

Redigér og slet en programskabelon

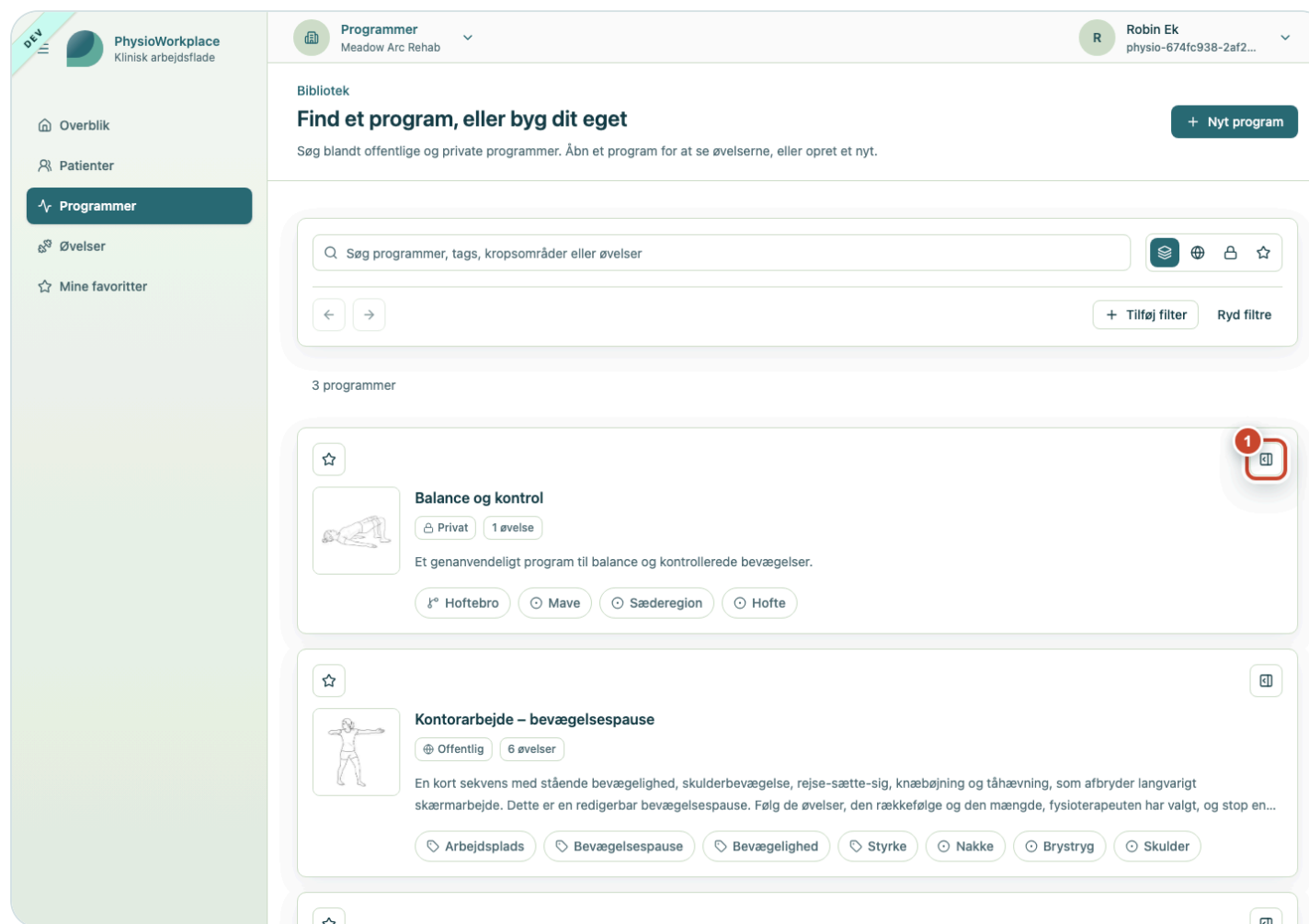
Opdatér din egen genanvendelige programskabelon, eller slet den permanent, når den ikke længere er nødvendig.

1

Åbn programskabelonen

Her er du: Programbiblioteket viser dine private og offentlige programmer.

