



# AIIPhysio

allphysio.ru

**Иванов Иван Иванович**

Создайте новый план упражнений для вашего пациента Создать план

43 пациента

Последние планы

ФИО	Дата отправки	Статус
Иванов М.С.	16.02.2023	Не просмотрен
Андреева М.С.	16.02.2023	Не просмотрен
Иванова С.Н.	10.02.2023	Просмотрен
Александров А.Ф.	09.02.2023	Просмотрен
Иванов Ю.В.	09.02.2023	Не просмотрен
Оленин Ю.В.	09.02.2023	Не просмотрен
Егорин Ю.В.	09.02.2023	Не просмотрен
Андреев В.А.	07.02.2023	Просмотрен
Русланов В.А.	01.02.2023	Не просмотрен
Иванова В.И.	18.01.2023	Просмотрен

Недавно добавлено

Добавить нового пациента

Иванова Светлана Николаевна  
Была 4 дня назад

Добавить свое упражнение

Список упражнений

1/4 приседание

1/4 приседание на одной ноге

Активация верхней части трапециевидной мышцы с использованием

Активное изометрическое движение теленосителя

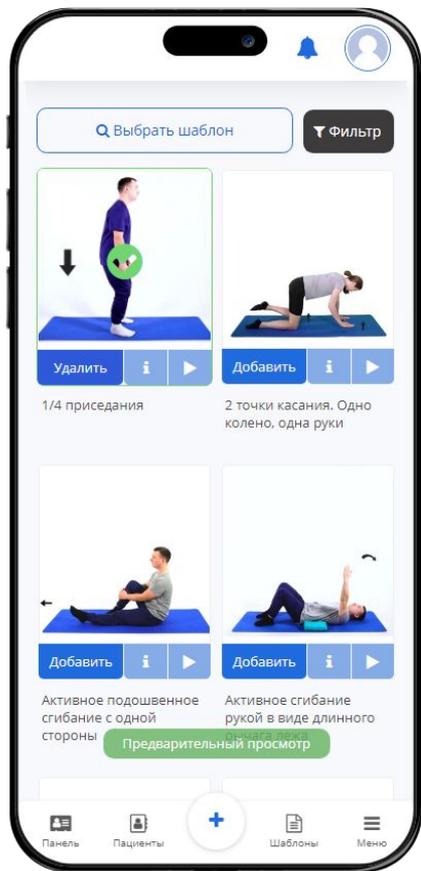
Инструмент по созданию комплексов физических упражнений для построения процесса реабилитации и поддержки организма





AllPhysio

Для специалиста по физической реабилитации



- Более 2200 упражнений с видео, аудио и текстовым описанием
- Группировка по категориям, диагнозам, группам мышц
- Быстрый поиск
- Собственные списки упражнений



+ Создать план упражнений



Клиника1  
Выйти

## Упражнения

### Фильтры упражнений

Все   

Категория Диагноз Мышцы

- > Шейный отдел позвоночника
- > Грудной отдел позвоночника
- > Мышцы кора
- > Поясничный отдел позвоночника
- > Тазобедренный сустав
- > Мышцы тазового дна
- > Коленный сустав
- > Голеностопный сустав
- > Стопа / пальцы
- > Плечевой сустав
- > Локтевой сустава
- > Запястье
- > Кисть / пальцы
- > Мимическая мускулатура
- > ВЧС
- > Компрессионная невропатия
- > Сколиоз

Поиск



★ Списки избранного

+ Добавить новое

Найдено: 2368 упражнений



"Вправление" лопаток



1/2 приседания на одной у стены с фитболом



1/2 приседания у стены с фитболом



1/4 приседания



1/4 приседания на одной ноге



1/4 приседания у стены с фитболом



2 точки касания. Одна руки и одно колено той же стороны



2 точки касания. Одно колено, одна руки



- Упражнения
- Шаблоны планов
- Рекомендации
- Пациенты
- Специалисты
- Панель
- Статистика
- Профиль
- Мои покупки

Есть вопросы?

