oblibu po celém světě díky své účinnosti při řešení problémů, jako jsou inkontinence, prolapsy nebo bolesti zad.

Co ji odlišuje od běžného cvičení?

Hypopresivní metoda snižuje nitrobřišní tlak místo jeho navyšování, což z ní činí jedinečný přístup ke zdraví a stabilitě těla.

Cvičení probíhá v sérii speciálních pozic, které jsou doprovázeny rytmickým bráničním dýcháním. Klíčovou součástí je tzv. apnoe – krátká dechová pauza po výdechu, která vyvolává přirozený podtlak v břišní dutině. Tento podtlak zajišťuje správné umístění orgánů, jejich stabilitu a tonizaci hlubokých svalů pánevního dna.

Proč je tato metoda unikátní?

Hypopresivní metoda klade důraz na koordinaci celého těla, nejen jednotlivých svalových skupin. Při cvičení dochází k reflexní aktivaci svalů – to znamená, že svaly pracují automaticky, bez vědomého zapojení, čímž se obnovuje přirozená harmonie CORE a pánevního dna.





Jaké jsou benefity hypopresivní metody?

- Posiluje a tonizuje CORE a pánevní dno bez přetížení.
- Zlepšuje držení těla díky propojení svalů pánevního dna, břišní stěny a páteře.
- Zmírňuje bolesti zad a působí jako prevence výhřezů plotének.
- Podporuje správné dýchání, čímž zvyšuje regeneraci a odstraňuje stres.
- Napravuje funkčnost středu těla, což vede k lepší stabilitě a celkové kondici.

Pro koho je vhodná?

Hypopresivní metoda je skvělou volbou pro:

- Ženy po porodu, které hledají bezpečnou cestu k regeneraci pánevního dna.
- Lidi s problémy jako inkontinence, prolapsy, bolesti zad nebo špatné držení těla.
- Aktivní sportovce, kteří chtějí zlepšit stabilitu a efektivitu pohybu.
- Každého, kdo chce posílit tělo bez agresivního zatížení.



MOŽNOSTI CVIČENÍ

Hypopresivní metodu si můžete naučit v těchto formátech: osobní lekce, skupinové cvičení, online lekce i programy.

OSOBNÍ LEKCE

Na osobních lekcích hypopresivní metody se věnuji pouze vám. Společně pracujeme na správném provedení cviků, které jsou přizpůsobeny vašim potřebám a fyzickým možnostem. Individuální přístup zajišťuje, že dosáhnete maximálního výsledku a naučíte se techniku efektivně. Ideální volba pro ty, kdo preferují osobní vedení a podporu.

SKUPINOVÉ LEKCE

Skupinové lekce hypopresivní metody vám nabídnou dynamiku kolektivního cvičení, kde se vzájemně podporujeme na cestě k lepšímu zdraví. Naučíte se základy i pokročilé techniky pod dohledem zkušeného instruktora. Skvělá možnost, jak zlepšit své CORE v příjemném prostředí, sdílet zkušenosti a motivaci s ostatními.

ONLINE LEKCE

Online lekce hypopresivní metody vám umožní cvičit z pohodlí domova pod mým vedením. Živé přenosy vám poskytnou osobní kontakt i zpětnou vazbu, zatímco si užijete pohodlí a flexibilitu času. Je to ideální řešení pro ty, kteří mají náročný denní režim nebo se nemohou účastnit osobních lekcí.

ONLINE PROGRAMY

Naše online programy vám nabízejí kompletní průvodce hypopresivní metodou. Naučíte se techniky krok za krokem, získáte přístup k videím, pracovním listům a materiálům, které vám umožní cvičit vlastním tempem. Perfektní volba pro ty, kdo chtějí komplexní přístup k metodě a dlouhodobou podporu na své cestě ke zdravějšímu tělu.