Sådan gør du: Åbn den programskabelon, du vil ændre.



Færdig når: Progradeditoren vises.

Opdatér skabelonen

Her er du: Progradeditoren er åben.

Sådan gør du: Redigér programmets titel eller beskrivelse.

DEV-gram

Sidetrinsserie med støtte

✓

Privat

🖨️ 👤 📄 Vis PDF

2

Programtitel

Sidetrinsserie med støtte

En opdateret programskabelon med ekstra støtte til kontrollerede bevægelser.

📍 Hoftebro

🕒 Mave

🕒 Sæderektion

🕒 Hofte

🕒 Bækken

+ Tag

Programøvelser

Klik på tekst for at redigere, brug +/check på kort, eller skift rækkefølge med kontroller.

1

Bækkenløft med elastik

🗑️ 📄



Ryggliggende hofteøft, hvor hofterne løftes og sænkes med et elastisk bånd over knæene.

1

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i hoftebredde. Sæt båndet rundt om lårene lige over knæene. Hold knæene lidt fra hinanden, og hvil armene mod gulvet.

2

Pres fødderne mod gulvet, og løft hofterne. Hold knæene lidt fra hinanden, og løft til kroppen danner en lige linje fra skuldre til knæ. Sænk hofterne langsomt igen.

🔍 Søg titel, tags, kropsområder eller instruktion

📄 🌐 🔒 ☆

< >

+ Tilføj filter

Ryd filtre

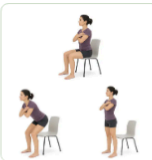
13 øvelser

Brug +/check-knappen eller træk ind i program

☆

+

📄



Rejse sig fra stol

🌐 Offentlig

Bilateral forflytning fra siddende til stående og tilbage, udført fra en stol med fødderne i samme stilling og armene krydset over brystet.

📍 Rejse sig fra stol

🕒 Hofte

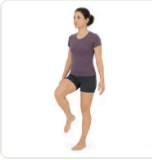
🕒 Knæ

🕒 Lår

☆

+

📄



Stå på ét ben

🌐 Offentlig

Statisk balanceøvelse, hvor kropsvægten bæres på ét ben, mens den anden fod holdes fri af gulvet, og overkroppen holdes oprejst.