Поделиться

# Создание комплекса упражнений

**Предварительный просмотр**

[▶ Посмотреть план](#)  
Всего: 4 упражнения

Добавьте упражнения с помощью кнопки "Добавить" или путем перетягивания сюда

1  1/2 приседания у стены с фитболом   

2  Активация подвздошной мышцы, лежа   

3  Активная инверсия стопы   

4  Активная эверсия одной стопы, сидя   

Порядок отображения

Сохранить порядок

Сгруппировать

Название  Шаблоны

План №1 

 Введите свое название плана или выберите готовый шаблон

**Свернуть**

**Упражнения:**

-  "Вправление" лопаток
-  ☆ 1/2 приседания на одной у стены с фитболом
-  ☆ 1/2 приседания у стены с фитболом
-  ☆ 1/4 приседания
-  1/4 приседания на одной ноге
-  ☆ 1/4 приседания у стены с фитболом
-  ☆ 2 точки касания. Одна руки и одно колено той же стороны
-  ☆ 2 точки касания. Одно колено, одна руки
-  3 точки касания. Одно колено
-  ☆ 3 точки на коленях
-  ☆ 3 точки на коленях с поднятой прямой рукой
-  ☆ 4 точки на коленях

- Создание индивидуальных комплексов упражнений для пациентов
- Рекомендации к каждому комплексу упражнений для пациента
- Шаблоны для ускорения работы
- Отправка на почту и в WhatsApp

## Афанасьева Олеся Васильевна



Пациент

Была 5 дней назад

☎ Телефон: +7 ( ) 11

@ E-mail: @gmail.com

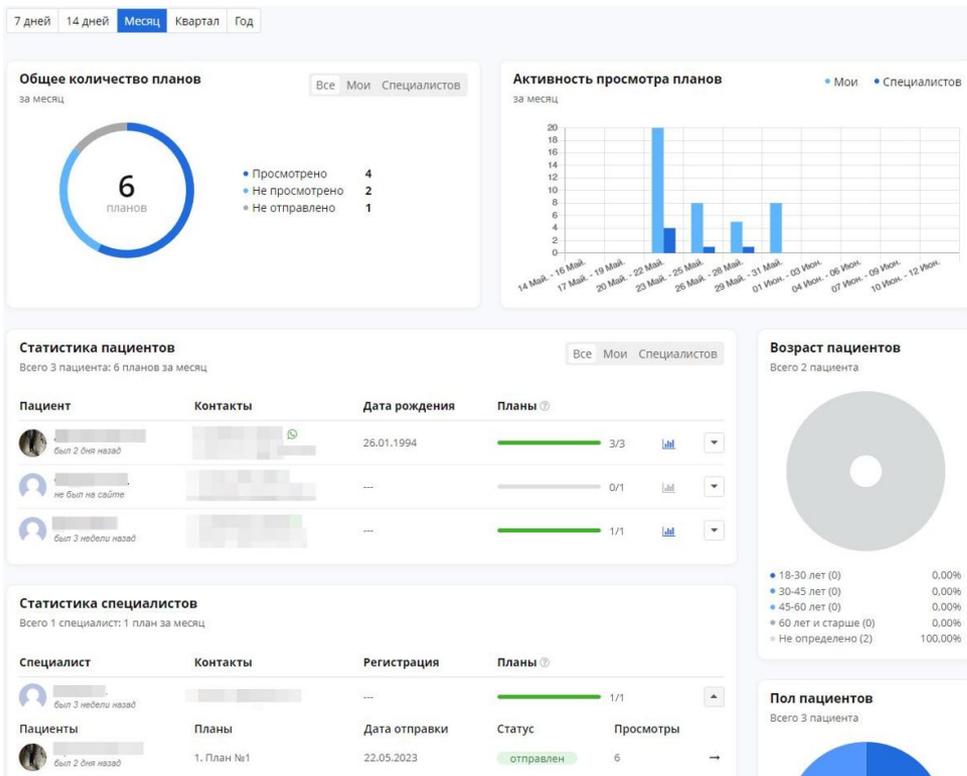
📅 Дата рождения: 26 января 1994

♀ Пол: Женский

📄 История: Напряжение в теле

Название плана	Отправлено	Статус	Действия
 План №46	24.02.25	Просмотрен	Открыть ⓘ
 План №45	...	Не отправлен	Открыть ⓘ
 План №44	...	Не отправлен	Открыть ⓘ
 План №43	09.12.24	Просмотрен	Открыть ⓘ
 План №42	06.11.24	Просмотрен	Открыть ⓘ
 План №41	08.10.24	Просмотрен	Открыть ⓘ