WORKSHOP PRAHA

18. LEDNA 9:30-13:30

STUDIO TU ALMA, PRAHA 1

Workshop v Praze je ideální volbou pro všechny, kdo se chtějí naučit základy hypopresivní metody a získat sebevědomí pro domácí cvičení. Během workshopu vás naučím nejen správnou techniku, ale také si odnesete tištěný dokument s pozicemi, který vám bude skvělým průvodcem pro cvičení doma. Workshop navíc slouží jako průprava pro zařazení se do skupinových lekcí pro mírně pokročilé – ideální způsob, jak pokračovat a dále rozvíjet své zdraví a funkční CORE.



VÍCE INFO



WORKSHOP BRNO

11. LEDNA 11:00 - 15:00

STUDIO AKA, BRNO STŘED

Workshop v Brně je určen pro ty, kteří se chtějí naučit základy hypopresivní metody a chtějí si cvičení osvojit především pro domácí praxi. Naučíte se vše potřebné a odnesete si tištěný dokument s pozicemi, abyste mohli cvičit sami. Pokud byste chtěli své dovednosti dále rozvíjet, můžete navázat buď kurzem pro začátečníky, nebo pokračovat s mým online kanálem „Pokračuji s FitBelly“ – ideální volba pro pravidelnou praxi a zdokonalování.



VÍCE INFO





OSOBNÍ LEKCE



První osobní lekci doporučuji v délce 90 minut, abychom měli dostatek času 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 hypopresivní metody 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

Od ledna se speciální lekce pro začátečníky přesouvají do rukou mé kolegyně Petry Srovnalové, která povede kurz každé úterý od 10:00. Petra je zkušená lektorka, která vás provede prvními kroky hypopresivní metody, a zároveň zajistí, že se budete cítit pohodlně a jistě. Kurz bude v délce 10 týdnů a uvede Vás do hypopresivní metody od A do Z.

Pro ty, kterým se nehodí dopolední čas, nabízím možnost naučit se hypopresivní metodu na mém **workshopu 18.1.2025**. Po absolvování workshopu se můžete zařadit do kurzů pro mírně pokročilé a následně pokročilé.

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

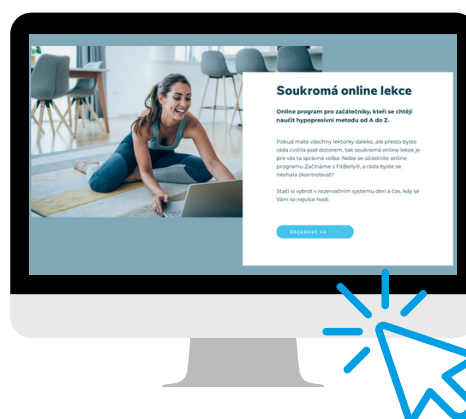
NABÍZENÉ VIDEO KURZY

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



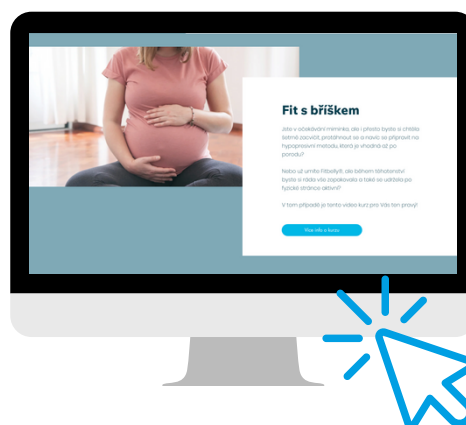
SOUKROMÁ LEKCE

Máš ráda individuální přístup, bydlíš daleko, nebo chceš zkontrolovat, zda cvičíš správně?



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 těhulky dělané!

CVIČENÍ NA JINÝCH MÍSTECH

Nejste z Prahy nebo Vám nevyhovuje Praha 1? Máme pro Vás nabídku jiných měst, kde máte možnost se hypopresivní metodu naučit.



PRAHA 3



O lekce soukromé a skupinové se postará lektorka Lucka Linková. V poledních hodinách vede lekce také v angličtině. Skupinové lekce má rozdělené na začátečníky a mírně pokročilé.