📍 Stå på ét ben

🕒 Ankel

🕒 Fod

🕒 Hofte

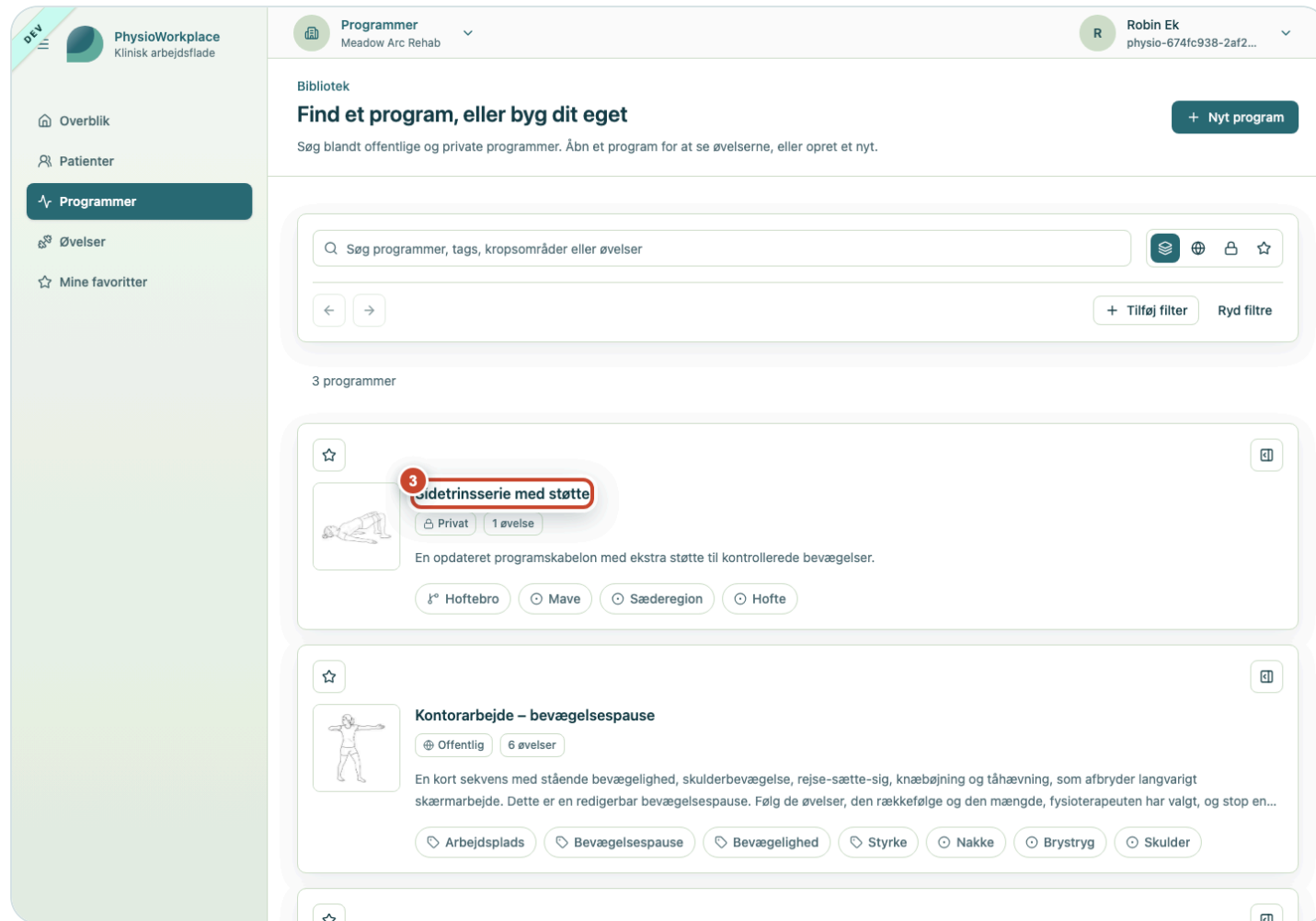
Færdig når: Ændringerne gemmes automatisk i din skabelon.

3

Kontrollér ændringen

Her er du: Progradeditoren er lukket.

Sådan gør du: Find den opdaterede skabelon i biblioteket.



Færdig når: Den nye titel vises på programkortet.

4

Vælg Slet program

Her er du: Din programskebelon er åben igen.

Sådan gør du: Vælg Slet program, hvis skabelonen ikke længere skal bevares.

DEV-program

Sidetrinsserie med støtte

Programøvelser

Klik på tekst for at redigere, brug +/-check på kort, eller skift rækkefølge med kontroller.



1 Bækkenløft med elastik

Rygliggende hofteøft, hvor hofterne løftes og sænkes med et elastisk bånd over knæene.

- Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i hoftebredde. Sæt båndet rundt om lårene lige over knæene. Hold knæene lidt fra hinanden, og hvil armene mod gulvet.
- Pres fødderne mod gulvet, og løft hofterne. Hold knæene lidt fra hinanden, og løft til kroppen danner en lige linje fra skuldre til knæ. Sænk hofterne langsomt igen.

+ Ange dosering

Publicering

Status: Kladde

Send dette private program til gennemgang, før det bliver offentligt.

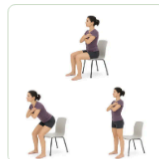
Send til gennemgang

4 Slet program

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktion

+ Tilføj filter Ryd filtre

13 øvelser Brug +/-check-knappen eller træk ind i program

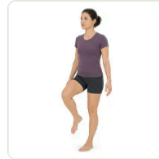


Rejse sig fra stol

Offentlig

Bilateral forflytning fra siddende til stående og tilbage, udført fra en stol med fødderne i samme stilling og armene krydset over brystet.

Rejse sig fra stol Hofte Knæ Lår



Stå på ét ben

Offentlig

Statisk balanceøvelse, hvor kropsvægten bæres på ét ben, mens den anden fod holdes fri af gulvet, og overkroppen holdes oprejst.

