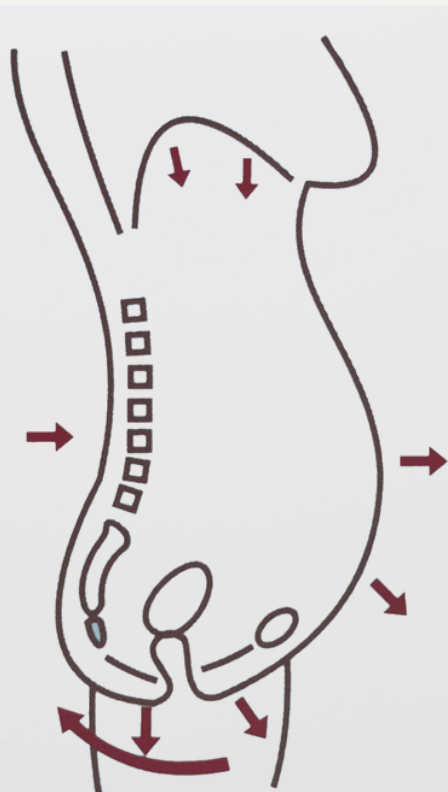


Objevte sílu svého středu těla!



- Bez operace
- Bez strachu
- S lehkostí a jistotou



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.

PRO KOHO JE METODA VHODNÁ

Zaškrtněte si, pokud některé z následujících platí ano:

- ☐ Cítíte, že se vám břišní stěna vyklenuje nebo máte pocit „povislého břicha“?
- ☐ Zaznamenáváte inkontinenci (úniky moči při kašli, smíchu, kýchání)?
- ☐ Máte diastázu - rozuzestup břišních svalů nebo se vám dělá stříška, když zatnete břicho nebo se zakloníte?
- ☐ Bojíte se, že jediným řešením bude operace – a chtěla byste tomu předejít?
- ☐ Nechcete nebo nemůžete zatěžovat své tělo skákáním, běháním nebo těžkým silovým cvičením?
- ☐ Chcete se vrátit ke svým oblíbeným aktivitám — mít zpět pevné jádro a fungující pánevní dno?
- ☐ Trápí vás reflux, zácpa nebo neustálí pocit nafouklého břicha.

HYPOPRESIVNÍ METODA – GENIÁLNÍ CESTA K FUNKČNÍMU STŘEDU TĚLA



Hypopresivní metoda je v mnoha směrech revoluční. Nejde o klasické cvičení, které známe z posilovny. Nepracuje se silou, tlakem ani vědomým zatínáním svalů. Naopak – její síla spočívá v dechu, postoji a aktivaci nervového systému, který umí probudit naše hluboké svaly přesně tak, jak to tělo dělá samo od přírody.

CO DĚLÁ HYPOPRESIVNÍ METODU TAK JEDINEČNOU?

Na rozdíl od běžných posilovacích metod, které často zvyšují nitrobřišní tlak (a tím mohou zhoršit diastázu nebo oslabit pánevní dno), hypopresivní metoda tlak snižuje.

Tím vzniká efekt „vnitřního zvednutí“ – orgány se jemně vracejí do své přirozené pozice, břišní stěna se zpevňuje a pánevní dno se aktivuje reflexně, bez vědomého úsilí.

To znamená, že tělo začne fungovat „samo od sebe“.

Střed těla drží pevně, pánevní dno reaguje, když kašleme, smějeme se nebo zvedáme něco těžšího. A to bez toho, abychom se musely neustále hlídat, zatínat nebo kontrolovat.

**STŘED TĚLA DRŽÍ PEVNĚ, PÁNEVNÍ DNO REAGUJE, KDYŽ
KAŠLEME, SMĚJEME SE NEBO ZVEDÁME NĚCO TĚŽŠÍHO.
A TO BEZ TOHO, ABYCHOM SE MUSELY NEUSTÁLE
HLÍDAT, ZATÍNAT NEBO KONTROLOVAT.**

ZÁKLAD: DECH A BRÁNICE

Dech je klíč. Bránice není jen dýchací sval, ale také součást hlubokého stabilizačního systému spolu s pánevním dnem, břišními a zádovými svaly. Když bránice nepracuje správně – například kvůli stresu, těhotenství, špatnému držení těla nebo sedavému životnímu stylu – ztrácí pohyb. Tím se naruší rovnováha tlaku v dutinách a přetěžují se ostatní

části těla: pánevní dno, břišní stěna, bedra. Hypopresivní metoda učí bránici znovu dýchat naplno. Pomocí specifického postavení těla, dechu a aktivního výdechu se tělo znovu naučí, jak spolupracovat. Bránice se volně pohybuje, nitrobřišní tlak se rozloží rovnoměrně a hluboké svaly se zapojí přirozeně.

- **Váš střed těla** — břišní stěna, pánevní dno, hluboké svaly — se začne **aktivovat reflexně**, bez toho, abyste se musela neustále „držet“.
- **Snížíme nitrobřišní tlak**, který běžná posilování často zvyšují a tím mohou diastázu či pánevní dno zhoršit.
- **Orgány se jemně vrátí do své přirozené pozice**, bříško se vypne, pánevní dno se aktivuje — a vy získáte pocit „vnitřní opory“.
- **Zlepší se držení těla**, ustoupí bolesti zad, zmírní se reflux či potíže s trávením — protože tělo je více v rovnováze.
- **Naučíte se dýchat plněji**, správně používat bránici a napojit ji na hluboký stabilizační systém těla, který jste možná dosud „neviděla“.
- **A to vše s jemným, bezpečným přístupem** — žádné extrémní zatížení, žádné skákání, žádné „tlačení“.

