

Každý veľký pokrok sa začína jedným cvikom. Dnes je ten správny deň.

Cvičebný denník

Váš nástroj na sledovanie pokroku medzi sedeniami. Zapisujte cvičenia, bolesť a pocity — váš fyzioterapeut tak vidí, ako sa vyvíjate aj mimo kliniky.

Ako denník používať

- Cvičte podľa plánu nižšie a po každom cvičení si urobte krátky záznam.
- Bolesť hodnotte na škále 0 – 10 (0 = žiadna, 10 = najhoršia) pred cvičením aj po ňom.
- Poznámky nechajte pre svojho fyzioterapeuta — pomôžu upraviť terapiu presne pre vás.

Odporúčame terapiu približne 1x týždenne. Ďalší termín si rezervujte online cez Bookio alebo na +421 948 697 379.

„Pohyb je vaša výsada. Denník je nástroj, vďaka ktorému ste aktívnym účastníkom svojej terapie a pomôže nám sledovať pokrok.“

Plán cvičení · vyplňa fyzioterapeut

Cvik	Opakovania	Série	Frekvencia	Poznámka

Pravidelnosť je silnejšia než dokonalosť, stačí sa hýbať o kúsok viac každý deň.

Denné záznamy · Týždeň 1 · vyplňate vy

Dátum	Aké cviky	Bolesť pred (0–10)	Bolesť po (0–10)	Pocit / pokrok	Poznámka pre fyzio

Vaše telo si pamätá každý pohyb a odmení sa vám zaň.

Denné záznamy · Týždeň 2 · vyplňate vy

Dátum	Aké cviky	Bolesť pred (0–10)	Bolesť po (0–10)	Pocit / pokrok	Poznámka pre fyzio

Malé kroky, veľké zmeny. Privilegujte si svoj pohyb.

Denné záznamy · Týždeň 3 · vyplňate vy

Dátum	Aké cviky	Bolesť pred (0–10)	Bolesť po (0–10)	Pocit / pokrok	Poznámka pre fyzio

Nie každý deň bude ľahký, ale každý pohyb sa počíta.

Denné záznamy · Týždeň 4 · vyplňate vy

Dátum	Aké cviky	Bolesť pred (0–10)	Bolesť po (0–10)	Pocit / pokrok	Poznámka pre fyzio

Pohyb je vaša výsada. Sme tu, aby sme vám ju pomohli vrátiť.

Otázky pre ďalšie stretnutie · vyplňate vy

Napište si, na čo sa chcete opýtať svojho fyzioterapeuta:

[illegible]

Každá terapia vás posúva bližšie k slobodnému pohybu.

Moje termíny · permanentka 10 + 1

Pri permanentke je 11. terapia zdarma. Odporúčame termín približne 1× týždenne.

Termín	Dátum	Čas	Fyzioterapeut
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11 · zdarma			



Rezervujte si ďalší termín (1× týždenne)

Naskenujte QR kód a objednajte sa online cez Bookio, alebo zavolajte na +421 948 697 379.