Stå på ét ben Ankel Fod Hofte

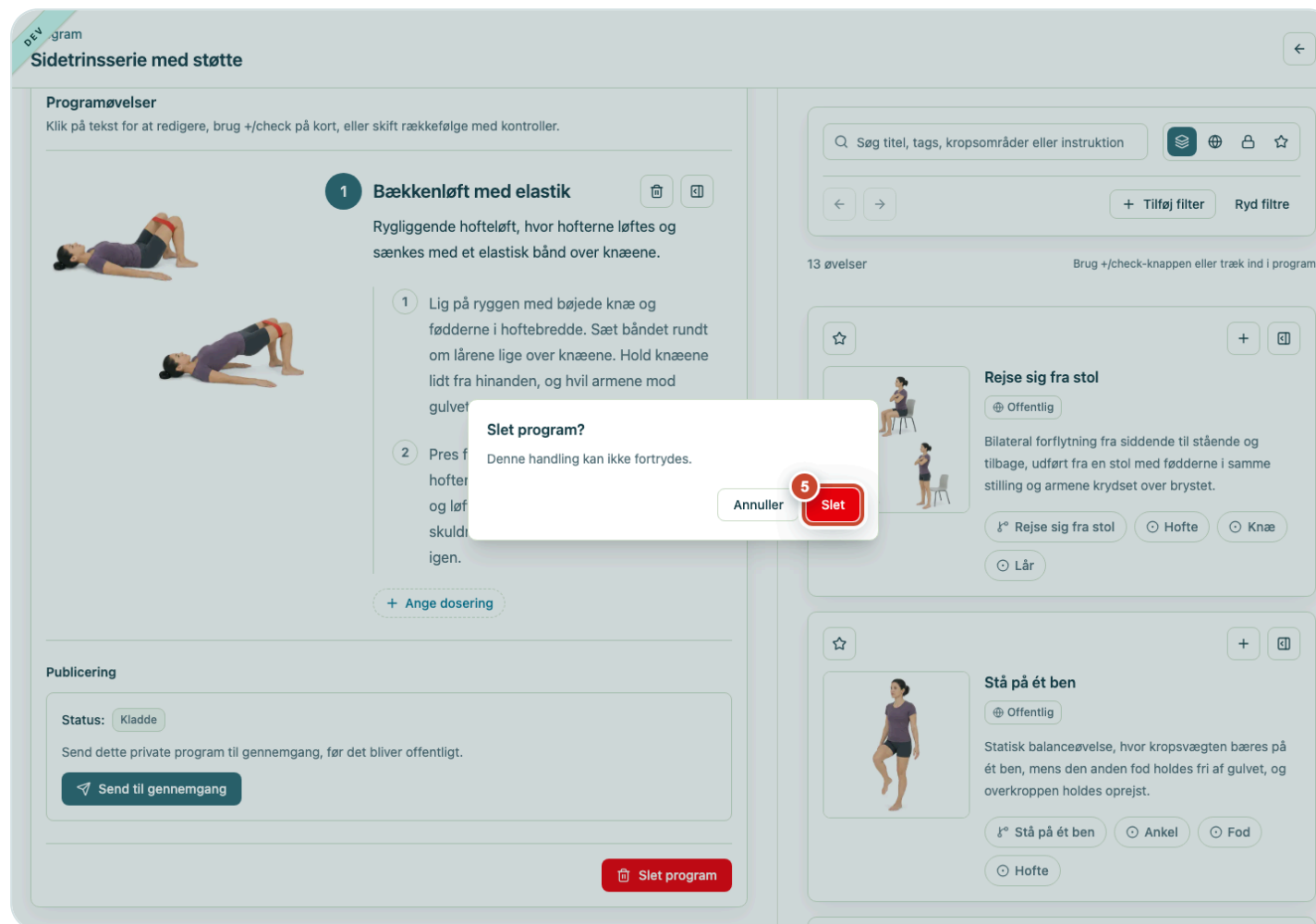
Færdig når: En dialog beder dig bekræfte sletningen.

5

Bekræft sletningen

Her er du: Bekræftelsesdialogen er åben.

Sådan gør du: Vælg Slet for at fjerne skabelonen permanent.