PŘELOUČ



O lekce soukromé a skupinové se postará lektorka Irena Staňková. Skupinové lekce má rozdělené na začátečníky a mírně pokročilé.



JIHLAVA A HAVLÍČKŮV BROD



V těchto dvou městech vás hypopresivní metodu naučí na soukromých a skupinových lekcích lektorka Andrea Karasová. Skupinové lekce má rozdělené na začátečníky a mírně pokročilé.

02

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

02/ 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



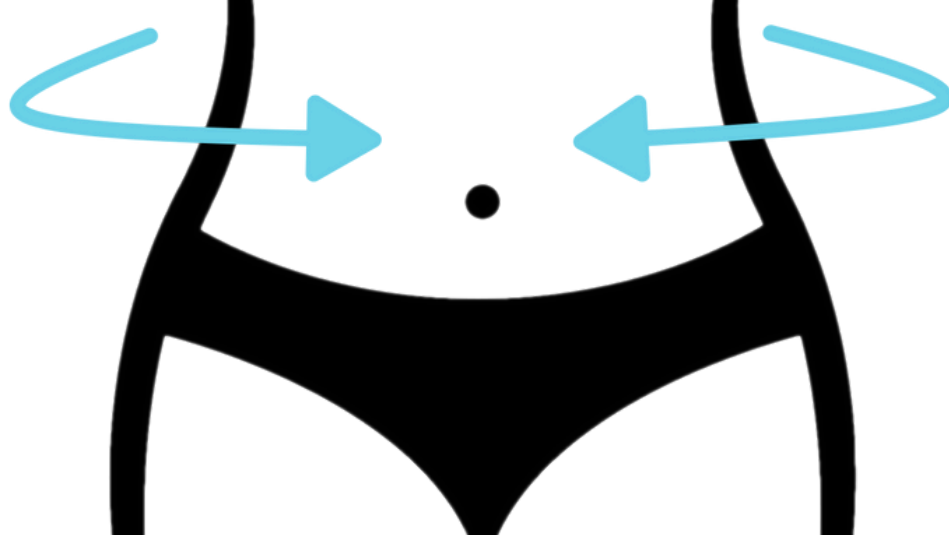


Pro koho je vhodná?

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:

- Individuální lekce – Pro ty, kteří chtějí maximální přizpůsobení svým potřebám.
- Skupinové lekce – Malé skupiny umožňují důkladnou korekci cviků a práci v přátelském kolektivu.
- Workshopy – Intenzivní jednodenní akce, kde se naučíte principy LPF a můžete je ihned aplikovat v praxi.



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 zdravým.



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 navrhnu 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

Od ledna se speciální lekce pro začátečníky přesouvají do rukou mé kolegyně Petry Srovnalové, která povede kurz každé úterý od 10:00. Petra je zkušená lektorka, která vás provede prvními kroky hypopresivní metody, a zároveň zajistí, že se budete cítit pohodlně a jistě. Kurz bude v délce 10 týdnů a uvede Vás do hypopresivní metody od A do Z.

Pro ty, kterým se nehodí dopolední čas, nabízím možnost naučit se hypopresivní metodu na mém **workshopu 18.1.2025**. Po absolvování workshopu se můžete zařadit do kurzů pro mírně pokročilé a následně pokročilé.

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

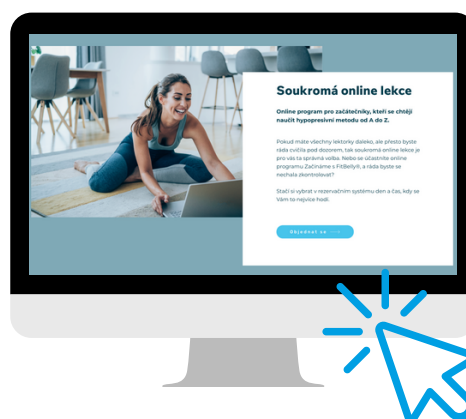
Kompletní nabídka kurzů a lekcí online. Cvič z pohodlí domova kdy se Ti zachce. Nejsi sis jistá zda cvičíš správně, nech se zkontrolovat na osobní lekci, kde Ti řeknu, jak cvičení provádíš a případně Tě navedu jak to napravit. A pokud jsi zjistila, že čekáš miminko - připravila jsem cvičení i pro těhotné.

