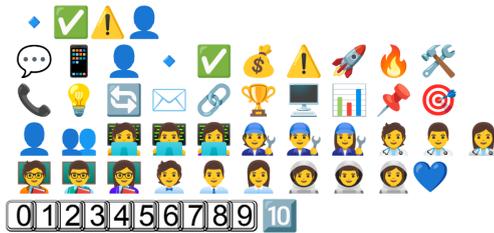




WhatsApp



ready_for_workout_#1

👋 Здравствуйте, {user_name}!

{introduction} 🌿 Рады видеть вас среди участников программы Fizzio.

На основе вашей анкеты мы уже подготовили первую тренировку и составили индивидуальную программу на первые 6 занятий.

6 тренировок — это минимальное количество, после которых вы сможете отследить динамику и почувствовать улучшение самочувствия.

🎁 А ещё — если вы выполните все 6 тренировок за 10 дней с момента регистрации, мы подарим вам 1 месяц бесплатных занятий!

👉 Начинайте сегодня — всё готово для вашего движения к лучшему самочувствию.

⚠️ Если вы заполняли анкету наспех или допустили ошибки — не беда! Просто удалите анкету в профиле и заполните заново, чтобы программа точно подошла под ваш уровень и самочувствие.

А вот несколько полезных ссылок — они помогут освоиться в приложении и подготовиться к занятиям:

✅ <https://fizzio.pro/instruction>

✅ https://fizzio.pro/sports_equipment

Успешных занятий! Будьте здоровы!

🚀 Алексей, администратор программы Fizzio

not_start_first_workout_#1 / benefit_exer_#1

👋 Здравствуйте, {user_name}!

Подготовленная для вас персональная программа занятий поможет улучшить состояние коленных суставов. Подробнее о пользе упражнений можно узнать на нашем сайте: <https://fizzio.pro>

Не откладывайте — начните первую тренировку уже сегодня 💪

Сразу после занятия вы сможете оценить, насколько оно было комфортным: было ли легко, возникали ли болевые ощущения.

На основе этой обратной связи Fizzio адаптирует программу именно под вас — если нужно, снизит нагрузку или сделает её чуть интенсивнее. Всё подстраивается под ваше состояние и прогресс.

Желаю успешных занятий и скорейшего восстановления! 🌿

С уважением, Алексей, администратор программы Fizzio 🚀

not_start_first_workout_#2 / about

👋 Здравствуйте, {user_name}!

Вы можете не знать, но идея создания FIZZIO родилась не в кабинете стартапера, а в зале лечебной гимнастики. Основатель сервиса сам столкнулся с проблемой боли и ограниченной подвижности после травмы плеча.

Как и многие, он сначала искал «волшебную таблетку» — уколы, быстрые решения, лёгкий путь. Но настоящие улучшения начались только тогда, когда он прошёл полноценный курс реабилитации, сначала в крупном медцентре, потом — в удобном онлайн-формате под руководством профессионалов. Этот опыт стал основой для создания FIZZIO.

👉 Прочитайте его историю — она вдохновляет и помогает понять, зачем важно заниматься регулярно и с умом: <https://fizzio.pro/about>

Мы создавали FIZZIO, чтобы каждый мог восстановить подвижность и вернуться к активной жизни без постоянных поездок в клинику и сложностей с поиском инструктора.

 Команда FIZZIO

not_start_first_workout_#3 / programm_#1

 Здравствуйте, {user_name}!

Первое занятие — это лишь первый шаг на пути к свободному движению. Программа Fizzio создана специально для поддержки коленного сустава и улучшения его подвижности.

К сожалению, не существует “волшебной таблетки”, которая мгновенно вернёт здоровье колену. Важно работать самостоятельно, шаг за шагом. Мы понимаем, что это непросто — но результат того стоит.

 Начните заниматься, и уже через 6 тренировок вы сможете почувствовать первые изменения и оценить эффект от упражнений.

Не забывайте оставлять обратную связь после занятий — это поможет Fizzio подстраивать нагрузку под ваше текущее состояние, делая тренировки максимально эффективными и безопасными.

Успешных занятий и скорейшего восстановления!

 Будьте здоровы!

 Алексей, администратор программы Fizzio

 Здравствуйте, Зарема!

Вы установили приложение Fizzio и ответили на вопросы анкеты. Мы создали для вас первую тренировку, но вы пока не стали заниматься. Что пошло не так? Вам не подошли упражнения? Тренировка оказалась слишком сложной?

Мы будем благодарны, если вы дадите обратную связь.

Вы можете не знать, но идея создания FIZZIO родилась не в кабинете стартапера, а в зале лечебной гимнастики. Основатель сервиса сам столкнулся с проблемой боли и ограниченной подвижности после травмы плеча.

Как и многие, он сначала искал «волшебную таблетку» — уколы, быстрые решения, лёгкий путь. Но настоящие улучшения начались только тогда, когда он прошёл полноценный курс реабилитации, сначала в крупном медцентре, потом — в удобном онлайн-формате под руководством профессионалов. Этот опыт стал основой для создания FIZZIO.

 Прочитайте его историю — она вдохновляет и помогает понять, зачем важно заниматься регулярно и с умом: <https://fizzio.pro/about>

Мы создавали FIZZIO, чтобы каждый мог восстановить подвижность и вернуться к активной жизни без постоянных поездок в клинику и сложностей с поиском инструктора.

 Команда FIZZIO

Здравствуйтесь, Светлана!

Программу FIZZIO разработали специалисты ЛРЦ — крупнейшего в России реабилитационного центра. Как отмечает профессор Преображенский В.Ю., руководитель центра физической реабилитации, для оценки динамики пациентов обычно требуется 6 занятий. Мы очень надеемся, что вы пройдёте этот начальный этап и сможете отследить положительные изменения в своём состоянии.

Особенно рады, что вы указали в анкете о самостоятельных занятиях дома 🍊. Это прекрасно! Вы большая молодец — далеко не все пациенты находят мотивацию для регулярных тренировок.

По результатам анкеты вы сразу перешли на второй уровень программы. Для дальнейших занятий понадобятся:

- утяжелители для ног,
- фитнес-резинки.

Без этого инвентаря продолжение тренировок, к сожалению, невозможно.

Ждём вас на занятиях!

 Команда FIZZIO

Здравствуйтесь, Елена!

Программу FIZZIO разработали специалисты ЛРЦ — крупнейшего в России реабилитационного центра. Как отмечает профессор Преображенский В.Ю., руководитель центра физической реабилитации, для оценки динамики улучшений обычно требуется 6 занятий. Мы будем рады, если вы пройдёте этот начальный этап — это поможет вам заметить положительные изменения в своём самочувствии.

Мы прекрасно понимаем, что каждый надеется найти решение, которое поможет мгновенно. Однако при хронических состояниях такой подход, к сожалению, не работает. Наилучшие результаты приносят только регулярные упражнения.

Мы знаем, как сложно бывает сохранять мотивацию для самостоятельных занятий. Именно поэтому в программе FIZZIO реализована адаптивная система нагрузки — она автоматически корректирует упражнения, учитывая ваше состояние и прогресс. Так тренировки становятся комфортными и эффективными.

Ждём вас на занятиях!

 Команда FIZZIO

Здравствуйте, Владимир!

Программу FIZZIO разработали специалисты ЛРЦ — крупнейшего в России реабилитационного центра. Как отмечает профессор Преображенский В.Ю., руководитель центра физической реабилитации, для оценки динамики улучшений обычно требуется 6 занятий. Мы будем рады, если вы пройдёте этот начальный этап — это поможет вам заметить положительные изменения в своём самочувствии.

Мы прекрасно понимаем, что каждый надеется найти решение, которое поможет мгновенно. Однако при хронических состояниях такой подход, к сожалению, не работает. Наилучшие результаты приносят только регулярные упражнения.

Мы знаем, как сложно бывает сохранять мотивацию для самостоятельных занятий. Именно поэтому в программе FIZZIO реализована адаптивная система нагрузки — она автоматически корректирует упражнения, учитывая ваше состояние и прогресс. Так тренировки становятся комфортными и эффективными.

По результатам анкеты вы сразу перешли на второй уровень нашей программы! 🎉

Для этих занятий вам потребуется:

- утяжелители для ног,
- фитнес-резинки.

Обратите внимание: данный инвентарь является обязательным для выполнения упражнений на этом уровне. Инструкция по подбору спортивного инвентаря https://fizzio.pro/sports_equipment

Ждём вас на занятиях!

 Команда FIZZIO

Регистрация

Здравствуйте Валерия!

Очень рад приветствовать вас среди участников нашей программы!

Пересылаю вам полезные материалы, которые помогут познакомиться с функционалом платформы и подобрать спортивное оборудование для занятий:

✓ <https://fizzio.pro/instruction> - инструкция по работе Fizzio

✓ https://fizzio.pro/sports_equipment - инструкция по подбору спортивного оборудования

Пишите, если возникнут вопросы по работе приложения.

Успешных занятий и скорейшего решения ваших проблем! Будьте здоровы!

 Администратор программы [Fizzio](#)

Для того, чтобы мы могли разработать для вас персональную программу гимнастики, вам необходимо полностью заполнить анкету. Именно эти данные позволяют нам собрать для вас программу тренировок.

Заполнение анкеты и создание первой тренировки

Здравствуйтесь, XXXXXXXX!

Обратите внимание!

При создании ваших персональных тренировок алгоритм использует следующие данные:

- ♦ **Возраст** (рассчитывается на основе даты рождения в профиле)
- ♦ **Ответы на вопросы в Анкете**

Если при заполнении этой информации произошла ошибка и первая тренировка уже создана, выполните следующие шаги:

- 1) Откройте профиль и в разделе **«Личная информация»** укажите правильную дату рождения.
- 2) На экране **«Профиль»** удалите заполненную анкету.
- 3) Пройдите анкету заново, ответив на все вопросы.

После завершения анкеты первая тренировка будет пересоздана с учетом обновленных данных.

Будьте здоровы!

 Администратор программы Fizzio

Начал но не завершил тренировку

Здравствуйтесь, XXXXXXXX!

Обратил внимание, что вы начали выполнять комплекс упражнений, но не завершили тренировку.

Мы стремимся сделать каждое занятие комфортным и эффективным, поэтому хотим узнать:

? Что пошло не так?

? Почему не удалось завершить тренировку и выполнить все упражнения?

Будем очень благодарны, если вы поделитесь своим опытом и рекомендациями. Ваши ответы помогут нам улучшить приложение и сделать тренировочный план еще удобнее! ❤️

Будьте здоровы!

🚀 Администратор программы Fizzio

Не дал обратную связь после тренировки

Здравствуйтесь, XXXXXXX!

Хочу рассказать о самом важном элементе нашей программы тренировок — обратной связи. Именно благодаря ей Fizzio делает тренировки персональными, адаптируя нагрузку и упражнения под ваше текущее состояние.

? Как это работает?

✓ Если вы отмечаете, что нагрузка слишком высокая или появилась боль в мышцах, алгоритм снижает нагрузку в следующей тренировке — уменьшая количество повторений или снижая вес/жесткость фитнес-резинок

✓ Если указываете, что начали болеть суставы или появились отеки, мы делаем шаг назад и повторяем уже пройденный комплекс с адаптированной нагрузкой.

✓ Если отдельные упражнения вызывают сильную боль в суставе, алгоритм меняет набор упражнений и корректирует нагрузку в следующих тренировках, а в некоторых случаях возвращает вас к более ранним комплексам.

Вся система персонализации тренировок зависит от вашей обратной связи, поэтому отвечайте внимательно и как можно подробнее. Это поможет нам сделать программу безопасной и максимально эффективной именно для вас! ❤️

Будьте здоровы!

🚀 Администратор программы Fizzio

Между тренировками

? Почему важно укреплять мышцы бедра для восстановления коленного сустава?

Колено – это сложный механизм, работающий как шарнир, но его стабильность обеспечивают мышцы, связки и сухожилия. При травме или заболевании восстановление зависит не только от сустава, но и от силы окружающих мышц, особенно **бедра**.

Когда мышцы бедра ослаблены, это может привести к:

- ⚠️ **Дополнительной нагрузке на сустав** – повышается давление на хрящи и кости.
- ⚠️ **Неустойчивости колена** – сустав может «разъезжаться», увеличивая риск травм.
- ⚠️ **Боли** – связки и хрящи работают на пределе без поддержки мышц.
- ⚠️ **Затяжному восстановлению** – слабые мышцы замедляют реабилитацию.

В нашей программе особое внимание уделяется проработке и укреплению всех **мышц бедра**. Для этого используются разнообразные упражнения с фитнес-резинками, утяжелителями для ног и балансировочными подушками.

Не делайте длинных перерывов! Регулярные тренировки **не менее 4 раз в неделю** помогут повысить мобильность, улучшить биомеханику коленного сустава и предотвратить новые проблемы. ❤️

Будьте здоровы!

