

Søg og markér en øvelse som favorit

Find hurtigt en øvelse, og gem den blandt dine favoritter, så den er nem at genbruge.

1

Søg efter øvelsen

Her er du: Øvelsesbiblioteket er åbent.

Sådan gør du: Skriv øvelsens titel i søgefeltet.

The screenshot shows the PhysioWorkplace 'Øvelser' (Exercises) library. The left sidebar contains navigation links: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The main header shows the user 'Robin Ek' and the department 'Meadow Arc Rehab'. The search bar is highlighted with a red box and a red circle with the number '1', containing the text 'Bækkenløft med elastik'. Below the search bar, the results section shows '2 resultater'. The first result is 'Bækkenløft med elastik', described as a supine bilateral pelvic lift with a closed elastic band over the knees. The second result is 'Bækkenløft', described as a strength and control exercise in a supine position. Both results include anatomical tags like 'Hoftebro', 'Sædregion', 'Hofte', and 'Bækken'.

Færdig når: Matchende øvelser vises i resultaterne.

2

Føj til favoritter

Her er du: Den søgte øvelse vises.

Sådan gør du: Vælg stjernen på øvelseskortet.

The screenshot shows the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The main area is titled 'Bibliotek' and 'Find en øvelse, eller lav din egen'. Below this is a search bar containing 'Bækkenløft med elastik'. To the right of the search bar are icons for a list, a globe, a lock, and a star. Below the search bar are navigation arrows, a search button with the text 'Bækkenløft med elastik', a '+ Tilføj filter' button, an icon for a person, and a 'Ryd filtre' button. Below the search bar, it says '2 resultater'. There are two exercise cards. The first card is titled 'Bækkenløft med elastik' and has a red star icon with a '2' in a circle. It shows two images of a person performing the exercise. Below the images are tags: 'Offentlig', 'Hoftebro', 'Sædregion', 'Hofte', and 'Bækken'. The second card is titled 'Bækkenløft' and has a star icon. It shows two images of a person performing the exercise. Below the images are tags: 'Offentlig', 'Hoftebro', 'Hofte', 'Bækken', and 'Kropsstamme'.

Færdig når: Øvelsen føjes til dine favoritter.

3

Vis favoritter

Her er du: Øvelsen er markeret som favorit.

Sådan gør du: Vælg filteret Favoritter.

The screenshot displays the PhysioWorkplace 'Øvelser' (Exercises) section. The left sidebar contains navigation links: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The main header shows the user 'Robin Ek' and the exercise category 'Øvelser Meadow Arc Rehab'. Below the header, a search bar contains 'Bækkenløft med elastik'. The results section, titled '2 resultater', shows two exercise cards. The first card, 'Bækkenløft med elastik', is marked as a favorite with a green star icon and includes a description: 'Ryggliggende bilateralt bækkenløft med en lukket elastik over knæene og vedvarende udadgående pres under løft og sænkning.' It has filters for 'Hoftebro', 'Sædregion', 'Hofte', and 'Bækken'. The second card, 'Bækkenløft', is also marked as a favorite and includes a description: 'Styrke- og kontroløvelse i ryggliggende, hvor bækkenet løftes ved samtidig hoftestrækning, mens begge fødder bliver i underlaget.' It has filters for 'Hoftebro', 'Hofte', 'Bækken', and 'Kropsstamme'. The interface also features a '+ Tilføj øvelse' button and a 'Ryd filtre' button.

Færdig når: Resultaterne viser kun favoritøvelser.

4

Kontrollér favoritten

Her er du: Favoritfilteret er aktivt.

Sådan gør du: Kontrollér, at øvelsen stadig vises.

The screenshot shows the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation links: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The main header shows 'Øvelser' and 'Meadow Arc Rehab'. The user profile 'Robin Ek' is in the top right. The main content area is titled 'Bibliotek' and 'Find en øvelse, eller lav din egen'. Below this is a search bar containing 'Bækkenløft med elastik'. A filter bar below the search bar shows 'Favoritter' selected. The search results show '1 resultat'. The first result is 'Bækkenløft med elastik', marked with a red '4' and a star icon. It includes an illustration of a person performing the exercise, a description: 'Rygliggende bilateralt bækkenløft med en lukket elastik over knæene og vedvarende udadgående pres under løft og sænkning.', and tags: Hoftebro, Sædregion, Hofte, and Bækken.

Færdig når: Favoritøvelsen vises i listen.