



## Moje Fizjo Plus na komórkę lub tablet

Zmagasz się z bólami kręgosłupa, barku lub biodra? Wypróbuj aplikację **Moje Fizjo Plus**, by złagodzić lub wyeliminować dolegliwości

Otrzymałeś od lekarza lub fizjoterapeuty pozwolenie na ćwiczenie w domu, ale po ostatniej wizycie już nie pamiętasz, co robić, lub nie wiesz, od czego zacząć? Skorzystaj z fizjoterapeutycznej aplikacji NFZ. Jest bezpłatna, intuicyjna i prosta w obsłudze!

### Co w aplikacji

W aplikacji znajdziesz:

- praktyczne wskazówki i porady fizjoterapeutów do zastosowania i wykorzystania w codziennych czynnościach, dotyczące np. prawidłowej postawy kierowcy podczas jazdy samochodem
- testy, które pozwolą dopasować rodzaj ćwiczeń w zależności od stopnia bólu
- spersonalizowane zestawy ćwiczeń dla 5 grup mięśniowych na każdy dzień
- prosty sposób tworzenia i edytowania planów ćwiczeń z opcją synchronizacji z kalendarzem
- instrukcja wideo do każdego ćwiczenia, pokazująca, jak je wykonać prawidłowo.

### Jakie zalety ma aplikacja

Dzięki aplikacji:

- otrzymasz przygotowane przez fizjoterapeutów zestawy ćwiczeń i automasaży
- dopasujesz ćwiczenia do swoich potrzeb
- stworzysz indywidualny plan ćwiczeń
- zyskasz motywację do działania
- dowiesz się, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia i automasaże
- poprawisz elastyczność i siłę mięśni
- złagodzisz ból lub go wyeliminujesz
- otrzymasz wskazówki i porady od ekspertów, jak ćwiczyć
- dostosujesz porę ćwiczeń do swoich zajęć i wolnego czasu
- zyskasz możliwość ćwiczenia bez wychodzenia z domu
- zaoszczędzisz czas.

### Jakie funkcje ma aplikacja

Funkcje aplikacji zostały dostosowane do codziennych potrzeb użytkownika. To np.:

- możliwość zsynchronizowania planu ćwiczeń z kalendarzem systemowym
- układanie planu ćwiczeń według swoich potrzeb
- powiadomienia push o nadchodzących ćwiczeniach.

### Jak korzystać z aplikacji

1. Zainstaluj aplikację.
2. Wypełnij ankietę dotyczącą poziomu bólu.
3. Stwórz swój własny plan autoterapii z ćwiczeniami dopasowanymi do Twoich możliwości.
4. Skorzystaj z porad i wskazówek edukacyjnych ekspertów.

Pobierz aplikację ze sklepu:

- [Google Play](#) – na Android
- [App Store](#) – na iOS.

## Przeczytaj także



### Ruszaj się! To zdrowe

Narzekasz na spadek formy? Chcesz ćwiczyć, by stracić kilogramy zyskane na kwarantannie? Chcesz wiedzieć, jaki sport wybrać, gdy nie ćwiczyłeś od wielu lat?



### Jak zmotywować się do aktywności fizycznej?

Regularna aktywność fizyczna daje wiele różnych korzyści zdrowotnych. To wiemy. Ale jak przełamać naszą niechęć do ruchu i zacząć ćwiczyć?



### Samodzielna rehabilitacja po COVID-19

Po przechorowaniu COVID-19 mogą znacznie pogorszyć się sprawność i samopoczucie. Powrót do zdrowia przyspieszy rehabilitacja, którą można wykonywać samodzielnie