🚀 Администратор программы Fizzio

Первые тренировки

Как заставить пройти 6 первых тренировок

Жалко будет потерять день и не получить месяц бесплатных занятий

Нужно создавать полноценную программу на 6 занятий

Отправлять в WhatsApp (легитимизировать)

Разделы:

- Резюме по анкете, ответы которые влияют на выбор первой тренировки
- Описание курса на 6 занятий
- Общие подходы к тренировкам и упражнениям
 - преображенный почему нужно тренироваться, это обязательно,
- Первая цель и как при ее достижении получить месяц бесплатно
- Что говорят другие

После прохождения анкеты:

- 1) Определили с какого уровня начинать (несколько слов про это)

есть текст в котором:

тэгами указывается форматирование,

есть названия переменных, значение которых нужно вставить в текст,

есть названия промптов, по которым берется из df текст промпта, отправляется в

DeepSeek а ответ вставляется в документ

в результат нужно сделать pdf файл с учетом форматирования

напиши код на питоне

текст:

<h1>Индивидуальная программа тренировок для коленного сустава на 6 занятий</h1>

<h1-sub>Курс составлен на основе ваших ответов в анкете. Все упражнения подобраны с учетом ваших ощущений, возможностей и целей.</h1-sub>

ФИО пациента: {full_name}
Дата начала: {user created_at}

🎯 Цель занятий

Улучшить подвижность и стабильность коленного сустава, снизить болевой синдром, повысить уверенность в движении и подготовиться к безопасной физической активности в повседневной жизни.

📌 Ваша анкета

{questionnaire}

💡 Почему вам нужны физические упражнения?

#need_exercise

В тексте строго нельзя употреблять слова и выражения, которые позиционируют услугу как медицинскую реабилитацию или ЛФК.

👉 Персональный план тренировок на первые 6 занятий

На основании ответов на вопросы анкеты мы сформировали для тебя короткий начальный курс из 6 тренировок. 6 занятий - это минимальное количество тренировок которые помогут вам:

- Понять свое тело – вы научитесь чувствовать мышцы, правильно распределять нагрузку и избегать опасных движений.
- Запустить позитивные изменения – связки и суставы начнут адаптироваться, а мышцы – укрепляться.
- Сформировать привычку – исследования показывают, что 5–6 тренировок достаточно, чтобы упражнения стали частью вашей рутины.
- Оценить первые результаты – уменьшение дискомфорта, увеличение подвижности и уверенность в движениях!

Как это работает?

- 1–2 тренировки – ваше тело знакомится с нагрузкой, вы учитесь контролировать движения.
- 3–4 тренировки – мышцы начинают работать слаженно, улучшается стабильность сустава.
- 5–6 тренировки – закрепляется прогресс, и вы готовы к более сложным упражнениям (если нет противопоказаний).

Основные группы упражнений

Контекст: На основании анкеты пациенту назначены упражнения.

Задача: Сгруппировать упражнения и для каждой группы определить какие упражнения входят в группу, для чего они нужны, как помогут пациенту. Дать описание для каждой группы упражнений

Структура: Описание группы должно состоять из названия и 1-2 абзацев

Форматирование: ### Форматирование текста

Все абзацы и заголовки должны быть отделены друг от друга двумя переносами строк

Заголовки групп должны быть нумерованы и помечены тегом <h3></h3>

Больше никаких специальных символов типа # в тексте не использовать

Анкета: {user_questionnaire}

Упражнения: {exer_list}

Это не просто «попробовать» – это осознанный путь к здоровью. После 6 занятий мы вместе проанализируем ваши успехи и скорректируем программу так, чтобы каждый следующий шаг был еще эффективнее.

Не откладывайте – ваши колени скажут вам «спасибо» уже после первых тренировок!



P.S. Помните: даже одна пропущенная тренировка отдаляет вас от цели. Но каждая выполненная – приближает к жизни без боли. Начните сегодня!

Ты врач: напиши этот раздел для твоего пациента

Почему именно 6 тренировок?

Дорогой пациент!

Как ваш врач, я хочу объяснить, почему первые 6 тренировок – это ключевой этап в восстановлении ваших коленных суставов.

С медицинской точки зрения:

Адаптация тканей – за 2–3 недели (при регулярных занятиях 2–3 раза в неделю) связки, мышцы и суставные структуры начинают постепенно укрепляться. Это минимальный срок для первых положительных изменений.

Формирование правильного двигательного стереотипа – за 6 занятий ваше тело учится двигаться безопасно, снижая вредную нагрузку на колени.

Оценка динамики – этот период позволяет нам понять, как ваш сустав реагирует на нагрузку, и при необходимости скорректировать программу.

Что вы почувствуете через 6 тренировок?

Уменьшение дискомфорта при ходьбе и повседневных движениях

Улучшение стабильности коленного сустава за счет укрепления мышц

Повышение уверенности в своих движениях

Важно!

Если в процессе занятий вы ощущаете острую боль, усиление отека или выраженный дискомфорт – это сигнал сделать паузу и проконсультироваться со мной.

Рекомендация:

Заведите дневник тренировок, где будете отмечать:

- ✓ Самочувствие до/после занятий
- ✓ Уровень нагрузки (комфортная/слишком тяжелая)

✓ Особые ощущения в суставе

Помните: эти 6 тренировок – важный старт вашего восстановления. Дальше мы будем постепенно увеличивать нагрузку, ориентируясь на ваше состояние.

Ваше здоровье – в ваших руках. Давайте работать над этим вместе!

С уважением,

[Ваш врач]

[Контакты для связи]

P.S. Первые изменения могут быть неочевидными – но поверьте, ваше упорство сейчас создает фундамент для долгосрочного результата.

еще 3 разных вариантов текстов, можно попробовать от лица тренера

Вариант 1 (Мотивационный, от тренера-энтузиаста)

Почему 6 тренировок? Потому что это твой старт к сильным коленям!

Привет, боец! Ты же не ждешь, что боль в коленях исчезнет после одной тренировки? Давай смотреть правде в глаза: первые 6 занятий – это фундамент.

За это время мы:

-  Перезагрузим твои двигательные привычки
-  Разбудим спящие мышцы-стабилизаторы
-  Проверим реакцию суставов на нагрузку

Видел, как строят дом? Сначала заливают фундамент. Эти 6 тренировок – твой "бетонный базис". Потом будем надстраивать этажи!

Протокол такой:

1-2 тренировки – знакомство

3-4 – включение "мышечной памяти"

5-6 – первые победы

Через 2 недели ты сам удивишься:

✓ Ле

не нужно так мотивировать, спокойный, доверительный тон, объясняющий важность первого этапа

Вариант 1 (От тренера-реабилитолога)

Почему мы начинаем именно с 6 тренировок?

Первые занятия – это важный диагностический этап. За этот период мы:

- Аккуратно тестируем реакцию ваших суставов на нагрузку
- Выявляем индивидуальные особенности движения
- Подбираем оптимальный уровень упражнений

Шесть тренировок – не случайное число. Это минимальный срок, за который:

мышцы начинают запоминать правильные движения

улучшается координация

можно объективно оценить прогресс

После этого этапа мы скорректируем программу, учитывая ваши ощущения и результаты.

Вариант 2 (От тренера ЛФК)

Значение первых 6 занятий

В реабилитации коленных суставов важна постепенность. Первые две недели занятий (2-3 раза в неделю) позволяют:

Безопасно адаптировать суставы к нагрузке

Научиться чувствовать работу мышц

Предотвратить возможные ошибки в технике

Этот этап – как первые страницы книги: он задает тон всему процессу восстановления. После 6 тренировок мы вместе проанализируем ваши ощущения и внесем необходимые изменения.

Вариант 3 (От персонального тренера)

Системный подход: первые 6 тренировок

В работе с коленями важна последовательность. Первый блок из 6 занятий нужен, чтобы:

- ✓ Создать базовый мышечный корсет вокруг сустава
- ✓ Выработать правильный стереотип движений
- ✓ Минимизировать риск дискомфорта после нагрузок

Это не просто вводные занятия – это фундамент вашего восстановления. Через две недели мы увидим, какие упражнения даются вам лучше, а какие требуют больше внимания, и скорректируем программу.

Ваша задача сейчас – регулярно заниматься и отмечать ощущения. Моя – сделать этот процесс максимально комфортным и эффективным.

Все три варианта выдержаны в спокойном, объясняющем тоне без излишней мотивации, но с акцентом на важность этапа. Какой вариант вам ближе? Могу доработать любой из них.

New chat

- Частота занятий
- Обратная связь
- Подбор оборудования
- Как начать?
 - 1. ****Первая тренировка уже ждёт тебя**** в приложении – нажми «Старт» ниже.
-

Таблица с 6 занятиями

Что после 6 занятий

Почему важно заниматься регулярно?

Механика восстановления коленного сустава через упражнения

Коленный сустав – сложный механизм, который страдает при травмах, артрозах, воспалениях или после операций. **Физические упражнения – это не просто движение, это «лечение движением» (кинезитерапия).** Вот как это работает:

1. Улучшение кровообращения и питания сустава

- **Проблема:** При малоподвижности сустав недополучает кислород и питательные вещества, а продукты распада накапливаются, усиливая боль и скованность.
 - **Решение:** Упражнения усиливают приток крови → хрящ и синовиальная жидкость (смазка сустава) восстанавливаются быстрее.
 - ◆ **Важно:** Без движения сустав «голодает» – даже при приёме лекарств или уколах.
-

2. Укрепление мышц – защита сустава

- **Проблема:** Слабые мышцы бедра (квадрицепс, бицепс бедра) и голени перекадывают нагрузку на колено, ускоряя износ.
 - **Решение:** Мягкие силовые упражнения создают «мышечный корсет», который:
 - Снижает давление на хрящ.
 - Стабилизирует колено, предотвращая новые травмы.
 - ◆ **Пример:** При артрозе укрепление мышц на 20–30% уменьшает боль (исследования Cochrane, 2023).
-

3. Восстановление подвижности

- **Проблема:** После травм или операций сустав «закостеневаает» – связки и капсула теряют эластичность.

- **Решение:** Дозированная растяжка и движения без осевой нагрузки (например, велотренажёр, упражнения в воде) возвращают гибкость.
 - ◆ **Эффект:** Даже при хронических состояниях (например, артроз 2-й степени) регулярные занятия увеличивают диапазон движения на 15–25%.
-

4. Стимуляция выработки синовиальной жидкости

- **Проблема:** При недостатке движения сустав «высыхает» – трение усиливается, появляется хруст и боль.
 - **Решение:** Плавные движения (например, сгибания-разгибания) работают как «насос», распределяя смазку по суставу.
 - ◆ **Как почувствовать:** После 2–3 недель занятий многие отмечают, что колено «двигается легче».
-

5. Контроль воспаления и боли

- **Проблема:** Хроническое воспаление (например, при артрите) разрушает ткани. Обезболивающие маскируют проблему, но не лечат.
 - **Решение:** Умеренная нагрузка снижает уровень воспалительных маркеров (например, IL-6) и стимулирует выработку эндорфинов – природных анальгетиков.
 - ◆ **Исследования:** Пациенты с остеоартритом, занимающиеся ЛФК 3 раза в неделю, через 6 месяцев реже принимают НПВП (журнал *BMJ*, 2022).
-

Почему важна регулярность?

- **Сустав восстанавливается медленно** – нужно 4–6 недель, чтобы появилась устойчивая положительная динамика.
- **Эффект накапливается:** Пропуск 1–2 недель сводит на нет часть прогресса.

- «**Привычка лечит**»: Ежедневная 10-минутная разминка полезнее, чем час раз в месяц.
-

Как мотивировать себя?

- 📅 **Привяжите занятия к привычкам** («делаю упражнения после утреннего кофе»).
- 📊 **Фиксируйте микроулучшения** («сегодня смог(ла) согнуть колено на 5° больше»).
- 💡 **Помните:** Даже при боли (кроме острой фазы!) движение – это лекарство. Безопасные упражнения под контролем Fizzio не навредят, а помогут.

Ваше колено скажет вам спасибо! ❤️

[Кнопка: **Начать первую тренировку**]

P.S. Сомневаетесь? Попробуйте всего **3 занятия** – и вы заметите разницу!

Дополнительно: Можно добавить схему-инфографику «Как упражнения лечат колено» (визуализация + короткие тезисы).

[New chat](#)

Боль в колене мешает даже самым простым движениям — от вставания со стула до ходьбы по дому. Но полный покой — не решение. Без движения сустав «застаивается», ухудшается питание хряща и снижается сила мышц, а это усиливает боль в долгосрочной перспективе.

Мы подобрали упражнения, которые не усиливают боль, а наоборот — **аккуратно активируют мышцы и улучшают кровоток**, помогая снять напряжение и воспаление. Регулярная мягкая нагрузка:

- снижает чувствительность болевых рецепторов;
- улучшает питание тканей;
- запускает естественные обезболивающие механизмы организма.

Вы почувствуете, что боль становится более «управляемой» уже после нескольких занятий. Главное — двигаться безопасно, регулярно и с учётом вашего состояния.

Почему это важно (низкая мотивация, сомнение)

Вы не уверены, сработает ли это. Возможно, вы уже пробовали раньше, и ничего не помогло. Это нормально — многие пациенты сомневаются в начале.

Но есть хорошая новость: **уже 6 коротких тренировок (по 15–20 минут) дают первый эффект**, если они подобраны под ваше состояние. Наша программа — это не спорт и не насилие над собой. Это бережное возвращение к подвижности и ощущению контроля.