HYPOPRESIVNÍ METODA NENÍ O VÝKONU, ALE O INTELIGENCI TĚLA

Naše tělo má dokonalý systém ochrany a stability – jen ho často ztratíme vlivem stresu, těhotenství nebo špatných návyků. Hypopresivní metoda tento systém znovu „zapíná“.

Neučí tě svaly „posilovat“, ale učí tělo znovu spolupracovat v harmonii. Právě proto je tak geniální: funguje jemně, ale hluboce, bez námahy, ale s obrovským efektem.



PROČ JI CVIČIT

Protože tě naučí vnímat svoje tělo jinak. Cítit lehkost, když dýcháš.

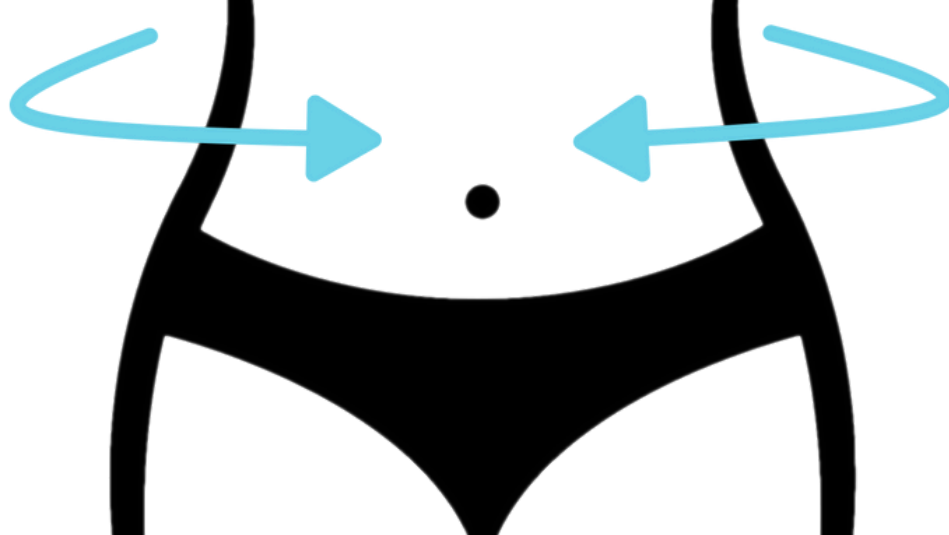
Sílu, která vychází zevnitř, ne z napětí.

A jistotu, že tvoje tělo umí být oporou – v pohybu, v životě, i v každodenních situacích.

Stačí pár minut denně.

Žádné tlačení. Žádné bolesti. Jen dech, postoj a obnova přirozené inteligence těla. 🌿





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 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

Odkudkoli 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.

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!



ROZŠÍŘENÝ KURZ HYPOPRESIVNÍ METODY



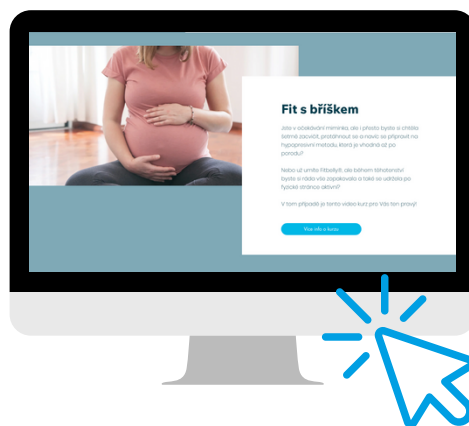
ZÁKLADNÍ KURZ HYPOPRESIVNÍ METODY

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!



OSOBNÍ LEKCE



První setkání doporučuji v délce 90 minut, abychom měli dostatek času poznat vás i vaše tělo. Začneme krátkým rozhovorem – probereme, co vás přivedlo k hypopresivní metodě, jaké máte cíle a s čím vám mohu pomoci. Na základě toho vám navrhnu nejvhodnější postup, jak se metodu naučit bezpečně a s výsledkem.

V průběhu lekce se pustíme do základních technik, abyste hned cítila první rozdíl. Na závěr ode mě dostanete přehled a shrnutí cvičení, abyste mohla pohodlně pokračovat i doma podle doporučení.

Další lekce už trvají 60 minut a přizpůsobují se vašemu tempu i pokrokům. Jak se budete učit jednotlivé pozice, budeme postupně přidávat další cviky, které pomáhají vyrovnat svalové dysbalance, ulevit od bolesti a zlepšit držení těla.

Osobní lekce lze krásně propojit s dalšími metodami, jako je **Winner Flow**, **Stim Flow** nebo **K-Stretch**. Vždy vybíráme to, co vašemu tělu dává největší smysl. Jsou ideální pro každého, kdo chce individuální přístup, osobní vedení a trvalé výsledky na cestě k pevnému a zdravému středu těla.

Lekce nabízím pro jednotlivce i malé skupiny do 4 osob. Pokud byste chtěla cvičit u vás doma nebo v práci, můžeme se individuálně domluvit.



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 bude probíhat nový formát lekcí pro začátečníky. 2x2h během kterých si projdeme základy hypopresivní metody, které nám dají pevný základ pro správné naučení metody. Po těchto lekcích si budete moci vše naučené doma procvičovat nebo se můžete zařadit do lekcí pro mírně pokročilé.

Pro mírně pokročilé a pokročilé

Kurzy pro mírně pokročilé a pokročilé probíhají ve formě 10-ti týdenních kurzů, které umožňují kontinuální zlepšování a hlubší porozumění metody. Stačí si vybrat jeden termín, na který se přihlásíte a zakoupíte kurz Leden-Březen..

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