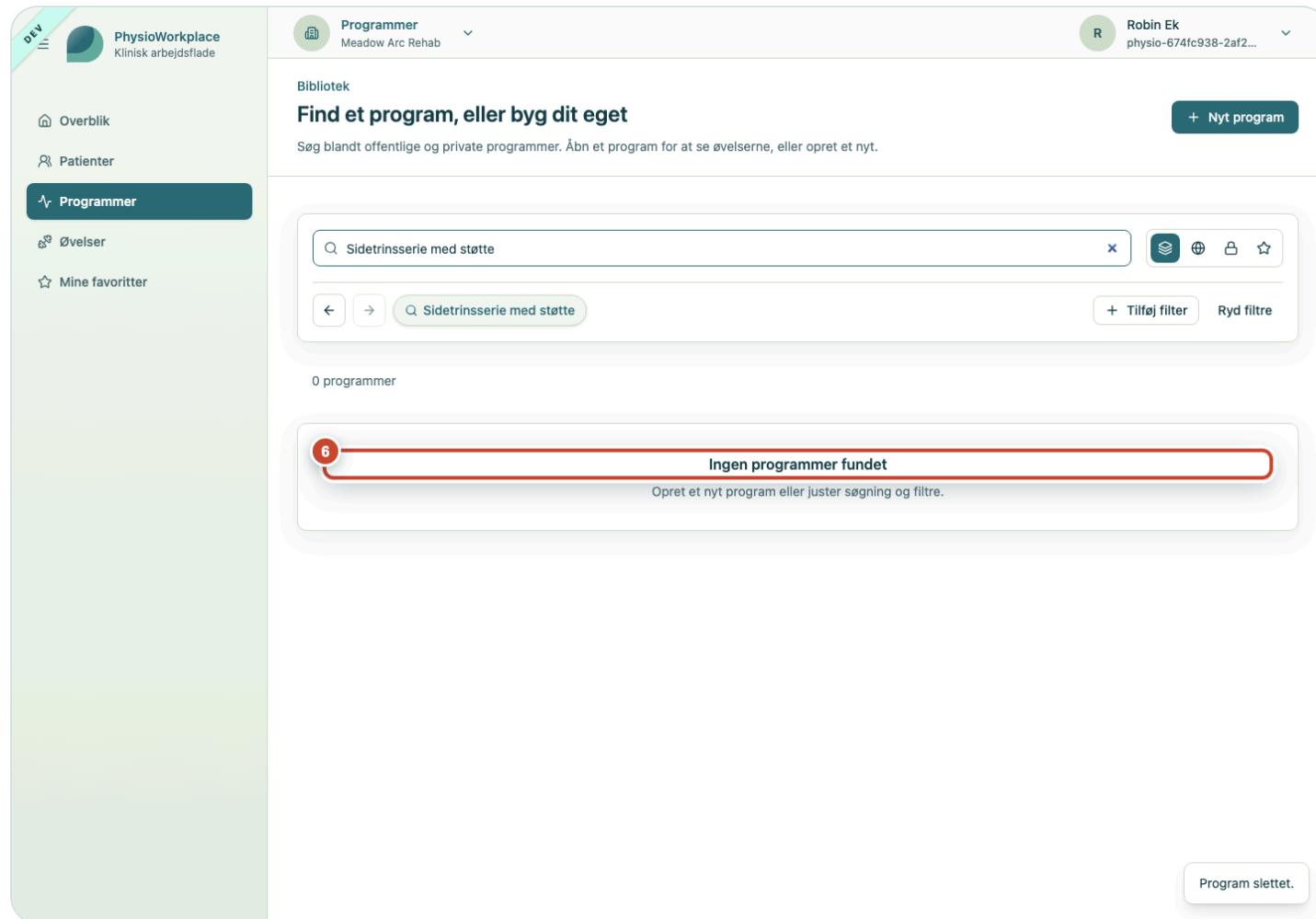
Færdig når: Programmet fjernes, og dialogen lukkes.

6

Kontrollér at den er væk

Her er du: Programmet er slettet.

Sådan gør du: Søg efter den tidligere titel.



Færdig når: Ingen matchende programmer vises.