Vybírat je z čeho!



ZAČÍNÁME S FITBELLY

Kurz pro úplné začátečnický



SOUKROMÁ LEKCE

Máš ráda individuální přístup, bydlíš daleko, nebo chceš zkontrolovat, zda cvičíš správně?



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 těhulky dělané!

03

WINNER FLOW®

JE PRO MĚ WINNER FLOW VHODNÝ?

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

- Cítíš, že Tvé dýchání je povrchní nebo neefektivní?

- Trápí Tě problémy s močovou inkontinencí nebo naopak zácpa?

- Chceš zlepšit svou fyzickou kondici a rychleji regenerovat po námaze?

- Hledáš jednoduchou pomůcku, která Tě naučí lépe aktivovat CORE?

POZNÁMKY

03/ WINNER FLOW®

Co je Winner Flow?

Winner Flow je dechový trenažér, který přináší inovativní přístup k práci s bránicí, CORE a pánevním dnem. Tato metoda pochází z Francie, kde se běžně používá v porodnicích během porodu i při poporodní rehabilitaci. Winner Flow vytváří mírný odpor při dýchání, což posiluje bránici, zlepšuje dechové vzorce a podporuje celkovou regeneraci CORE. Navíc je skvělým pomocníkem při zvládnání zácpy nebo ochraně pánevního dna a řitního svěrače například při análních fisurách.

Proč je Winner Flow tak efektivní?

- Posiluje bránici a zlepšuje její flexibilitu.
- Upravuje dechové návyky a eliminuje povrchové dýchání.
- Podporuje správnou funkci pánevního dna bez zbytečného tlaku na orgány.
- Chrání pánevní dno při porodu a podporuje jeho regeneraci po porodu.
- Pomáhá při specifických potížích, jako je zácpa nebo anální fisury.





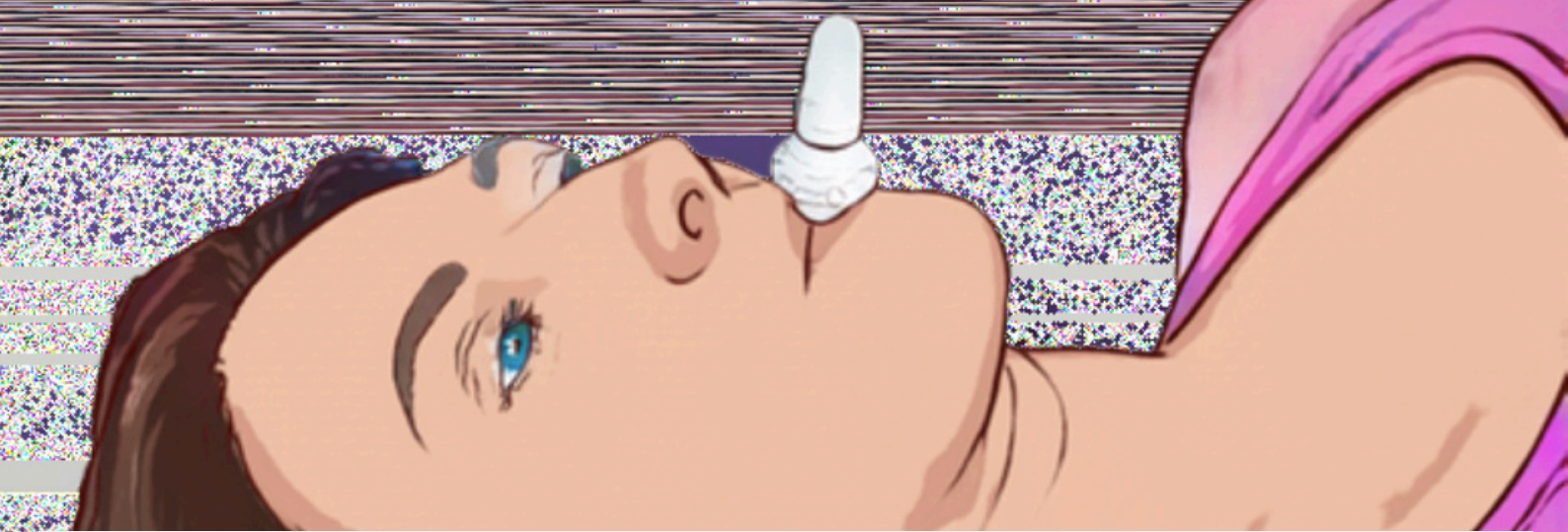
Pro koho je vhodný?