- Вам не нужно заниматься каждый день часами;
- Вы не обязаны делать всё идеально;
- Главное — начать и не останавливаться.

Каждое упражнение даёт сигнал вашему телу: «Я возвращаюсь к движению». И тело отвечает улучшением функции, самочувствия и настроения. Вы будете видеть и чувствовать свой прогресс.

Почему это важно (после операции / вмешательства)

После хирургического вмешательства критически важно **не допустить тугоподвижности, отёков и слабости мышц**. Первые недели — решающие для того, как восстановится функция колена на месяцы и годы вперёд.

Подобранные упражнения:

- активируют кровоток и лимфоотток (уменьшают отёк);
- запускают процесс формирования новых двигательных паттернов;
- стимулируют укрепление мышц без вредной нагрузки.

Вы работаете не «через боль», а «с телом» — восстанавливая чувствительность, объём движений и координацию. Пропуск этого этапа часто приводит к хронизации боли и нарушению походки. Поэтому сейчас — лучшее время, чтобы начать.

Почему это важно (уже активный образ жизни, хочется быстрее восстановиться)

Вы знаете, как важно движение, и хотите вернуться к привычной активности как можно скорее. Но «рвать с места» после травмы или болезни — риск сорвать восстановление.

Эта программа построена так, чтобы:

- **прогрессивно, а не резко** наращивать нагрузку;
- избегать перегрузок, компенсаторных движений и воспалений;
- сохранять мотивацию благодаря видимому прогрессу.

Каждое упражнение — это подготовка к следующему уровню нагрузки. Мы восстанавливаем **не просто форму, а качество движения и уверенность**, которые важны при возвращении к спорту или активному образу жизни.

Геймификация

Отлично, я подготовлю детальный обзор геймификационных механизмов, используемых в Duolingo, с акцентом на то, как они способствуют начальной вовлеченности, удержанию пользователей и сбору обратной связи. Также я включу примеры из других приложений, которые эффективно применяют геймификацию в сфере здоровья, физической терапии или привычек. Отчет будет на русском языке. Я вернусь с результатами, как только исследование будет готово.

Геймификация в Duolingo и других приложениях: подробный анализ

Геймификационные механизмы Duolingo

Первые 14 дней: стимулирование активности новичков

Duolingo с самого начала строит привычку ежедневных уроков, чтобы удержать новых пользователей. В ранних версиях приложение страдало от низкой удерживаемости – например, в 2012 году лишь 12% новых пользователей возвращались на следующий день ([Duolingo gamification explained | StriveCloud](#)). Инженеры Duolingo исправили это за счет геймификации: они перенесли регистрацию *после* пробного урока, чтобы уменьшить трение при первом запуске, что дало скачок в удержании на следующий день на **20%** ([Duolingo gamification explained | StriveCloud](#)). Теперь уже при первом заходе пользователь сразу проходит небольшой урок и получает мгновенное вознаграждение очками опыта, что вовлекает его учиться дальше.

Ежедневная цель (например, 10 XP в день) и видимый прогресс стимулируют регулярно заниматься. Пользователь устанавливает цель в начале, и приложение показывает, сколько еще очков нужно сегодня – это создает эффект «прогресс-бара» и ясную задачу ([Duolingo Blog](#)). Самый мощный механизм раннего вовлечения – **серия (streak)**: счетчик дней, в которые цель выполнена. Duolingo отображает «пламя» серии на видном месте и шлет дружеские напоминания от талисмана Duo, если пользователь чуть не пропустил день ([Duolingo Blog](#)). Благодаря серии новички мотивированы не прерывать цепочку занятий. Внутренние данные показали, что ученики, дотянувшие серию до 7 дней, в **2,4 раза** более склонны продолжить на следующий день по сравнению с теми, у кого серии нет ([Duolingo Blog](#)).

Duolingo постоянно улучшает эти механики. Например, в одном эксперименте пользователям предложили **«Streak Wager»** – пари на поддержание серии: поставить внутриигровую валюту и получить вдвое больше, если продержишься еще неделю. Результат – пользователи с этой механикой заметно чаще возвращались и проходили больше уроков; показатель удержания к 7-му дню повысился на **14%** ([Duolingo Blog](#)). Иными словами, такая игра с серией подтолкнула новичков заниматься минимум неделю подряд, что превышает требуемые 6 уроков за 14 дней. Легкие первые задания и быстрые достижения (первые очки, первый пройденный уровень навыка) также дают ощущение успеха в начальные дни обучения. Все это способствует тому,

что новичок пройдет несколько уроков в первую же неделю и с большей вероятностью останется на второй.

Обратная связь после каждого урока

Одно из ключевых преимуществ Duolingo – **мгновенная обратная связь** для пользователя во время урока. Приложение сразу показывает, правильный ли ответ: зеленая отметка и приятный звук «пинг» при верном решении обеспечивают позитивное подкрепление, а при ошибке показывается правильный вариант ([Duolingo gamification explained | StriveCloud](#)). Такой немедленный фидбэк удовлетворяет потребность ученика в чувстве прогресса и контроле над обучением, делая процесс похожим на игру. В конце каждого занятия пользователь видит, сколько опыта (XP) заработано, как продвигается выполнение дневной цели и серии – это тоже форма обратной связи, подводящая итог усилиям. По исследованиям, положительное подкрепление в обучении заметно повышает мотивацию продолжать ([Duolingo gamification explained | StriveCloud](#)).

Что касается сбора отзывов от самого пользователя, Duolingo предоставляет простые инструменты для **обратной связи разработчикам**. После каждого упражнения есть кнопка «Сообщить о проблеме»: пользователь может отметить, например, что его ответ должен быть принят или что аудио некорректно ([Duolingo Blog](#)). Около 200 000 таких пользовательских отчетов поступает ежедневно ([Duolingo Blog](#)) – это огромный объем обратной связи, которая помогает команде Duolingo улучшать курсы. Возможность легко оставить отзыв (буквально в один тап) мотивирует активно сообщать об ошибках или неудобствах. Хотя такие отчеты – это скорее прагматичная обратная связь (сообщить об ошибке в задании), сам факт, что пользователь может внести вклад, создает ощущение причастности. Duolingo также поощряет обсуждения после уроков: у каждого предложения есть форум, где ученики обсуждают ответы и делятся советами. Этот **социальный фидбэк** позволяет углубиться в материал и получить ответы от сообщества, что косвенно мотивирует более вдумчиво относиться к каждому уроку. В совокупности система мгновенного ответа от приложения и возможности для пользователя дать отклик создают полноценный цикл обратной связи, повышающий вовлеченность.

Долгосрочное удержание: 2–3 месяца и более

Чтобы пользователь занимался на протяжении месяцев, Duolingo опирается на формирование привычки и постепенное достижение целей. **Серия** дней обучения остается мощнейшим долгосрочным мотиватором: многие гордятся своими длинными «стриками» (некоторые держат счет на сотни дней). Потерять серию очень не хочется, поэтому даже через пару месяцев пользователь заходит в приложение «поддержать огонек». Разработчики заметили, что у людей бывает спад активности по выходным, что грозило разрывом серии. В ответ Duolingo ввел артефакт **«Выходной амулет»**, позволяющий сохранить серию в выходные без занятий ([Duolingo Blog](#)) ([Duolingo Blog](#)). Это нововведение увеличило вероятность, что пользователь вернется спустя неделю, на 4%, и на 5% снизило число потерь серии ([Duolingo Blog](#)). Парадоксально, но предоставив возможность отдохнуть, приложение добилось более длительного удержания: давая передышку без наказания, пользователи дольше не бросают учебу

([Duolingo Blog](#)). Такой подход согласуется с данными, что «бегущие марафон, а не спринт» ученики остаются в приложении дольше: те, кто чрезмерно набрасывался на множество уроков залпом, чаще выбывали, чем те, кто шел небольшими шагами ежедневно ([Duolingo Blog](#)).

Помимо серии, Duolingo внедрило **соревновательные элементы**, которые поддерживают интерес из недели в неделю. Каждые 7 дней обновляется рейтинг участников (Leaderboards): пользователи соревнуются в наборе XP, пытаются подняться в более высокую лигу ([Duolingo gamification explained | StriveCloud](#)). Этот социально-соревновательный аспект заставляет заходить регулярно – ведь каждую неделю можно «продвинуться» или выпасть из лиги. Приложение также уведомляет, когда ваши друзья достигли успехов, предлагая поздравить их, – это создает дух дружеского соревнования и не дает расслабиться ([Duolingo gamification explained | StriveCloud](#)). За длительный период Duolingo добавляет и новые цели: ежемесячные внутриигровые события (например, ограниченные по времени задания с особым бонусом), новые **значки-достижения** за определенные вехи, расширение курсов и новых типов упражнений. Всё это не дает пользователю заскучать в течение 2–3 месяцев.

Результаты такой стратегии удержания подтверждаются статистикой. Duolingo сумел существенно снизить отток пользователей: если раньше менее 2% доживали до конца месяца, то к 2023 году помесечная «выживаемость» пользователей выросла многократно ([Duolingo gamification explained | StriveCloud](#)) ([Duolingo gamification explained | StriveCloud](#)). Например, месячная доля оттока снизилась с ~47% в середине 2020 до ~37% к началу 2023 ([Duolingo gamification explained | StriveCloud](#)). Пользователи, которые втянулись в игру (учебу) с помощью очков, наград и серии, остаются активными на протяжении месяцев. Как отметили в самой компании, **стрики превращают обучение в привычку** – «ежедневный ритуал», без которого пользователи уже не представляют день ([Duolingo gamification explained | StriveCloud](#)).

Геймификация в других приложениях (реабилитация, здоровье, формирование привычек)

Геймификационные подходы, успешно применяемые в Duolingo, находят широкое применение и в других мобильных приложениях – от оздоровительных программ до медицинской реабилитации. Рассмотрим несколько примеров, как игровые механики повышают вовлеченность пользователей в смежных областях.

Fabulous – приключение к здоровым привычкам

Fabulous – популярное приложение для формирования полезных привычек и улучшения образа жизни, которое использует геймификацию мягко и ненавязчиво. Вместо прямого набора очков оно вовлекает пользователя в **путешествие (journey)**: вы начинаете с небольших утренних ритуалов (например, выпить воды после пробуждения) и постепенно открываете новые привычки и режимы дня по мере продвижения ([Top 21 Gamification Apps for 2025](#)). Приложение оформлено как личный коучинг – пользователь регулярно получает **виртуальные “письма” и награды** за

прогресс, красочные иллюстрации и мотивационные подсказки, создающие ощущение игры. Каждый достигнутый мини-целью шаг вознаграждается – то разблокируется следующий совет, то приходит вдохновляющее сообщение. Такие виртуальные награды и новые контент-«призы» поддерживают интерес и любопытство пользователя ([How The Fabulous App Uses Behavioral Design to Win Awards and Grow](#)).

Важный элемент мотивации в Fabulous – **социальная поддержка**. Приложение поощряет формировать свою “А-Team” – группу друзей или единомышленников, которые вместе с вами внедряют привычки ([How The Fabulous App Uses Behavioral Design to Win Awards and Grow](#)). Пользователям объясняется, почему командная работа эффективна: социальная связь сама по себе награда и мощный мотиватор ([How The Fabulous App Uses Behavioral Design to Win Awards and Grow](#)). Далее, приложение предлагает вступить в закрытую группу Fabulous в соцсетях, где участники делятся успехами и поддерживают друг друга ([How The Fabulous App Uses Behavioral Design to Win Awards and Grow](#)). Такой подход – в отличие от соревновательного – делает изменение образа жизни более увлекательным за счет чувства общности.

Fabulous также использует **челленджи и прогресс**: курсы привычек разделены на главы, и чтобы перейти к следующему этапу, нужно выполнить серию ежедневных заданий. Это создает структуру вроде уровней игры – пока не выполнены текущие «квесты» (например, 7 дней подряд ложиться спать вовремя), следующий «уровень» не откроется. *Любопытство* подталкивает пользователя закрывать эти цели, ведь за ними ждут новые советы, красивые анимации и поздравления ([How The Fabulous App Uses Behavioral Design to Win Awards and Grow](#)). Разумеется, приложение напоминает уведомлениями о запланированных ритуалах – эти **напоминания** носят дружественный, ободряющий характер (часто от лица виртуального «коуча»). В совокупности Fabulous превращает формирование привычек в увлекательный процесс: пользователь чувствует себя участником увлекательного эксперимента над собой, получает поддержку и награды на каждом шаге, что помогает продержаться те самые критичные первые недели и добиться долгосрочных изменений.

Fitbod – игра в личного тренера

Fitbod – персональный фитнес-тренер в телефоне – применяет геймификацию для мотивации регулярных тренировок и прогресса. Приложение строит тренировочные планы с помощью ИИ, но чтобы пользователю было интереснее следовать им, введены игровые элементы. Во-первых, Fitbod отслеживает **личные рекорды** и подчеркивает их достижение. Когда вы поднимаете больший вес или делаете больше повторений, приложение поздравляет с новым *Personal Record*, зачастую с особой отметкой или анимацией. Пользователи отмечают, что Fitbod “**празднует**” **новые рекорды**, выделяя достижения по весу, максимуму 1ПМ, количеству повторений или общему объему – и это добавляет мотивации, превращая тренировки в игру с самим собой ([Fitbod Workout & Gym Planner on the App Store](#)). Такой подход – своего рода система очков, где вместо баллов – ваши собственные улучшенные результаты.