- Все пациенты специалиста в личном кабинете
- Информация о пациенте и назначенных ему комплексов упражнений
- Чат с пациентом



- Активность просмотров назначений
- Сводная статистика по пациентам
- Детальная статистика по просмотру и выполнению каждого комплекса упражнений
- Показания пульса во время выполнения



AllPhysio

Для клиник

**Специалисты** [Добавить](#)

	<b>Кот Владислав Петрович</b> Пациенты: 0   Шаблоны: 0   Рекомендации: 0	Не был на сайте
	<b>Снегирь Жанна Валерьевна</b> Пациенты: 0   Шаблоны: 0   Рекомендации: 0	Не был на сайте
	<b>Степнов Федор Васильевич</b> Пациенты: 0   Шаблоны: 0   Рекомендации: 0	Не был на сайте

[← Назад](#)

**Инструкции**

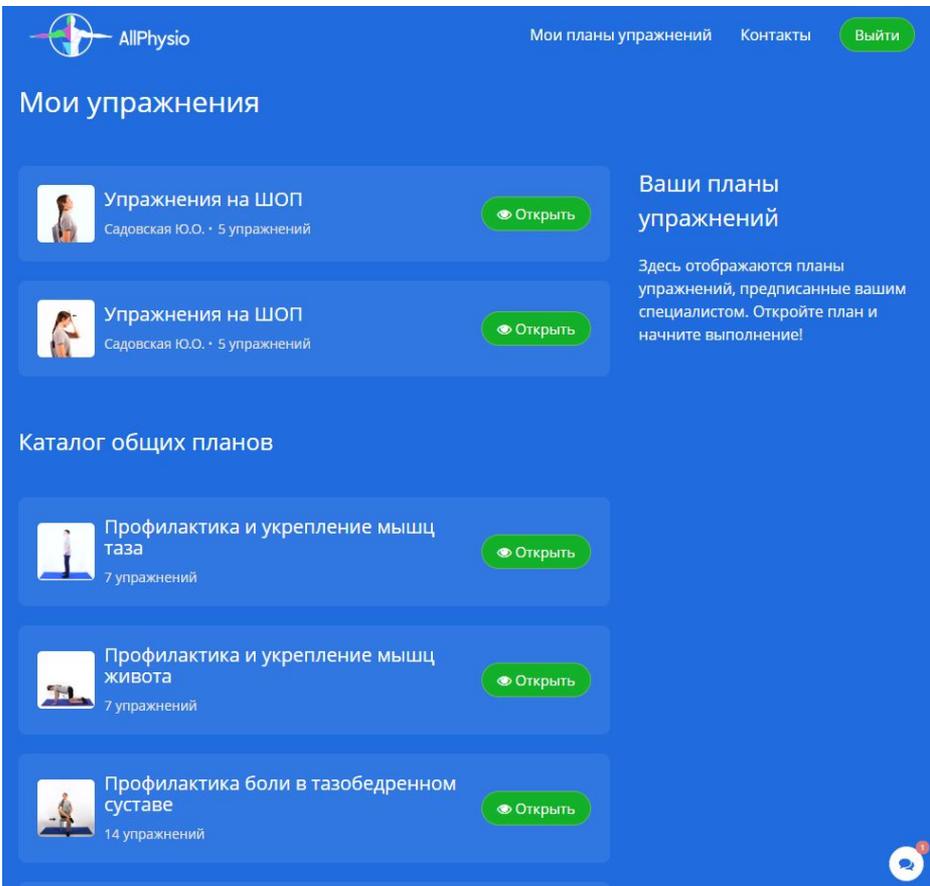
[> Как добавить специалиста](#)   [> Как удалить специалиста](#)

- Учет и контроль всех специалистов
- Учет всех пациентов специалистов клиники
- Статистика по специалистам и пациентам