Winner Flow je ideální volbou pro ženy po porodu, které chtějí regenerovat svůj CORE a pánevní dno, ale také pro sportovce, osoby s dechovými potížemi nebo pro ty, kdo hledají účinnou prevenci a podporu zdraví v oblasti pánevního dna.

Možnosti cvičení:

- Individuální lekce: Na osobní lekci vás naučím správnou techniku používání Winner Flow. Jsem jediná certifikovaná lektorka této metody v České republice, což vám zaručuje odborné vedení a individuální přístup.
- Kombinace s online kurzem: Brzy bude k dispozici kompletní video kurz, který vás provede možnostmi práce s Winner Flow krok za krokem. Součástí bude možnost zakoupit Winner Flow jako součást balíčku.
- Osobní a online lekce: Winner Flow je možné cvičit i na dálku – před online lekcí je potřeba trenažér zakoupit a připravit.

Winner Flow není jen o cvičení – je to nástroj, který vám pomůže obnovit rovnováhu vašeho těla, chránit pánevní dno a zlepšit kvalitu vašeho každodenního života. Pokud hledáte něco, co skutečně funguje, Winner Flow je tou správnou volbou.



MOŽNOSTI CVIČENÍ

Cvičení s Winner Flow® se můžete naučit v těchto formátech: osobní lekce, online lekce a v budoucnu i bude k dispozici online-program. Je v procesu natáčení.

OSOBNÍ LEKCE

Na osobních lekcích se zaměřuji výhradně na vaše individuální potřeby a cíle. Společně si osvojíme techniku používání trenažéru, přizpůsobenou vašim fyzickým možnostem. Osobní přístup vám zajistí jistotu a bezpečí při cvičení, díky čemuž efektivně zvládnete celou metodu. Winner Flow si můžete zakoupit buď předem na e-shopu, nebo přímo na lekci.

ONLINE LEKCE

Pokud preferujete cvičení z pohodlí domova, ale chcete individuální přístup, online soukromé lekce Winner Flow jsou skvělou volbou. Přes video přenos vás povedu celým procesem, pomohu vám zvládnout správnou techniku. Pro účast na online lekci je nutné si Winner Flow zakoupit předem na našem e-shopu. Online lekce vám nabízí flexibilitu cvičit kdykoli a kdekoli, aniž byste museli opustit svůj domov.

ONLINE PROGRAMY

Online program je právě v přípravě a brzy bude dostupný! Tento komplexní kurz vás naučí správnou techniku používání dechového trenažéru Winner Flow. Plánujeme také možnost zakoupit Winner Flow v balíčku rovnou s online programem, abyste měli vše potřebné pro začátek.

Sledujte naše sociální sítě, kde vás budeme včas informovat o spuštění programu i dalších novinkách. Těšíme se, že vám budeme moci nabídnout jedinečný způsob, jak podpořit vaše zdraví z pohodlí domova!



OSOBNÍ LEKCE



První osobní lekce s Winner Flow: Co očekávat?

První osobní lekci doporučuji v délce 60 minut, aby byl dostatek času na důkladné seznámení s vašimi potřebami a cíli. Tato úvodní lekce začíná rozhovorem, během kterého probereme váš zdravotní stav, důvody, proč jste se rozhodli vyzkoušet Winner Flow, a problémy, které chcete řešit. Na základě těchto informací zhodnotím váš aktuální stav a navrhnou nejvhodnější postup.