Во-вторых, Fitbod внедрил систему **значков за вехи** (Milestones). Пользователи могут зарабатывать виртуальные бейджи за суммарные достижения: например, за определенное общее количество поднятого веса (объем), за количество завершенных

тренировок или за сожженные калории ([Fitbod Milestones – Fitbod's Help Center](#)) ([Fitbod Milestones – Fitbod's Help Center](#)). Каждая категория имеет несколько уровней, и достигнув очередного порога, пользователь получает “крутой значок” ([Fitbod Milestones – Fitbod's Help Center](#)). Наглядно показывая прогресс (например, 50/100 тренировок – почти половина до следующей награды), приложение задает **долгосрочную цель** и награду за регулярность. Это похоже на видеоигру, где нужно собрать трофеи, только трофеи здесь отражают реальную физическую форму.

Прогресс визуализируется и другими способами. В Fitbod есть графики и **прогресс-бары** восстановления мышц, статистика по объемам за неделю, отчеты по динамике нагрузок. Пользователь видит, как он продвигается – будь то рост рабочих весов или увеличение числа тренировок в месяц. Такая прозрачность прогресса удовлетворяет потребность в ощущении развития, что в геймификации соответствует механике *feedback*: видеть результаты своих действий. Кроме того, Fitbod собирает **обратную связь от пользователя** после каждой тренировки – предлагает оценить уровень нагрузки. Этот элемент не столько игровой, сколько адаптивный: на основе этой оценки алгоритм подстраивает следующую сессию. Однако сам акт отметки «насколько было сложно» делает пользователя активным участником процесса, похожим на игру с искусственным тренером.

По части социализации Fitbod менее акцентирован, чем Duolingo или Fabulous: внутри приложения нет соревнований с другими пользователями. Но есть интеграция со Strava – популярной социальной сетью для спортсменов. Пользователь может поделиться выполненной тренировкой на Strava, где друзья увидят ее и могут поддержать лайком или комментарием. То есть **социальное подкрепление** присутствует опционально через внешние платформы. Наконец, Fitbod использует **напоминания**: он может прислать пуш-уведомление, что, например, «пора потренироваться сегодня» или что давно не было тренировок – эти триггеры помогают соблюдать режим 4–5 раз в неделю. Благодаря сочетанию персонализированных планов и геймификации (рекорды, значки, статистика) приложение превращает процесс тренинга в серию достижений. Пользователи отмечают, что такой «слой игры» действительно помогает поддерживать мотивацию в долгосрочной перспективе ([Fitbod Workout & Gym Planner on the App Store](#)).

SuperBetter – игра для оздоровления и реабилитации

SuperBetter – уникальное приложение, изначально созданное для восстановления после травмы и борьбы с депрессией, которое радикально **игрофицирует процесс укрепления здоровья**. В SuperBetter пользователь становится героем ролевой игры, где цель – преодолеть реальные жизненные трудности (например, справиться с тревожностью, болью или восстановиться после болезни) в формате игровых квестов ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)). При запуске приложение спрашивает: «Какая твоя цель или проблема?» – и варианты ответа звучат как выбор миссии (от «побороть тревогу» до «вести более здоровый образ жизни») ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)). Далее привычные элементы RPG переносятся на реальную жизнь. Вместо сражений с драконами – борьба с собственными негативными привычками или симптомами, вместо магических эликсиров – полезные действия для здоровья.

Основные механики SuperBetter можно описать так: пользователь выполняет **квесты** – небольшие реальные задания, и за каждый получает очки и прогресс ([SuperBetter Review: 10 Reasons It Transforms Your Life! 🎮 - Gamification Hub](#)) ([SuperBetter Review: 10 Reasons It Transforms Your Life! 🎮 - Gamification Hub](#)). Например, квестом может быть «пройтись 10 минут» или «съесть полезный перекус». Кроме того, в приложении есть **“усилители” (power-ups)** – простые позитивные действия, которые мгновенно повышают «показатели здоровья» героя: выпить стакан воды, послушать любимую песню для настроения и т.д. Эти действия тоже отмечаются и приносят очки ([SuperBetter Review: 10 Reasons It Transforms Your Life! 🎮 - Gamification Hub](#)) ([SuperBetter Review: 10 Reasons It Transforms Your Life! 🎮 - Gamification Hub](#)). На пути встречаются и **«враги» (bad guys)** – метафоры препятствий. Например, «Леность» или «Негативная мысль» могут выступить врагом, с которым предлагается бороться конкретным упражнением или мысленной техникой. Выполнив соответствующее упражнение, пользователь как бы одолел «босса». Такой перенос языка видеоигр (квесты, бонусы, враги) на здоровье делает процесс реабилитации менее скучным и более **осмысленным игровым** для пользователя ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)).

SuperBetter отслеживает успехи: выполненные действия дают **очки** и иногда открывают **значки** за особые достижения (например, серия из нескольких дней без пропуска квестов или победа над особенно трудным «боссом») ([SuperBetter Review: 10 Reasons It Transforms Your Life! 🎮 - Gamification Hub](#)) ([SuperBetter Review: 10 Reasons It Transforms Your Life! 🎮 - Gamification Hub](#)). В приложении есть даже графики прогресса, показывающие, как растет «резилиентность» (устойчивость) пользователя с течением времени ([SuperBetter Review: 10 Reasons It Transforms Your Life! 🎮 - Gamification Hub](#)). Однако, в отличие от многих игр, SuperBetter **не поощряет чрезмерную игру** и не наказывает за отсутствие активности. Разработчики сознательно ограничили число достижений, которые можно получить за день, чтобы человек не выгорел, погнавшись за мгновенным вознаграждением ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)). И если пользователь не заходил какое-то время, ничего страшного – приложение не отбирает у него очки, не «рушит прогресс» (здесь нет аналогов дневного стрика, который можно потерять) ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)). Такой дизайн основан скорее на реальных целях, а не на удержании любой ценой: SuperBetter хочет, чтобы вы **добились результата**, а не просто открывали приложение каждый день ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)).

Особое внимание уделено **социальному аспекту**, но в иной форме, чем в Duolingo. В SuperBetter можно пригласить друзей или семью в качестве **«союзников» (allies)**. Союзники видят ваши достижения, могут поддерживать, предлагать свои “квесты” или просто морально помогать ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)). Конкуренции между игроками нет вовсе – ни рейтингов, ни соревнований по очкам; это сделано намеренно, чтобы никто не чувствовал себя хуже и не опускал руки ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)) ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)). Вместо соцсоревнования – соцподдержка. Такой кооперативный геймплей особенно ценен в контексте здоровья: близкие люди помогают оставаться мотивированным, и приложение это поощряет. По сути, SuperBetter создает для пользователя **нарратив «геройской истории»**: вы – герой, у

вас есть миссия (выздороветь или улучшиться), есть союзники-наставники, есть препятствия-злодеи. Проходя через эту историю, пользователь получает реальную пользу для здоровья, а геймификация придает этому пути смысл и позитив. Подход SuperBetter настолько необычен, что привлек внимание исследователей: в научной литературе отмечается, что игра помогает повышать оптимизм и устойчивость, хотя, конечно, не заменяет профессиональной помощи при серьезных проблемах ([SuperBetter Review: 10 Reasons It Transforms Your Life! 🎮 - Gamification Hub](#)) ([SuperBetter Review: 10 Reasons It Transforms Your Life! 🎮 - Gamification Hub](#)). Тем не менее, для многих пользователей превращение реабилитации в игру сняло психологический барьер и дало чувство достижения целей, сравнимое с прохождением уровня в игре ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)) ([SuperBetter Review: 10 Reasons It Transforms Your Life! 🎮 - Gamification Hub](#)).

Сравнение основных механик геймификации

Ниже представлена сравнительная таблица ключевых геймификационных механизмов, используемых в рассмотренных приложениях. В таблице указано, какие игровые элементы (баллы, награды, прогресс, социальное взаимодействие, напоминания и др.) задействованы в Duolingo, Fabulous, Fitbod и SuperBetter.

Механика	Duolingo (изучение языков)	Fabulous (привычки)	Fitbod (фитнес)	SuperBetter (здоровье)
Баллы и очки	Да: очки XP за каждый урок, видны на экране профиля (Top 21 Gamification Apps for 2025).	Нет (явных очков нет, прогресс выражается в открытии шагов).	Частично: нет традиционных очков, но ведутся счетчики (объем, калории и др.) и уровни достижений.	Да: очки resilience за выполненные квесты и действия (SuperBetter Review: 10 Reasons It Transforms Your Life! 🎮 - Gamification Hub).

Награды и бонусы	Да: внутренняя валюта (линготы/гемы), бонусные сундуки за успехи, удвоение ХР в акциях. Бейджи за достижение (Duolingo gamification explained	StriveCloud](https://strivecloud.io/blog/gamification-examples-boost-user-retention-duolingo/#:~:text=.lead%20generation)) .	Да: виртуальные награды – новые письма, советы, разблокировка следующей «главы» привычек (How The Fabulous App Uses Behavioral Design to Win Awards and Grow).	Да: значки-медали за вехи (X тренировоч, тонн поднятого веса и пр.) (Fitbod Milestones – Fitbod's Help Center); празднование новых рекордов ([
-------------------------	---	--	--	--

Fitbod Workout & Gym Planner on the App Store

(<https://apps.apple.com/ca/app/fitbod-workout-gym-planner/id1041517543#:~:text=,standard%2C%20at%20home%2C%20etc>). | **Да:** значки за важные достижения, виртуальные «трофеи» за сложные квесты ([[SuperBetter Review: 10 Reasons It Transforms Your Life! 🎮 - Gamification Hub](#)](<https://www.gamificationhub.org/superbetter-review/#:~:text=%2A%20Quests%3A%20Real,being>)) ([[SuperBetter Review: 10 Reasons It Transforms Your Life! 🎮 - Gamification Hub](#)](<https://www.gamificationhub.org/superbetter-review/#:~:text=,time%2C%20in%20areas%20such%20as>)). |

| **Прогресс и уровни** | **Да:** древо навыков с уровнями, прогресс-бары уроков, рост дневной серии. Уровни лиг каждую неделю. | **Да:** поэтапное прохождение программ – пользователь видит, как продвигается по маршруту привычек. | **Да:** графики прогресса (статистика тренировок), индикаторы восстановления мышц. Уровни значков (например, 11 уровней объема) ([Fitbod Milestones – Fitbod's Help Center](#)). | **Да:** графики улучшения показателей здоровья, отслеживание выполненных квестов по дням ([SuperBetter Review: 10 Reasons It Transforms Your Life! 🎮 - Gamification Hub](#)). | | **Социальное взаимодействие** | **Соревнование:** рейтинги и лиги, сравнение с друзьями по ХР ([Duolingo gamification explained | StriveCloud](#)). Форумы обсуждений заданий. | **Поддержка:** формирование «А-Team» из друзей для совместного выполнения, сообщество для взаимопомощи ([How The Fabulous App Uses Behavioral Design to Win Awards and Grow](#)) ([How The Fabulous App Uses Behavioral Design to Win Awards and Grow](#)). | **Minimal:** нет встроенных соревнований, но интеграция со Strava для обмена результатами; упор на личные цели. | **Поддержка:** можно добавить союзников-друзей, которые мотивируют; **соревнования нет** вовсе (преднамеренно) ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)) ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)). | | **Напоминания (триггеры)** | **Да:** ежедневные push и email с талисманом Duo («Не забудьте заняться!») ([Duolingo gamification](#)

[explained | StriveCloud](#)); предупреждения об окончании серии. | **Да:** регулярные уведомления-напутствия о выполнении рутины, личные письма с мотивацией. | **Да:** напоминания о запланированной тренировке, уведомления после длительного перерыва. | **Да:** мягкие напоминания о заданиях (без наказания за пропуск); фокус на возвращении ради целей, а не из-за страха штрафа ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)). | | **Серии (стрики)** | **Да:** счетчик дней с выполненной целью, мощный мотиватор; есть защитные механики (заморозка серии на выходные) ([Duolingo Blog](#)) ([Duolingo Blog](#)). | **Частично:** приложение побуждает ежедневной рутине, но явный счетчик серии не основной (есть главы и дневники привычек). | **Нет:** регулярность поощряется, но ежедневный стрим не фиксируется (тренировки планируются 3-5 раз в неделю). | **Нет:** отсутствие серий – прогресс не обнуляется, если пользователь берет паузу ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)). | | **Нарратив и тема** | **Да:** дружелюбный маскот (сова Duo) придает игре характер; тематика приключения отсутствует, упор на учебные темы. | **Да:** тема путешествия к лучшей версии себя; оформление и тексты создают атмосферу личного квеста. | **Нет (нейтрально):** стилистика деловая, без сюжетной линии – основной «сюжет» – физический прогресс пользователя. | **Да:** сильная героическая метафора – пользователь как герой RPG, проходящий испытания ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)); превращение лечения в историю. |

Примечание: Каждое приложение адаптирует геймификацию под свои цели. Например, Duolingo и фитнес-приложения могут использовать соревнование и строгие цели, тогда как приложения для здоровья (Fabulous, SuperBetter) делают упор на поддержку и внутреннюю мотивацию, избегая негативных эффектов соревнования. Все рассмотренные приложения демонстрируют, что правильно подобранные игровые механики – будь то очки и значки, либо сюжет и командная игра – способны значительно повысить вовлеченность пользователя и помочь ему достичь своих целей ([Case study: How Duolingo Utilises Gamification to Increase User Interest | Rami Alhamad](#)) ([How SuperBetter is Gamifying Health and Wellness | Built In](#)).