AllPhysio

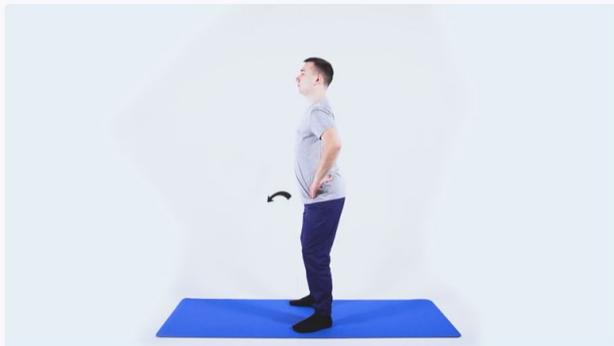
Для пациентов



The screenshot shows the AllPhysio web application interface. At the top, there is a navigation bar with the AllPhysio logo, the text "Мои планы упражнений" (My exercise plans), "Контакты" (Contacts), and a "Выйти" (Logout) button. Below the navigation bar, the main content area is divided into two sections: "Мои упражнения" (My exercises) and "Каталог общих планов" (Catalog of common plans). The "Мои упражнения" section contains two cards for "Упражнения на ШОП" (Exercises on SHOP) by "Садовская Ю.О." (Sadovskaya Yu.O.), each with 5 exercises and an "Открыть" (Open) button. The "Каталог общих планов" section contains three cards for general exercise plans, each with an "Открыть" (Open) button. The first card is "Профилактика и укрепление мышц таза" (Prevention and strengthening of pelvic muscles) with 7 exercises. The second card is "Профилактика и укрепление мышц живота" (Prevention and strengthening of abdominal muscles) with 7 exercises. The third card is "Профилактика боли в тазобедренном суставе" (Prevention of pain in the hip joint) with 14 exercises. A chat icon is visible in the bottom right corner of the interface.

- Просмотр назначенных специалистом комплексов упражнений
- Просмотр общедоступных комплексов упражнений

## Профилактика и укрепление мышц таза



### Наклон таза вперед, стоя

Встаньте прямо, с хорошей осанкой. Положите руки на бедра. Представьте, что ваше тазовое дно — это ведро с водой, и вы собираетесь наклонить таз вперед, как если бы вы выливали воду из ведра. Ваша спина будет выгибаться, когда вы будете это делать. Повторяйте по мере необходимости. Это упражнение поможет вам выгнуть нижнюю часть спины.

Повторы за раз:

7

Повторы в день:

1

Повторы в неделю:

3

Отдых (в мин.):

1

Предыдущее

Следующее

11 марта 4 занятия

Начать сначала



Наклон таза | Подтягивание таза стоя

7 раз

1/день

3/нед.



Наклон таза | Подтяжка таза лежа

7 раз

1/день

3/нед.



Наклон таза вперед, стоя

7 раз

1/день

3/нед.



Наклон таза назад, стоя

7 раз

1/день

3/нед.



Напряжение мышц тазового дна при ходьбе

3 раза

1/день

3/нед.

1 неделя



Сокращение тазового дна, наклоняясь в положение колено-грудь

3 раза

1/день

3/нед.

1 неделя



Ходьба с наклоном таза назад

3 раза

1/день

3/нед.

1 неделя

Завершить выполнение

- Старт и завершение выполнения комплекса упражнений
- Учет выполнения каждого упражнения
- Видео, аудио и текстовая инструкция по выполнению
- Количество повторов каждого упражнения

## Для специалиста:

- Сбор обратной связи от пациента по результатам выполнения упражнений
- Создание шаблонов комплексов упражнений и рекомендаций
- Добавление собственных упражнений в базу
- Передача пациента другому специалисту
- Создание собственных списков упражнений
- Обсуждения с другими специалистами сервиса
- Публикации в блоге в роли эксперта

## Для пациента:

- Уведомления и напоминания о необходимости выполнять назначенный комплекс упражнений
- Связь со специалистом в чате

## Планы:

- Регулярное добавление новых упражнений
- Расширение интеграций с носимыми устройствами
- Подключение носимых датчиков
- ИИ-ассистент для специалиста и пациента