Během první hodiny vás seznámím s technikou práce s Winner Flow, ukážu vám, jak trenažér správně používat, a dám vám konkrétní doporučení pro další praxi. Po lekci obdržíte přehledný soupis všeho, co jsme společně probírali, abyste mohli s trenažérem efektivně pracovat i doma.

Další lekce a možnosti kombinace

Další lekce mohou být v délce 30 minut, zaměřené čistě na práci s Winner Flow, nebo v délce 60 minut,

pokud chcete cvičení kombinovat s dalšími metodami, jako je hypopresivní metoda nebo K-Stretch. Společně vždy vybereme nejvhodnější přístup s ohledem na vaše potřeby a aktuální stav.

Individuální i skupinové lekce

Lekce standardně probíhají ve studiu Tu Alma na Praze 1, ale na základě dohody mohou přijet i na vámi zvolené místo. V případě delší vzdálenosti bude zohledněn doplatek za cestovní náklady. Nabízím také možnost lekcí pro malé skupiny do 4 osob – ideální volba pro páry nebo přátele, kteří chtějí sdílet tuto zkušenost.

Co budete potřebovat?

Pro práci s Winner Flow je nutné zakoupit trenažér před lekcí, buď přímo na e-shopu, nebo přímo na místě v den první lekce.

Osobní lekce s Winner Flow jsou ideální volbou pro všechny, kdo hledají maximální individuální přístup, chtějí pracovat na zlepšení dechu, CORE a pánevního dna, a zároveň hledají dlouhodobé řešení svých obtíží.

04

STIM FLOW®

JE PRO MĚ STIM FLOW® VHODNÝ?

Pokud si nejsi jistá, zda je cvičební se Stim Flow® pro Tebe, zkus si odpovědět na následující otázky. Pokud na většinu odpovíš „ano“, může Ti tato metoda pomoci s Tvými obtížemi:

- Trápí Tě povolené břicho a hledáš způsob, jak zúžit obvod pasu?
- Chceš zaktivovat pánevní dno a obnovit jeho souhru s bránicí?
- Potřebuješ zlepšit koordinaci CORE a zlepšit jeho funkčnost?
- Hledáš metodu, která Ti pomůže kontrolovat Tvé cvičení?

POZNÁMKY

04/ STIM FLOW®

Co je to Stim Flow®?

Stim Flow je inovativní metoda pocházející z Francie, která kombinuje technologii elektrické stimulace s moderními poznatky o fasciích, CORE a pánevním dnu. Metoda je jedinečná tím, že propojuje aktivní zapojení svalů s cílenou stimulací pomocí elektrod. Stim Flow se často využívá při rehabilitaci po porodu, při řešení oslabeného pánevního dna nebo snížené funkčnosti břišní stěny.

Jedinečnost metody spočívá v tom, že během cvičení slyší přístroj váš dech přes Winner Flow. Ve chvíli, kdy aktivujete svaly, dostanete jemný elektrický stimul přes elektrody. Intenzita stimulace je přizpůsobena vašemu pohodlí, takže se nemusíte bát nepříjemných pocitů.

Proč je Stim Flow tak účinný?

- **Synchronizace dechu a svalové aktivity:** Při výdechu do Winner Flow zařízení detekuje proud vzduchu a v přesném okamžiku aktivuje elektrickou stimulaci přes elektrody umístěné na břicho nebo v oblasti pánevního dna. Tato synchronizace zajišťuje optimální kontrakci svalů bez nutnosti vědomého zatínání.
- **Aktivace hlubokých svalů CORE a pánevního dna:** Stim Flow cíleně stimuluje hluboké svaly, které jsou klíčové pro stabilizaci trupu a správnou funkci pánevního dna, aniž by vyžadoval intenzivní fyzickou námahu.
- **Zlepšení dechových vzorců:** Použití zařízení podporuje správné dechové návyky, což přispívá k celkovému zlepšení funkce bránice a dýchacího systému.
- **Uvolnění napětí a zvýšení pružnosti svalů:** Elektrická stimulace pomáhá uvolnit svalové napětí, zlepšuje pružnost svalů a posiluje jejich funkčnost.
- **Podpora při rekonvalescenci:** Stim Flow je účinným nástrojem při rehabilitaci po porodu, operacích nebo při léčbě inkontinence a dalších dysfunkcích pánevního dna.





