

Se tidligere programleveringer

Se det aktuelle program, og kontrollér ændringerne i tidligere leveringer.

1

Kontrollér det opdaterede program

Her er du: Din behandler har sendt en ny programversion.

Sådan gør du: Kontrollér, at den nye øvelse vises i det aktuelle program.



2

1 Kat og kamel

Rygøvelse på alle fire, som skifter mellem en rundet ryg og et let svaj.

- 1 Stå på alle fire med hænderne under skuldrene og knæene under hofterne. Rund ryggen opad, og lad hovedet synke ned.
- 2 Sænk ryggen blødt, og løft brystet. Kig forsigtigt op uden at flytte hænder eller knæ. Rund derefter ryggen opad igen.

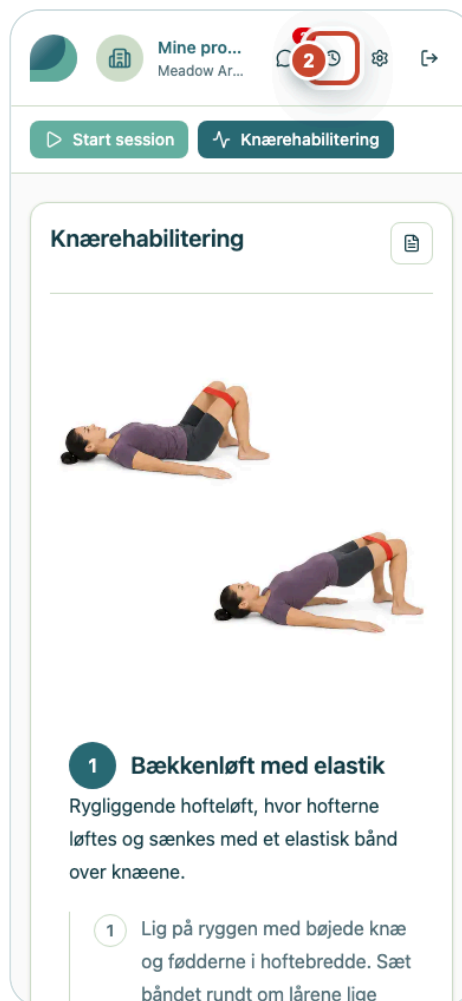
Færdig når: Det aktuelle program viser den nyligt leverede øvelse.

2

Åbn alle leveringer

Her er du: Det aktuelle program er åbent.

Sådan gør du: Vælg Alle leveringer.



Færdig når: Leveringshistorikken åbnes.

3

Kontrollér ændringen

Her er du: Leveringshistorikken er åben.

Sådan gør du: Læs den seneste levering og de viste ændringer.



Færdig når: Programopdateringen og den tilføjede øvelse vises.