 Как выбирать спортивное оборудование

Как выбрать спортивное оборудование

Вот полный список спортивного оборудования, которое может понадобиться вам для тренировок:

- Гимнастический коврик
- Фитнес-резинка латексная
- Фитнес-резинка тканевая
- Утяжелители для ног
- Фитбол
- Балансировочная подушка
- Степ-платформа

Латексная фитнес-резинка

Латексные фитнес-резинки различаются по уровню жесткости (вариант шкалы жесткости):

- **X-light** (2–4 кг)
- **Light** (4–7 кг)
- **Medium** (7–9 кг)
- **Heavy** (9–14 кг)
- **X-heavy** (14–18 кг)

Наш совет: сразу приобретайте **набор резинок с разной жесткостью**. По мере прохождения программы сила мышц будет расти, и вам понадобится постепенно увеличивать сопротивление. Набор из 5 резинок можно купить примерно за 500 рублей.

Если берете резинки **по отдельности**, выбирайте **первые три уровня жесткости (X-light, Light, Medium)**. Для наших упражнений **Heavy и X-heavy не подходят**.

НАБОР
ИЗ 5 РЕЗИНОК 

100%
natural latex

упражнения
в подарок



18-21 кг 	
14-17 кг 	
10-13 кг 	
6-9 кг 	
2-5 кг 	

426 Р  3-500 Р -87%

С Ozon картой [Больше о цене >](#)

Тканевая фитнес-резинка

Тканевые фитнес-резинки различаются по уровню жесткости (вариант шкалы жесткости):

- light 7 кг,
- medium 10 кг,
- heavy 15 кг.

Если у вас нет тканевой фитнес резинки, вместо нее можно использовать латексные фитнес-резинки с высокой жесткостью.

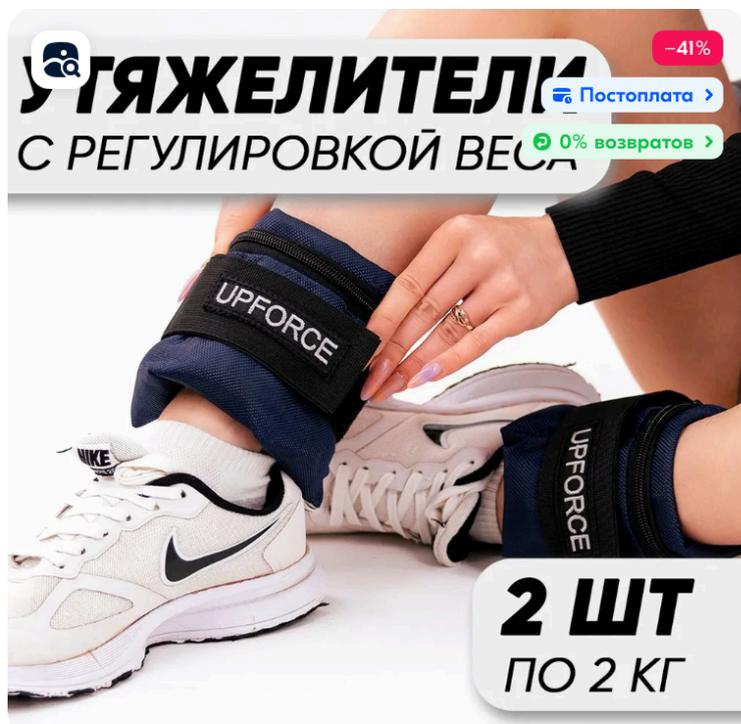
Утяжелители для ног

В наших комплексах упражнений мы рекомендуем использовать следующие веса:

- 0.5 кг
- 0.75 кг
- 1 кг
- 2 кг

Как правило при старте упражнений с утяжелителем пользователь начинает использовать первоначальный вес 0.5 кг и по мере роста физической формы постепенно увеличивает вес до 2 кг.

В продаже есть утяжелители для ног с переменным весом от 0.5 до 2 кг



Фитбол

Фитбол выбирается под рост человека.

Таблица соответствия роста и диаметра фитбола:

- при росте до 165 - диаметр 55 см,
- при росте от 165 до 180 см - диаметр 65 см,
- при росте выше 180 - диаметр 75 см

Балансировочная подушка

В наших упражнениях используется балансировочная подушка **начального уровня**. На первых этапах ее можно заменить сложенным вдвое гимнастическим ковриком.



ДУШКА МАССАЖНАЯ

-61%

ДИСК БАЛАНСИРОВОЧНЫЙ

👍 Цена что надо >

НАГРУЗКА
до 200 кг

∅ 33 см



Что интересно пользователям

Что интересно пользователям?

Для пользователей, которые начали заниматься ЛФК для восстановления колена, интересен контент, который:

- 1. Практические советы и обучение**
 - **Как правильно выполнять упражнения:** Подробные инструкции и видео, подчеркивающие технику выполнения движений для предотвращения ошибок.
 - **Часто допускаемые ошибки:** Советы, как их избежать.
 - **Растяжка до и после тренировки:** Для подготовки к нагрузке и снятия напряжения.
- 2. Информация о восстановлении колена**
 - **Стадии реабилитации:** Что ожидать на каждом этапе восстановления.
 - **Физиология восстановления:** Объяснение, как упражнения помогают колену заживать и укрепляться.
 - **Часто задаваемые вопросы:** Например, когда ждать первых улучшений или что делать при боли.
- 3. Истории успеха**
 - **Отзывы других пользователей:** Реальные истории, которые мотивируют.
 - **Видео-истории прогресса:** Демонстрация результатов регулярных занятий ЛФК.
- 4. Мотивация и психологическая поддержка**
 - **Как не потерять мотивацию:** Советы по тому, как сделать ЛФК частью рутины.
 - **Психологические аспекты реабилитации:** Как справляться с разочарованием и сохранять позитивный настрой.
- 5. Образ жизни для успешного восстановления**
 - **Питание для восстановления суставов:** Продукты, богатые коллагеном и противовоспалительными веществами.
 - **Рекомендации по активности:** Какие виды спорта или активности безопасны на определённой стадии восстановления.
- 6. Техническая поддержка по использованию приложения**
 - **Часто задаваемые вопросы по приложению:** Как строятся тренировки, как вносить обратную связь.
 - **Советы по настройке программы:** Как адаптировать тренировки под себя.
- 7. Образовательные материалы**
 - **Статьи или видео о здоровье суставов:** Как избежать дальнейших травм.
 - **Связь с врачом:** Когда стоит обратиться за профессиональной консультацией.
- 8. Дополнительные активности**
 - **Дыхательные техники:** Для расслабления и снижения боли.

- **Советы по медитации:** Для улучшения концентрации и снижения стресса.

9. Прогресс пользователя

- **Отслеживание прогресса:** Напоминания и визуализация достижений в приложении.
- **Награды и поощрения:** За регулярность и соблюдение плана.

1 неделя - цель - покупка на 1 месяц

Самые важные советы

- 1) регулярность
- 2) настойчивость и терпение

Триггерные

Что стало сложно делать? Где самое обидное? Что хочется больше всего??? что для вас результат?

Риск	
не пройдет анкету / заполнит бездумно	Важность качественного заполнения, к каким последствиям это приведет, все удалить и пройти заново
не пройдет первую тренировку	Использование информации из анкеты для повышения важности тренировок (нужен врач). Информация по всей программе, оценка по срокам, общей логике
тренировка не зайдет (покажется неподходящей / бесполезной / сложной / слишком простой)	Забота, Возможно нужны корректировки, ошибочные мнения после первых занятий.... Спросить обратную связь в целом насколько удобно настраиваемся на 2 месяца минимум
даст формальную обратную связь	Важность корректной обратной связи. Подстроить ступеньку под вас.
не пройдет 3 тренировки за неделю	истории успеха
не купит курс	

дорого, бесполезно, не подходит, забыл, прошел запал	

Завершить анкету

Не завершил анкету

 **Здравствуйте!**

Мы заметили, что вы начали проходить анкету в приложении, но не закончили. Анкета — это важный шаг, чтобы мы могли составить для вас индивидуальную программу восстановления.

 **Почему это важно?**

Ваши ответы помогут нам:

- Подобрать упражнения, которые подходят именно вам;
- Учитывать ваше текущее состояние и цели;
- Составить программу, которая действительно принесёт пользу вашему колену.

 **Это займёт всего несколько минут, но принесёт долгосрочные результаты!**

 **Продолжить анкету — нажмите на ссылку ниже и завершите её, чтобы начать свой путь к восстановлению прямо сейчас!**

Мы верим в ваш успех  Если есть вопросы, мы всегда готовы помочь!

Сообщение в мессенджере:

 **Добрый день!**

Вы уже начали заполнять анкету в приложении, и это отличный первый шаг к восстановлению! Остался всего один шаг, чтобы мы могли создать для вас индивидуальную программу тренировок.

 **Почему важно завершить анкету?**

- Мы подберём упражнения, которые подойдут вашему состоянию;
- Вы получите план, максимально безопасный и эффективный для вашего восстановления;
- Это поможет вам быстрее вернуться к активной жизни!

 **Потратьте ещё пару минут — результат того стоит!**

 **Нажмите здесь, чтобы продолжить анкету: [ссылка].**

Мы уверены, что у вас всё получится ! Ваше здоровье — в ваших руках!

Старт 1 тренировки

Не запустил первую тренировку

Приветствуем вас!

Мы разработали для вас индивидуальную программу тренировок и подготовили первую тренировку, которая уже ждёт вас в приложении!

Почему стоит начать прямо сейчас?

- Каждый шаг приближает вас к здоровым и сильным коленям.
- Тренировка займёт всего несколько минут, а результат скажется на всём вашем самочувствии.
- Чем раньше начнёте, тем быстрее увидите прогресс!

 **Начать легко:** просто откройте приложение и следуйте инструкции.

 **Нажмите здесь, чтобы перейти к первой тренировке:** [ссылка].

Время действовать! Мы верим в ваш успех 🤝✨.

Вариант 1:

Добрый день!

Ваша первая тренировка уже готова! Это первый шаг на пути к восстановлению и укреплению ваших коленей.

Почему важно начать сейчас?

- Каждая тренировка — это вклад в ваше здоровье.
- Регулярные занятия помогают улучшить подвижность, снять напряжение и укрепить суставы.
- Мы выбрали упражнения специально для вашего уровня, чтобы вам было комфортно!

 Откройте приложение и начните прямо сейчас — вы справитесь, а мы поддержим вас на каждом этапе!

Вариант 2:

Ваше здоровье начинается здесь!

Мы уже подготовили для вас индивидуальную тренировку — самое время сделать первый шаг. Помните: даже небольшое усилие сегодня приведёт к большому результату завтра.

Как начать?

Просто откройте приложение, выберите тренировку и следуйте простым видеоинструкциям.

Всё, что вам нужно — это решимость сделать первый шаг!

Не откладывайте своё здоровье — начните сегодня! Мы рядом, чтобы помочь.

Вариант 3:

Привет!

Ваше колено готово к переменам, а вы? 😊

 Мы уже создали для вас первую тренировку, которая:

- Поможет начать укреплять мышцы вокруг сустава.
- Улучшит гибкость и уменьшит нагрузку на колено.
- Подготовит вас к новым достижениям!

 Откройте приложение и начните прямо сейчас. Помните: главное — это первый шаг! Вы сможете, а мы всегда рядом для поддержки! 💙

После 1 тренировки

Опрос после тренировки

[добавить ссылку на описание функционала приложения и основные вопросы](#)

Вариант 1:

 **Привет!**

Вы молодец, что завершили свою первую тренировку!  Нам очень важно знать, как всё прошло:

- Как вы себя чувствуете после тренировки?
- Удобно ли было пользоваться приложением?
- Чего, возможно, не хватило для комфорта?

 Ваши ответы помогут нам сделать тренировки ещё лучше для вас. Напишите пару слов, пожалуйста — мы всегда рады вашим отзывам!

Вариант 2:

 **Поздравляем с первой тренировкой!**

Как ощущения? Нам очень важно узнать, что вы думаете:

- Удобно ли было выполнять упражнения?
- Чувствовали ли вы нагрузку или дискомфорт?
- Что бы вы хотели улучшить в приложении?

 Напишите, мы внимательно читаем каждый отзыв! Ваше мнение помогает нам заботиться о вашем здоровье ещё лучше.

