**Náčelnictvo Sokolské župy Jana Máchala**

### FitPainFree je novým trendem, který na workshopech vyzkoušela již stovka lektorů.

### Někteří prošli úspěšným akreditovaným školením a stovky spokojených klientů metodu cvičí na skupinových či individuálních lekcích.

Osvědčená, jednoduchá a velmi šetrná metoda cvičení podle amerického lékaře

P. Egoscue, který je světovou jedničkou v oblasti „nelékařské“ úlevy od bolesti. Tato metoda cvičení má míru úspěšnosti 94% a pomohla už tisícům jednotlivcům zjistit, jak funguje jejich pohybový systém, aktivně se zapojit do cvičení a samoléčebného procesu a osvobodit se tak od chronické bolesti.

FitPainFree je metoda izolovaného cvičení. Která se zaměřuje na jednotlivé svaly tak, aby každý z nich pracoval správně. Základy této metody k nám přišly z Ameriky. U nás ji propaguje zkušená lektorka a trenérka PaedDr. Hana Toufarová a na jejím vývoji se spolu s ní podílí i Češka žijící v USA Líba Plečková.

### Naučíte se správně cvičit

**FitPainFree** je jednoduché cvičení, při kterém pochopíte, jak skutečně funguje vaše tělo. Speciálními izolovanými cviky naučíte správně pracovat vaše svaly. Lektor Vás naučí vědomě a precizně používat každý sval a tak Vám rychle uleví od bolestí a napraví Vaše špatné pohybové návyky.

* **Zbavíte se bolestí**

Dnes trávíme spoustu času sezením, v nesprávných pozicích, a právě proto vznikají různé svalové dysbalance. Když totiž nějaký sval nepracuje, jeho funkci převezme jiný, ale ten se časem přetíží a přestává pracovat tak, jak by měl. Podstatou metody FitPainFree je znovu naučit pracovat každý sval správně.

* **Cíleně posílíte každý sval**

Jednoduchým izolovaným cvičením se zaměříme na každý sval zvlášť. Na skupinových lekcích tak projedeme postupně celé tělo, na individuálních konzultacích se můžeme zaměřit na jednotlivé problémy, na to, co bolí. K dispozici dnes máme přes 400 cviků několika úrovní náročnosti a z těch vybíráme ty, které dané osobě nejlépe sednou a nejrychleji ji zbaví bolesti. Snadné je pak i cvičení doma – s individuálním tréninkovým plánem.

* **FitPainFree řeší:**
* chronické bolesti pohybového aparátu
* nedostatečnou kompenzaci při sportovních aktivitách
* nevědomé cvičení (lidé nepřemýšlí o tělu jako o instrumentu, který mají vědomě používat - cviky aplikují nesprávně a pak svému tělu víc škodí, než prospívají)
* špatné pohybové stereotypy

- sedavé zaměstnání  
- jednostrannou zátěž   
- jednostranný sport - přetěžování  
- špatný pohybový základ od malička

* **Co Vám FitPainFree přinese?**
* řešení individuálních bolestí zad, ramen, kyčlí, kotníků apod.
* cvičení do kanceláře - komfortní, účinné, jednoduché cvičení, které zvládne každý
* skvělý core training pro sportovce
* vytvoření funkčního svalového základu dětí a mládeže
* ideální preventivní cvičení proti bolestem zad, kyčlí apod.