

## Solo 3 passaggi per un allenamento di successo

1

### Scaricare l'app CF Physio

L'app CF Physio può essere scaricata **gratuitamente** da Google Play Store o dall'App Store di Apple. È sufficiente **scansionare il codice QR** o cercare «CF Physio» nello **store**.

Si parte!



2

### Definire l'allenamento

È possibile definire il **proprio programma di allenamento assieme al fisioterapista** e, se necessario, aggiungere anche esercizi individuali.

3

### Allenarsi regolarmente

Iniziare è sempre difficile, ma non c'è motivo di scoraggiarsi: **ogni attività di allenamento in più può aiutare a migliorare le proprie condizioni di salute**.

### Video informativo sull'app CF Physio

Sul sito [www.CFSource.ch](http://www.CFSource.ch) è inoltre possibile trovare numerose informazioni e servizi riguardanti la FC.



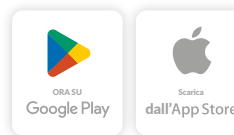
# L'app CF Physio

La tua guida digitale all'allenamento per la fisioterapia nella FC



Da scaricare gratuitamente!

Programmi di allenamento ottimizzati  
appositamente per i malati di FC



## La tua guida digitale per la fisioterapia nella FC

Il trattamento della FC richiede costanza nel **completamento giornaliero di diverse routine terapeutiche** e molto spesso rappresenta una grande sfida nella vita quotidiana.

L'app CF Physio è stata sviluppata in **collaborazione con specialisti esperti**

Sviluppati appositamente per i malati di FC

**di FC** per supportare i malati di FC e i loro fisioterapisti nella regolare routine di trattamento.

L'app è una guida digitale all'allenamento **particolarmente adatta alle esigenze dei malati di FC** e fornisce

una serie di **esercizi rilevanti** che possono essere facilmente combinati in **piani di allenamento individuali**.

Se necessario, esiste anche la possibilità di **aggiungere esercizi personali** per un programma di allenamento ottimale.



### Allenamenti per numerosi obiettivi

Scegli tra i seguenti programmi di allenamento:

- Routine del mattino e della sera
- Programma di 9 minuti
- Mobilizzazione
- Potenziamento generale
- Potenziamento gambe
- Potenziamento busto
- Yoga per ogni giorno
- Stretching e relax

## Panoramica sulle funzioni più importanti dell'app CF Physio

### Oltre 40 esercizi rilevanti per la FC

Animazioni e tutorial con audio integrato aiutano a eseguire correttamente gli esercizi.

### 9 programmi di allenamento appositamente concepiti per la FC

Gli esercizi sono raggruppati in diverse unità di allenamento con obiettivi diversi.

### CF Physio

#### Crea piano di allenamento

Scegli gli esercizi e crea il tuo programma di allenamento individuale.

Inizia ora

#### Allenamenti

Mostra tutti

#### Mobilizzazione

23:45 Min

+ Crea nuovo allenamento

### Crea i tuoi esercizi e programmi di allenamento personali

In pochi passaggi è possibile creare anche esercizi e programmi di allenamento personali.

### Tieni d'occhio i tuoi progressi

Tutte le unità completate sono chiaramente visualizzate sulla tua dashboard di allenamento.