Вариант 3:

 **Отличная работа с первой тренировкой!**

Расскажите немного о своём опыте:

- Как вам ощущения после занятия?
- Были ли упражнения комфортными?
- Всё ли понятно в приложении?

 Мы хотим сделать ваш путь к восстановлению ещё удобнее и эффективнее. Напишите нам, и мы обязательно учтём ваши пожелания!

Вариант 4:

 **Как прошло ваше первое занятие?**

Мы рады, что вы начали тренироваться! Нам очень важно ваше мнение:

- Чувствовали ли вы себя комфортно во время тренировки?
- Удобно ли пользоваться приложением?
- Может быть, вам чего-то не хватило?

 Напишите нам, пожалуйста. Мы хотим, чтобы каждое ваше занятие было максимально эффективным и комфортным! 

Регулярность

Вариант 1:

Привет!

Вы сделали первый шаг к восстановлению — это уже круто! 🎉 Но чтобы увидеть первые ощутимые результаты, важно продолжать. Обычно эффект появляется уже после 4–6 занятий:

- Суставы становятся подвижнее,
- Боль уменьшается,
- Вы чувствуете себя лучше.

 У вас ещё есть время до окончания тестового периода, чтобы начать тренировки и почувствовать разницу. Давайте попробуем? 💪

Вариант 2:

Здравствуйте!

Вы начали заниматься — это отличный старт! Но настоящие изменения вы почувствуете после 4–6 тренировок. До окончания тестового периода осталось немного времени — давайте использовать его на максимум, чтобы оценить эффект!

 Попробуйте продолжить тренировки, и вы точно заметите, как меняется ваше самочувствие! Начать следующую тренировку можно прямо сейчас.

Вариант 3:

Вы сделали первый шаг, а что дальше?

После первой тренировки вы на правильном пути! Но чтобы почувствовать реальный эффект, важно дойти хотя бы до 4–6 занятия. Это поможет:

- Укрепить мышцы,
- Снизить боль,
- Почувствовать лёгкость в движении.

 Не упустите свой тестовый период, чтобы убедиться, как это работает. Возвращайтесь к тренировкам — ваш результат не за горами!

Вариант 4:

Как ваши дела?

Вы прошли первую тренировку, и это здорово! 💪 Но чтобы почувствовать заметный эффект, важно не останавливаться. Уже после 4–6 тренировок:

- Боль уменьшается,
- Суставы становятся сильнее,
- Настроение улучшается.

 Тестовый период подходит к концу, но ещё есть время попробовать и ощутить результат. Начните следующую тренировку сегодня — мы верим в ваш успех! 😊

40

Вы сказали:

больше мотивации , вспомните про свои цели...

ChatGPT сказал:

ChatGPT

Вариант 1:

 **Помните, зачем вы начали?**

Вы сделали первый шаг к восстановлению — прошли первую тренировку. Это уже круто! Но чтобы достичь своих целей — меньше боли, больше свободы в движении, лёгкость в каждом шаге — важно продолжать!

✨ Уже на 4–6 тренировке вы почувствуете первые результаты: суставы станут подвижнее, а дискомфорт уменьшится.

 Не упустите свой шанс! Начните следующую тренировку уже сегодня и двигайтесь к своим целям! 💪

Вариант 2:

✨ **Напомните себе, почему вы начали этот путь!**

Ваша цель — вернуть свободу движения, забыть о боли и снова наслаждаться активной жизнью. Это возможно, но важно не останавливаться.

 После 4–6 тренировок вы почувствуете реальный прогресс, и тестовый период — идеальная возможность это проверить. Возвращайтесь к занятиям и будьте на шаг ближе к своим мечтам!

Вариант 3:

 **Вы ведь начали с определённой целью?**

Меньше боли, больше активности, свобода движения. Только представьте, как это будет! Чтобы почувствовать первые результаты, нужно немного больше усилий.

💪 Начните следующую тренировку уже сегодня. Программа готова, и каждое занятие приближает вас к тому, что вы хотите! Не упустите этот шанс.

Вариант 4:

 **Вы сделали первый шаг, теперь главное — не остановиться!**

Напомните себе, зачем вы начали: восстановить здоровье, избавиться от боли, вернуться к привычной жизни. Эти цели реальны, и каждое занятие приближает вас к ним.

 Тестовый период скоро закончится, но у вас есть шанс почувствовать результат уже на 4–6 тренировке. Вспомните свои цели и сделайте следующий шаг — начните тренировку сегодня! 

Вариант 5:

 **Вспомните, о чём вы мечтали, когда начинали.**

Свободное движение, отсутствие боли, комфорт в повседневной жизни. Всё это возможно, если продолжать тренироваться.

 4–6 занятий — это именно тот момент, когда вы почувствуете эффект! Тестовый период заканчивается, но ещё не поздно вернуться и доказать себе, что вы можете достичь своих целей. Начните с малого — сделайте вторую тренировку прямо сейчас!



Оплата

Вариант 1:

Ваш тестовый период подходит к концу!

Представьте, что вы получаете персонального инструктора за стоимость всего одного занятия в месяц.

 С приложением вы получаете:

- Индивидуальную программу, созданную специально для вас.
- Полный контроль над тренировками в удобное для вас время.
- Экономия времени — никаких поездок в клинику!

 Ваша цель — здоровое колено, и мы готовы помочь вам её достичь. Оплатите подписку и продолжайте заниматься с максимальной пользой!

Вариант 2:

Меньше, чем одна тренировка с инструктором!

Стоимость месячного доступа к нашему приложению равна всего одному занятию с персональным тренером.

Но взамен вы получаете:

- ✓ Индивидуальную программу тренировок.
- ✓ Удобство — занимайтесь дома, без лишних поездок.
- ✓ Постоянное сопровождение, как будто у вас всегда есть личный тренер.

 Не останавливайтесь на полпути к восстановлению! Продолжайте работать над здоровьем вашего колена. Оплатите подписку прямо сейчас!

Вариант 3:

Время не ждёт!

Ваш тестовый период подходит к концу. А вы уже сделали первый шаг к восстановлению!

 Месячная подписка стоит столько же, сколько одно занятие с инструктором, но вы получаете:

- Индивидуальную программу без лишних затрат времени.
- Тренировки, которые адаптируются под вас.
- Полный контроль и гибкость — занимайтесь, когда удобно.

 Сделайте следующий шаг к здоровью — оплатите подписку и продолжайте восстанавливать колено!

Вариант 4:

Ваше восстановление в ваших руках!

Зачем тратить время на дорогу и дорогие занятия? Наше приложение — это ваш персональный инструктор, доступный 24/7.

Почему стоит оплатить?

- Индивидуальный подход.
- Комфорт тренировок дома.
- Цена за месяц — как за одно занятие с тренером.

 Продолжайте заботиться о своём здоровье. Оформите подписку и возвращайтесь к тренировкам!

Вариант 5:

Одна подписка = месяц тренировок вместо одного занятия!

Вместо того чтобы платить за одно посещение инструктора, вы получаете целый месяц индивидуальных тренировок у себя дома.

Выгоды:

- Занимайтесь, когда вам удобно.
- Экономьте время на поездках.
- Двигайтесь к здоровью с персональной программой!

 Не откладывайте. Восстановление вашего колена начинается здесь. Оформите подписку прямо сейчас!

Важность упражнений

Вариант 1:

Почему эти упражнения важны?

Каждое движение в вашей тренировке подобрано с учётом восстановления коленного сустава. Даже если они кажутся простыми, это только на первый взгляд.

 Эти упражнения:

- Укрепляют мышцы, которые поддерживают сустав.
- Улучшают кровообращение и питание тканей.
- Постепенно восстанавливают подвижность и снимают напряжение.

Ваши суставы любят постепенность и регулярность — именно так они восстанавливаются. Продолжайте, и вы обязательно заметите эффект! 💪

Вариант 2:

Каждое движение имеет цель!

Упражнения в вашей программе — это не просто «зарядка». Они разработаны, чтобы шаг за шагом восстановить ваш сустав. Простота на начальном этапе помогает избежать перегрузок и подготовить тело к более сложным нагрузкам.

 Подумайте об этом как о строительстве фундамента: без него невозможно построить крепкий дом. Доверьтесь процессу, и уже через несколько тренировок вы почувствуете разницу!

Вариант 3:

Ваши тренировки — это как ремонт суставов.

Может казаться, что упражнения незначительные, но именно они укрепляют «базу» вашего колена. Без этой базы сложные движения могут только навредить.

 Постепенно ваши мышцы станут сильнее, суставы — стабильнее, а боль начнёт уходить. Доверяйте программе, ведь её задача — заботиться о вас на каждом этапе восстановления!

Вариант 4:

Иногда кажется, что простое — неэффективно. Но это не так.

Ваш сустав сейчас нуждается в бережной поддержке. Именно поэтому упражнения на начальном этапе кажутся лёгкими — они работают глубоко внутри:

- Активируют мышцы, которые не работали.
- Улучшают кровоток для питания сустава.
- Постепенно восстанавливают баланс движений.

☀️ Главное — регулярность и небольшие шаги. Продолжайте, и вы сами почувствуете эффект!

Вариант 5:

🤔 **Думаете, что эти упражнения бесполезны? Это не так!**

Простые движения кажутся «незаметными», но именно они запускают важные процессы:

- Укрепление связок и мышц.
- Улучшение работы сустава без лишней нагрузки.
- Постепенное восстановление подвижности.

💪 Первый эффект вы ощутите уже через несколько тренировок. Дайте себе и своему суставу время — он благодарно отреагирует!

Чем помогают?

Чем упражнения помогают?

Когда мы выполняем лечебные упражнения для колена, они помогают восстановлению благодаря нескольким ключевым процессам:

- 1. Улучшение кровообращения:**
Упражнения стимулируют приток крови к коленному суставу. Кровь приносит кислород и питательные вещества, которые необходимы для восстановления тканей.
- 2. Укрепление мышц вокруг колена:**
Сильные мышцы (например, квадрицепсы или мышцы задней поверхности бедра) помогают лучше поддерживать сустав, снижая нагрузку на него. Это уменьшает боль и защищает колено от дальнейших повреждений.
- 3. Восстановление подвижности:**
После травмы или операции колено часто становится "жестким". Упражнения помогают вернуть суставу нормальный объем движений, чтобы оно снова сгибалось и разгибалось свободно.
- 4. Стимуляция выработки суставной жидкости:**
Движение в колене помогает выделять синовиальную жидкость, которая "смазывает" сустав, делая движения более плавными и уменьшая трение.
- 5. Восстановление связок и сухожилий:**
Правильные упражнения постепенно укрепляют связки и сухожилия, делая их более эластичными и устойчивыми к нагрузкам.
- 6. Снижение воспаления и боли:**
Регулярные умеренные движения помогают уменьшить отёки и воспаление, так как активность стимулирует отток жидкости и улучшает обмен веществ в суставе.
- 7. Обучение суставу "правильной работы":**
После травмы суставы и мышцы могут "забыть", как правильно двигаться. Упражнения помогают восстановить правильную координацию и равновесие.

😊 Правила обратной связи

Как правильно давать обратную связь после тренировки

Обратная связь — это важный шаг, который помогает настроить ваши последующие тренировки под ваше текущее состояние. Чтобы программа была эффективной и безопасной, следуйте этим рекомендациям:

1. Оцените своё общее самочувствие

После выполнения всех упражнений задумайтесь:

- Чувствуете ли вы усталость?
 - Лёгкая усталость — это нормально.
 - Сильная слабость или головокружение — сигнал, что нагрузка была чрезмерной.
 - Есть ли у вас дискомфорт или необычные ощущения в колене или других частях тела?
-

2. Оцените уровень нагрузки

Отметьте, как сложно вам было выполнять упражнения:

- **Лёгкая нагрузка.** Вы выполнили тренировку без особых усилий, ощущая себя комфортно.
 - **Средняя нагрузка.** Некоторые упражнения были сложными, но выполнимыми.
 - **Сильная нагрузка.** Тренировка была очень тяжёлой, и вы едва смогли её завершить.
-

3. Отметьте наличие боли или дискомфорта

Опишите свои ощущения:

- **Нет боли.** Упражнения были комфортными, вы не почувствовали дискомфорта.
- **Лёгкий дискомфорт.** Например, небольшая усталость в мышцах или лёгкое натяжение.
- **Боль.** Укажите, где именно и насколько сильная была боль (например, "острая боль в колене во время второго упражнения").

 **Важно!** Если боль была сильной или острой, прекратите тренировки и обратитесь к врачу.

4. Укажите сложность выполнения упражнений

- Какие упражнения были особенно сложными?
 - Были ли моменты, когда вы не могли завершить подход?
-

5. Отметьте своё настроение

Укажите, как вы себя чувствовали эмоционально:

- Вы были бодры и довольны тренировкой?
 - Или почувствовали разочарование, стресс или усталость?
-

6. Заполните обратную связь в приложении

Используйте форму в приложении, чтобы ответить на предложенные вопросы:

- Как вы себя чувствуете после тренировки?
 - Какой уровень нагрузки вы ощутили?
 - Были ли болезненные ощущения? Если да, где и какие?
-

Пример заполнения обратной связи:

- Уровень нагрузки: средний.
- Самочувствие: чувствую себя нормально, лёгкая усталость.
- Боль: не было.
- Сложность: второе упражнение было сложным, не смог выполнить до конца.

