

Tirer profit de l'entraînement en 3 étapes seulement

1

Télécharger l'application CF Physio

L'application CF Physio peut être téléchargée **gratuitement** sur Google Play Store ou l'App Store d'Apple. Il suffit de **scanner le code QR** ou de rechercher «CF Physio» dans la **boutique**.

C'est parti!



MAINTENANT SUR
Google Play



Télécharger dans
l'App Store



2

Définir un entraînement

Définis ton **programme d'entraînement avec ton physiothérapeute** et ajoute des exercices personnalisés, si nécessaire.

3

S'entraîner régulièrement

Tous les débuts sont difficiles, mais ne te laisse pas décourager: **toute activité d'entraînement supplémentaire t'aidera à améliorer ton état de santé.**

La vidéo d'information sur l'application CF Physio

Tu trouveras aussi sur www.CFSource.ch de nombreuses informations et des services en lien avec la mucoviscidose.

CF Source
Provided by
Vertex Pharmaceuticals



L'application CF Physio

Ton compagnon d'entraînement numérique pour la physiothérapie dans la mucoviscidose



Télécharger gratuitement!

Programmes d'entraînement optimisés spécifiquement pour les personnes atteintes de mucoviscidose



Ton compagnon numérique pour la physiothérapie dans la mucoviscidose

Le traitement de la mucoviscidose exige la **mise en œuvre quotidienne de diverses routines thérapeutiques** à un degré constant et représente très souvent un grand défi au quotidien.

L'application CF Physio a été développée **en collaboration avec des spécialistes expérimentés de la**

mucoviscidose dans le but d'aider les personnes atteintes de mucoviscidose et leurs physiothérapeutes dans leur routine de traitement régulière.

En tant que compagnon d'entraînement numérique, l'application est **spécifiquement adaptée aux besoins des**

Spécialement développé pour les personnes atteintes de mucoviscidose



Des entraînements pour des objectifs variés

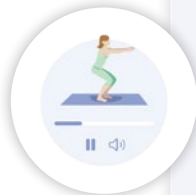
Choisis parmi les programmes d'entraînement suivants:

- Routine du matin et du soir
- Programme de 9 minutes
- Mobilisation
- Renforcement général
- Renforcement des jambes
- Renforcement du tronc
- Yoga au quotidien
- Étirements et relaxation

personnes atteintes de **mucoviscidose** et met à disposition une multitude **d'exercices pertinents** qui peuvent être facilement combinés pour former des **plans d'entraînement individuels**.

Si tu le souhaites, tu peux même **ajouter tes propres exercices** pour un programme d'entraînement optimal.

Aperçu des principales fonctions de l'application CF Physio



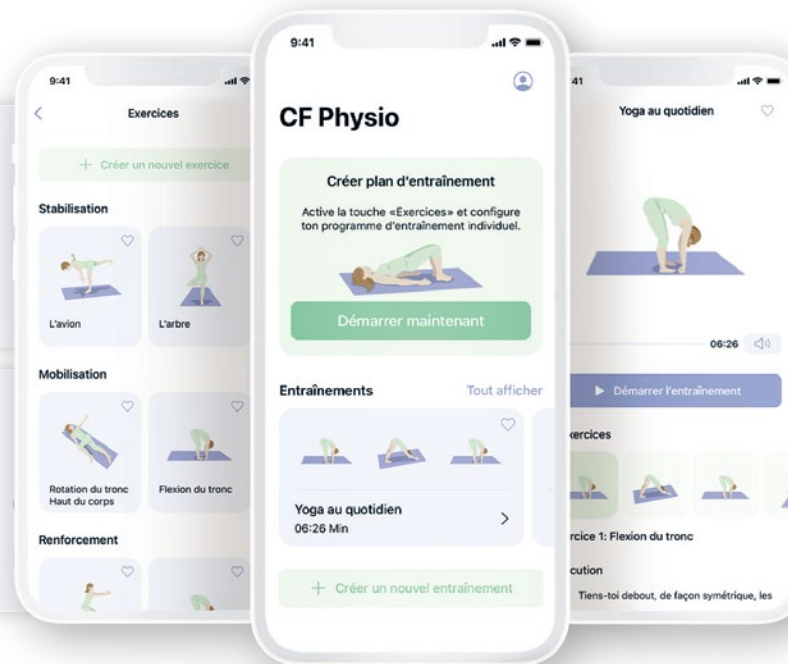
Plus de 40 exercices pertinents pour la mucoviscidose

Des animations intégrées et des accompagnements audio t'aident à réaliser correctement les exercices.



9 programmes d'entraînement spécifiquement adaptés à la mucoviscidose

Les exercices sont regroupés en différentes unités d'entraînement avec des objectifs différents.



Crée tes propres exercices et entraînements

Tu peux également créer tes propres exercices et entraînements en quelques étapes seulement.

Suis tes progrès

Ton tableau de bord d'entraînement affiche clairement toutes les séances que tu as effectuées.