Pro koho je Stim Flow vhodný?

Stim Flow je ideální pro ženy po porodu, osoby trpící inkontinencí, jedince s dechovými potížemi, sportovce hledající zlepšení výkonu a všechny, kteří chtějí posílit své CORE a pánevní dno bez nadměrné fyzické zátěže.

Stim Flow a Winner Flow – inovativní cesta k rovnováze a zdraví

Stim Flow ve spojení s Winner Flow nabízí unikátní přístup, který pomáhá obnovit rovnováhu těla, podporuje správnou funkci pánevního dna a zlepšuje kvalitu každodenního života. Díky kombinaci dechového tréninku a cílené stimulace dosáhnete efektivních výsledků bez zbytečné námahy. Pokud hledáte metodu, která skutečně funguje a respektuje potřeby vašeho těla, Stim Flow s Winner Flow je ideální volbou.



MOŽNOSTI CVIČENÍ

Cvičení s Stim Flow® se můžete naučit pouze na osobních lekcích v Praze a okolí.

OSOBNÍ LEKCE



První osobní lekce se Stim Flow: Co očekávat?

První osobní lekci doporučuji v délce 60 minut, abychom měli dostatek času na důkladné zhodnocení vašich potřeb a cílů. Tato úvodní lekce začíná rozhovorem, během kterého společně probereme váš zdravotní stav, důvody, proč jste se rozhodli vyzkoušet Stim Flow, a problémy, které chcete řešit. Na základě těchto informací zhodnotím váš aktuální stav a navrhnou nejvhodnější postup.

Během první lekce vás seznámím s technikou práce se Stim Flow, ukážu vám, jak správně používat kombinaci dechového tréninku s Winner Flow a cílené stimulace pomocí Stim Flow. Vysvětlím, jak synchronizace dechu a svalové aktivace zvyšuje efektivitu cvičení. Intenzitu stimulačního přístroje přizpůsobíme vašim potřebám, aby byla metoda bezpečná a pohodlná. Na konci lekce obdržíte přehledný soupis všeho, co jsme probírali, včetně doporučení pro domácí praxi.



Co budete potřebovat?

Pro práci se Stim Flow je nutné zakoupit dechový trenažér Winner Flow, který bude sloužit k základnímu nácviku dechové techniky. Tento trenažér si můžete zakoupit přímo u mě nebo na e-shopu. Kromě Winner Flow je nutné zakoupit také elektrody pro Stim Flow. Tyto elektrody nejsou přenosné a každý klient potřebuje své vlastní z hygienických důvodů. Elektrody lze pořídit přímo u mě.

Další lekce a možnosti kombinace

Další lekce mohou být v délce 30 minut, zaměřené čistě na práci se Stim Flow a Winner Flow, nebo v délce 60 minut, pokud chcete cvičení kombinovat s dalšími metodami, jako je hypopresivní metoda nebo K-Stretch. Společně vždy vybereme nejlepší přístup s ohledem na vaše potřeby a aktuální stav.

Individuální i skupinové lekce

Lekce standardně probíhají ve studiu Tu Alma na Praze 1, ale na základě dohody mohou přijet i na vámi zvolené místo. V případě delší vzdálenosti bude zohledněn doplatek za cestovní náklady.

Osobní lekce se Stim Flow jsou ideální volbou pro všechny, kdo hledají efektivní a moderní přístup ke zlepšení dechu, CORE a pánevního dna, a zároveň chtějí cíleně pracovat na dlouhodobém zlepšení svého zdraví.

05

K-STRETCH

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

05/ 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!