Помните: чем точнее и честнее вы опишете своё состояние, тем лучше программа подстроится под ваши потребности, а ваши тренировки станут более эффективными и безопасными!

Истории успеха

"Как я вернулась к жизни после травмы колена"

Меня зовут Ольга, мне 37 лет. Два года назад я упала на катке и серьёзно травмировала колено. Врачи поставили диагноз — разрыв мениска и повреждение связок. После операции начался долгий и сложный путь восстановления. Я боялась: "А вдруг я больше никогда не смогу нормально ходить, бегать или кататься на велосипеде с дочкой?"

На первых этапах реабилитации мне было трудно даже сгибать ногу. Каждый шаг сопровождался болью, а мысли о том, чтобы вернуться к активной жизни, казались нереальными. Но врач настоятельно рекомендовал мне начать лечебную гимнастику. Я скачала приложение, которое предлагало ЛФК-программы для восстановления колена. Честно говоря, я сначала скептически к этому отнеслась, но решила попробовать — терять было нечего.

Первые шаги:

Начать было тяжело. Упражнения казались сложными, мышцы ныли, но я дала себе обещание заниматься хотя бы 10 минут в день. Каждая тренировка была с видеоинструкцией, и мне нравилось, что я всегда могла указать, как себя чувствую, чтобы следующее занятие стало более подходящим.

Первые успехи:

Через месяц я заметила, что могу дольше ходить без боли. Через три месяца я уже уверенно поднималась по лестнице, а моя уверенность в себе росла с каждым днём. Каждый маленький успех мотивировал меня двигаться дальше.

Возвращение к активной жизни:

Спустя полгода я впервые встала на велосипед. Это был волшебный момент! Я проехала всего несколько минут, но слёзы радости на глазах говорили больше, чем слова. Я поняла, что упорство и регулярная работа над собой делают невозможное возможным.

Сейчас я занимаюсь гимнастикой три раза в неделю. Моё колено стало крепче, чем раньше. Благодаря упражнениям я не только восстановила подвижность, но и укрепила мышцы, что теперь защищает мой сустав от новых травм.

Если вы только начинаете этот путь, помните: восстановление — это марафон, а не спринт. Будут трудные дни, но каждый маленький шаг вперёд — это победа. Главное — верить в себя и не сдаваться. Если смогла я, сможете и вы!

"Как я избежал операции благодаря упражнениям"

Меня зовут Алексей, мне 42 года. Проблемы с коленом начались несколько лет назад, когда я активно играл в футбол. Сначала я просто ощущал лёгкий дискомфорт после игр, но со временем боль усилилась настолько, что пришлось отказаться от спорта. Врачи поставили диагноз — начальная стадия артроза. Меня пугали слова "возможно, потребуется операция".

Я был в отчаянии, пока один знакомый не посоветовал попробовать лечебную гимнастику. Я скачал приложение, которое подбирает упражнения индивидуально. Честно говоря, я не верил, что это поможет, но всё равно решил попробовать — хотел хотя бы оттянуть необходимость хирургического вмешательства.

Начало пути:

Первые упражнения казались смешными: "Ну что могут дать такие простые движения?" Но уже через две недели я заметил, что сустав стал немного "легче". Боль уменьшилась, а утром я перестал чувствовать скованность в колене.

Регулярность дала результат:

Через три месяца занятий я смог снова выйти на пробежку. Пусть это был лёгкий трусцой бег, но я ощутил, что мои колени начали "работать" лучше. Мышцы вокруг сустава окрепли, а боль, которая раньше не давала мне покоя, исчезла.

Сейчас прошло больше года. Я продолжаю делать упражнения, хоть и не каждый день. Операция мне больше не грозит, а я снова играю в футбол — осторожно, но с удовольствием. Лечебная гимнастика изменила мою жизнь, и я понял главное: если ухаживать за своим телом, оно отвечает благодарностью.

"Как я смогла гулять с ребёнком без боли"

Меня зовут Марина, мне 34 года. После рождения второго ребёнка я столкнулась с серьёзной проблемой — колени начали болеть даже после коротких прогулок с коляской. Врачи сказали, что из-за нагрузки и лишнего веса у меня развился синдром болевого колена.

Для меня это было ударом. Я всегда любила долгие прогулки с детьми, а теперь каждая попытка выйти из дома заканчивалась болью и слезами. Врач предложил начинать с лёгких упражнений для укрепления суставов, и я нашла приложение, которое создавало для меня программу ЛФК.

Первая неделя:

Я начинала с самых простых упражнений. Иногда мне казалось, что это не имеет смысла, ведь результаты не видны сразу. Но муж поддерживал меня, напоминая, что всё это — ради здоровья и ради детей.

Первый результат:

Спустя месяц я заметила, что могу дольше гулять без боли. Сначала я дошла до магазина и обратно, потом — прошлась по парку. Это было небольшим, но важным достижением.

Полная свобода:

Через полгода я смогла проводить с детьми целые дни на улице. Мы играли, бегали, катались на качелях, а я больше не думала о своих коленях. Мне даже удалось сбросить пару лишних килограммов благодаря регулярным тренировкам.

Сейчас я уверена: главное — начать и не останавливаться. Лечебная гимнастика — это не волшебная таблетка, а процесс, который требует времени и терпения. Но оно того стоит. Если я справилась, значит, и у вас всё получится!

Примеры инструкций по выполнению упражнений

Примеры текста: Практические советы и обучение

1. Как правильно выполнять упражнение “Полуприседания у стены”

Описание: Это упражнение укрепляет мышцы бедра и стабилизирует колено.

- **Шаг 1:** Встаньте спиной к стене, ноги на ширине плеч, ступни на расстоянии примерно 30-40 см от стены.
- **Шаг 2:** Медленно скользите спиной вниз по стене, пока угол в коленях не станет около 45 градусов (не глубже!).
- **Шаг 3:** Удерживайте это положение 5-10 секунд, а затем медленно поднимитесь обратно в исходное положение.

Советы по технике:

- Держите спину и плечи ровно прижатыми к стене.
- Не позволяйте коленям выходить за линию пальцев ног.
- Избегайте резких движений — всё должно быть плавным и контролируемым.

⚠ Внимание! Если чувствуете боль в колене, остановитесь и сообщите об этом в обратной связи.

2. Упражнение “Подъём прямой ноги лежа”

Описание: Укрепляет мышцы передней поверхности бедра, снижая нагрузку на коленный сустав.

- **Шаг 1:** Лягте на спину, одну ногу согните в колене, поставив ступню на пол. Другая нога должна быть прямой.
- **Шаг 2:** Медленно поднимайте прямую ногу вверх на высоту 30-40 см.
- **Шаг 3:** Задержитесь в верхней точке на 2-3 секунды и медленно опустите ногу обратно.

Советы по технике:

- Не сгибайте прямую ногу в колене.
 - Дышите ровно: поднимайте ногу на вдохе, опускайте на выдохе.
 - Выполняйте движения медленно, без рывков.
-

3. Чего нельзя делать при выполнении упражнений

- **Не спешите.** Все движения должны быть медленными и контролируемыми.
- **Не забывайте дышать.** Многие задерживают дыхание при напряжении — этого следует избегать.

- **Не пренебрегайте разминкой.** Даже лёгкие упражнения требуют подготовки суставов и мышц.

Как не потерять мотивацию

Мотивация и психологическая поддержка

Как не потерять мотивацию: Советы по тому, как сделать ЛФК частью рутины

1. Напоминайте себе, зачем вы это делаете

Восстановление колена — это не только возвращение к обычной активности, но и улучшение качества вашей жизни. Представьте, как вы снова легко поднимаетесь по лестнице, гуляете с друзьями или занимаетесь любимыми хобби. Держите эту цель в голове, особенно в дни, когда сложно найти силы для занятий.

2. Начинаяте с маленьких шагов

Не стремитесь сразу выполнять весь комплекс упражнений идеально. Пусть это будет 5-10 минут в день на старте. Главное — регулярность. Маленькие достижения создают большую привычку.

3. Создайте комфортные условия для занятий

Выберите место, где вам удобно заниматься. Убедитесь, что у вас есть коврик или стул, если это необходимо. Включите приятную музыку или аудиокнигу, чтобы тренировки стали ещё более приятными.

4. Ведите дневник успехов

После каждой тренировки записывайте, что вы сделали и как себя чувствовали. Например: *“Сегодня выполнил 3 подхода полуприседаний. Стало легче, чем вчера!”*. Видя свои успехи, вы будете гордиться собой, и это придаст силы продолжать.

5. Свяжите занятия с привычным ритуалом

Старайтесь выполнять упражнения в одно и то же время дня, например, после утреннего кофе или перед просмотром любимого сериала. Так ЛФК станет естественной частью вашего дня.

6. Используйте напоминания

Установите напоминания в телефоне или в приложении, чтобы не пропустить занятия. Со временем это станет привычкой, но на первых порах напоминания помогут не забывать о тренировках.

7. Не будьте слишком строги к себе

Все мы иногда пропускаем занятия — это нормально. Главное — не бросать. Просто начните заново на следующий день. Постепенный прогресс лучше, чем стремление к идеалу.

8. Вдохновляйтесь успехами других

Читая истории тех, кто уже прошёл похожий путь, вы увидите, что результат достижим. Если они смогли, сможете и вы!

9. Помните: вы делаете это для себя

Каждое упражнение — это шаг к вашему восстановлению. Занимайтесь с любовью к себе и своему телу, и оно отблагодарит вас здоровьем и лёгкостью движений.

10. Награждайте себя за успехи

Позвольте себе маленькие радости за достижения: приятный ужин, новая книга или прогулка в любимом месте. Так вы будете ассоциировать прогресс с положительными эмоциями.

Помните: вы уже начали путь к восстановлению, и это самое важное! Главное — продолжать двигаться вперёд, шаг за шагом.

Психологические аспекты реабилитации

Как справляться с разочарованием и сохранять позитивный настрой

Восстановление после травмы или операции — это не только физический, но и психологический процесс. Иногда прогресс идёт медленно, что может вызывать разочарование или тревогу. Это нормально. Вот несколько советов, которые помогут вам сохранять позитивный настрой и справляться с трудностями.

1. Примите, что реабилитация — это путь, а не гонка

Восстановление требует времени. Быстрое улучшение — редкость, а медленный, но стабильный прогресс гораздо важнее. Напоминайте себе: *“Каждое занятие — это вклад в моё здоровье, даже если результат пока не заметен”*.

2. Установите реалистичные ожидания

Не сравнивайте себя с другими. Каждый человек восстанавливается в своём темпе. Вместо глобальных целей ставьте небольшие задачи, например: «На этой неделе я сделаю три тренировки». Маленькие победы дают чувство достижения и мотивируют двигаться дальше.

3. Разрешите себе испытывать эмоции

Чувство разочарования, злость или грусть — это естественная реакция на трудности. Важно не подавлять эти эмоции, а осознавать их. Подумайте: *“Почему я так себя чувствую?”*. Это поможет понять, что именно вас тревожит, и найти пути справиться с этим.

4. Напоминайте себе, что это временно

Даже если сегодня кажется, что боль или ограничения никогда не пройдут, помните: восстановление — это процесс. Со временем вы будете чувствовать себя лучше.

5. Фокусируйтесь на том, что уже удалось достичь

Посмотрите на то, чего вы уже достигли. Может быть, вы стали меньше чувствовать боль, лучше выполняете упражнения или стали увереннее стоять на ногах. Эти маленькие шаги — часть большого пути к восстановлению.

6. Не бойтесь просить поддержки

Реабилитация может быть сложной, и это нормально — нуждаться в поддержке. Делитесь своими мыслями и чувствами с близкими, друзьями или врачом. Если вам кажется, что вы не справляетесь, поговорите с психологом.

7. Найдите радость в процессе

Попробуйте воспринимать занятия не как обязательство, а как способ позаботиться о себе. Включите любимую музыку или выберите упражнения, которые вам особенно нравятся.

8. Отмечайте каждую победу

Даже самый маленький успех заслуживает внимания. Например, если сегодня вы смогли сделать упражнение чуть лучше, чем вчера, — это уже повод гордиться собой.

9. Используйте аффирмации или позитивные мысли

Напоминайте себе: *“Я справляюсь”*, *“Моё тело восстанавливается с каждым днём”*, *“Я сильнее, чем думаю”*. Позитивные установки помогают сохранить настрой.

10. Дышите и расслабляйтесь

Иногда, чтобы преодолеть разочарование, нужно просто сделать паузу. Попробуйте глубокое дыхание или медитацию. Это поможет успокоить ум и восстановить внутренний баланс.

Помните: реабилитация — это не только про тело, но и про душу. У вас уже есть сила двигаться вперёд, даже если кажется, что путь слишком длинный. Шаг за шагом, день за днём, вы восстановите себя.

Материалы по теме

Для получения качественных образовательных материалов о здоровье суставов и предотвращении травм, можно обратиться к следующим источникам:

Рекомендованные ресурсы

1. Медицинские организации и ассоциации

- **Mayo Clinic** (<https://www.mayoclinic.org>)
Полезные статьи о здоровье суставов, рекомендациях по реабилитации и профилактике.
- **WebMD** (<https://www.webmd.com>)
Простые и понятные материалы для пациентов о том, как ухаживать за суставами и избегать травм.

2. Научно-медицинские журналы

- **PubMed** (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>)
Огромная база исследований, включая статьи о здоровье суставов и методах реабилитации. Для доступа к полным текстам некоторых публикаций может потребоваться подписка.

3. Образовательные видеоплатформы

- **YouTube: Каналы физиотерапевтов**
 - **Physiotutors** — обучающие видео о правильной технике выполнения упражнений и укреплении суставов.
 - **Bob & Brad** — видео от двух физиотерапевтов с советами по реабилитации и предотвращению травм.

4. Книги и учебные материалы

- **"The Knee Crisis Handbook"** от Brian Halpern.
Практическое руководство по сохранению здоровья коленных суставов и реабилитации.
- **"Rehab Science"** от Томаса Майерса.

5. Российские ресурсы

- **Здоровье.ру** (<https://www.zdorovieinfo.ru>)
Полезные статьи о профилактике заболеваний суставов, упражнениях и питании.
- **Сайт Российского общества травматологов и ортопедов** (<http://www.nito.ru>)
Материалы для пациентов о профилактике травм и поддержании здоровья суставов.

6. Программы по ЛФК и физиотерапии

- **ExRx.net** (<https://exrx.net>)
База данных упражнений и методик, включая упражнения для укрепления суставов.

7. Консультации врачей онлайн

- **Доктор на связи** или аналогичные платформы с возможностью получения онлайн-рекомендаций от специалистов.

Если нужны конкретные ссылки на статьи или видео, дайте знать, и я помогу найти нужные материалы!

Динамика

Прогресс пользователя: Как следить за своими достижениями?

Ваш прогресс — это лучшая мотивация! В приложении предусмотрены удобные инструменты, которые помогут вам видеть, как далеко вы продвинулись на пути к восстановлению. Вот как это работает:

1. Напоминания о регулярных занятиях

Приложение будет напоминать вам о тренировках, чтобы вы не пропустили ни одного важного шага на пути к укреплению колена. Регулярность — ключ к успеху!

2. Визуализация достижений

- **Дневник тренировок:** Вся информация о проведённых занятиях сохраняется в вашем профиле. Вы сможете увидеть, сколько тренировок вы завершили и какие упражнения вам удалось освоить.
- **График прогресса:** Приложение показывает, как изменялись ваши показатели (например, уровень нагрузки или снижение болевых ощущений) с течением времени.

3. Цели и результаты

Каждая тренировка — это маленький шаг к большой цели. Приложение автоматически отмечает ваши успехи: от увеличения выносливости до улучшения гибкости и уменьшения дискомфорта.

4. Личные достижения

- После завершения определённого этапа вы получите напоминание о своих успехах. Например: "Вы завершили 10 тренировок — ваш сустав становится сильнее!".
- Вы также можете отметить в приложении, что улучшилось: стало легче ходить, исчезли болевые ощущения или повысилась уверенность в движениях.

5. Позитивные подкрепления

Приложение будет поощрять ваши достижения — от простых сообщений до предложений новых тренировок, соответствующих вашему прогрессу.

Ваши результаты — это лучшее доказательство, что усилия не проходят зря. Продолжайте в том же духе, и вы обязательно добьётесь успеха!

Почему важно тренировать мышцы

Почему важно укреплять мышцы бедра для восстановления коленного сустава?

Колено – это сложный механизм, который работает как надежный шарнир, соединяющий бедро и голень. Но в отличие от металлического шарнира, коленный сустав удерживают связки, сухожилия и мышцы. Когда он травмирован, восстановление зависит не только от самого сустава, но и от силы окружающих мышц. Особенно важны мышцы бедра.

Как мышцы бедра помогают вашему колену?

Представьте, что ваше колено – это мост. Если опоры моста слабые, вся конструкция может рухнуть. Ваши бедренные мышцы – это те самые опоры. Они помогают удерживать колено в правильном положении, стабилизируют его во время движений и уменьшают нагрузку на сам сустав. Если мышцы ослаблены, колено испытывает повышенную нагрузку, а значит, возрастает риск повторных травм, боли и ограниченной подвижности.

Что происходит, если мышцы бедра ослаблены?

Когда мышцы бедра теряют свою силу, это может привести к:

- **Дополнительной нагрузке на сустав.** Ослабленные мышцы не могут эффективно поддерживать сустав, что увеличивает давление на хрящ и кости.
- **Неустойчивости колена.** Сустав может начать "разъезжаться", что повышает риск новых травм.
- **Болезненным ощущениям.** Без поддержки мышцы, связки и хрящи работают на пределе своих возможностей, вызывая дискомфорт и боль.
- **Затрудненному восстановлению.** Если мышцы не помогают суставу, процесс реабилитации затягивается.

Какие мышцы важны для колена?

1. **Четырехглавая мышца бедра (квадрицепс)** – расположена на передней стороне бедра. Именно она отвечает за разгибание колена и его стабильность.
2. **Задняя группа мышц бедра (бицепс бедра, полусухожильная и полуперепончатая мышцы)** – помогают сгибать колено и защищают его от избыточного растяжения.
3. **Средняя и малая ягодичные мышцы** – стабилизируют таз и предотвращают неправильное положение колена.

Почему упражнения – это ключ к восстановлению?

Во время выполнения специальных упражнений мышцы получают "инструкции" к работе: они укрепляются, улучшается кровоснабжение тканей, восстанавливается баланс между мышечными группами. Благодаря этому:

- Улучшается контроль над движением колена.
- Снижается риск повторных травм.
- Ускоряется процесс заживления тканей.
- Повышается общий уровень физической активности.

Как тренировки влияют на ваш мозг и мотивацию?

Когда вы выполняете упражнения, ваш мозг получает сигналы о движении, координации и силе. Это помогает сформировать новые нервные связи, которые позволяют суставам и мышцам работать слаженно. Кроме того, физическая активность способствует выработке эндорфинов – "гормонов радости", которые помогают уменьшить боль и улучшить настроение.

Не ждите – начинайте действовать!

Восстановление колена – это не мгновенный процесс, но каждый день тренировок приближает вас к полной подвижности и жизни без боли. Регулярные упражнения помогут вам вернуть уверенность в своих движениях, предотвратить будущие проблемы и сделать сустав сильнее, чем он был до травмы. Вы в силах управлять своим восстановлением – начните уже сегодня!

 как мотивировать

Мотивация к реабилитации – это не просто убеждение заниматься упражнениями, а создание внутреннего желания восстановить свою подвижность и качество жизни. Вот несколько ключевых подходов, которые помогают мотивировать человека заниматься реабилитацией:

1. Объяснить цель и важность процесса

Человек должен понимать, что без реабилитации его колено не восстановится само по себе. Постепенное укрепление мышц и связок снижает риск повторных травм и возвращает свободу движений.

Как объяснить:

- "Каждое упражнение – это шаг к тому, чтобы снова ходить без боли."
- "Твои усилия сегодня – это возможность бегать, подниматься по лестнице и даже танцевать в будущем."

2. Сделать процесс понятным и прогнозируемым

Неопределенность пугает, а четкий план успокаивает. Разбей реабилитацию на этапы и отмечайте прогресс.

Как это сделать:

- Завести дневник восстановления и записывать улучшения.
- Использовать фото или видео, чтобы человек видел разницу.
- Показывать примеры людей, которые прошли этот путь.

3. Минимизировать страхи и сомнения

Многие боятся, что упражнения вызовут боль или ухудшат состояние. Объясни, что легкий дискомфорт – это нормально, а вот избегание движений может привести к осложнениям.

Как поддержать:

- "Сейчас может быть трудно, но без движения сустав теряет подвижность."
- "Ты не сломаешься – твое тело адаптируется, и завтра будет легче, чем сегодня."

4. Добавить элемент игры или соревнования

Если человеку скучно, он быстрее потеряет интерес. Включите соревновательный дух или игровые элементы.

Как это сделать:

- Использовать приложения, где можно отслеживать прогресс.

- Ставить маленькие челленджи: «Сегодня попробуй сделать 3 повтора больше».
- Превратить упражнения в часть рутины – делать под любимую музыку или сериал.

5. Напомнить о маленьких победах

Когда человек чувствует, что у него получается, это придает силы двигаться дальше.

Что можно сказать:

- "Ты уже делаешь то, что казалось невозможным месяц назад!"
- "С каждым днем ты ближе к свободе движений."

6. Создать привычку

Реабилитация должна войти в образ жизни, как чистка зубов.

Как это сделать:

- Привязать упражнения к привычным действиям (например, после завтрака или перед сном).
- Начинать с малого: "Сделай хотя бы одно движение – остальное пойдет само."

7. Найти эмоциональный триггер

Люди мотивируются разными вещами: желанием снова кататься на велосипеде, играть с внуками, ходить в походы. Напомни о том, зачем все это нужно.

Примеры фраз:

- "Представь, как ты идешь по пляжу без боли."
- "Ты делаешь это не только ради себя, но и ради семьи, которая хочет видеть тебя здоровым."

Главное – сделать реабилитацию не обязанностью, а инструментом для возвращения к жизни, которую человек хочет для себя.

○

Вкладка 19

Вы установили и зарегистрировались в приложении Fizzio, но пока не заполнили профиль и не прошли анкету.

Эта информация (например, возраст, пол, уровень боли и подвижности) необходима, чтобы мы могли подготовить для вас индивидуальную программу упражнений. Без неё мы, к сожалению, не можем начать занятия.

Пожалуйста, откройте приложение и заполните анкету — это займёт всего пару минут, но даст вам доступ к персональной гимнастике, разработанной с учётом именно вашей ситуации.

Если появятся вопросы — я всегда на связи и с радостью помогу.

Здравствуйте!

Рады видеть вас в приложении Fizzio — вы уже сделали первый шаг к восстановлению здоровья коленей!

Осталось совсем немного: заполните профиль и пройдите короткую анкету. Это нужно, чтобы мы смогли подготовить для вас персональную программу — с упражнениями, подобранными под ваш уровень, состояние и цели.

Без этой информации мы не сможем составить эффективный план занятий, и вы не увидите того результата, к которому стремитесь.

Пожалуйста, зайдите в приложение и уделите пару минут заполнению — это важный шаг на пути к движению без боли.

Если возникнут вопросы — я всегда на связи и с радостью помогу.

С уважением,
Алексей, администратор программы Fizzio

Здравствуйте {first_name}!

Здравствуйте, {first_name}!

Вы установили и зарегистрировались в приложении Fizzio, но пока не заполнили анкету.

Ответы на вопросы анкеты необходимы для того, чтобы мы могли подготовить персональную программу — с упражнениями, подобранными под ваш уровень, состояние и цели.

Без этой информации мы, к сожалению, не сможем составить эффективный план занятий, и результат может оказаться не таким, как вы ожидаете.

Пожалуйста, зайдите в приложение и уделите пару минут заполнению анкеты.

Если появятся вопросы — я всегда на связи и с радостью помогу.

С уважением,
Алексей, администратор программы Fizzio

Здравствуйтесь, {first_name}!

Напоминаю, что вы зарегистрировались в приложении Fizzio, но анкета всё ещё не заполнена.

Без этой информации мы не сможем подготовить персональную программу упражнений, а значит — и начать полноценную работу над восстановлением.

Анкета короткая, её заполнение займёт всего пару минут, но позволит нам подобрать упражнения, подходящие именно вам.

Пожалуйста, зайдите в приложение и завершите этот важный шаг.
Если что-то непонятно — пишите, я всегда на связи и готов помочь.

С уважением,

Алексей, администратор программы Fizzio

Здравствуйтесь, {user_name}!

Вы установили и зарегистрировались в приложении [Fizzio](#), но пока не заполнили анкету

Ответы на вопросы анкеты необходимы для того, чтобы мы могли подготовить персональную программу — с упражнениями, подобранными под ваш уровень, состояние и цели.

Без этой информации мы, к сожалению, не сможем составить эффективный план занятий, и результат может оказаться не таким, как вы ожидаете.

Пожалуйста, зайдите в приложение и уделите пару минут заполнению анкеты.

Если появятся вопросы — я всегда на связи и с радостью помогу.

С уважением,

Алексей, администратор программы Fizzio

Здравствуйте, {user_name}!

Вы установили и зарегистрировались в приложении Fizzio, но пока не заполнили анкету

Ответы на вопросы анкеты необходимы для того, чтобы мы могли подготовить персональную программу — с упражнениями, подобранными под ваш уровень, состояние и цели.

Без этой информации мы, к сожалению, не сможем составить эффективный план занятий, и результат может оказаться не таким, как вы ожидаете.

Пожалуйста, зайдите в приложение и уделите пару минут заполнению анкеты.

Если появятся вопросы — я всегда на связи и с радостью помогу.

С уважением,

Алексей, администратор программы Fizzio