

Knyt billeder til øvelsens positioner

Tilføj positioner, og vælg et separat billede til hver del af udførelsen.

1

Åbn øvelsen

Her er du: Din egen øvelse med uploadede billeder vises i biblioteket.

Sådan gør du: Åbn øvelsesdetaljerne.

PhysioWorkplace
Klinisk arbejdsflade

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-29d0b146-583...

Bibliotek

Find en øvelse, eller lav din egen

Gennemse offentlige og private øvelser. Åbn en øvelse for at se detaljer og udførelsesvarianter.

+ Tilføj øvelse

Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner

+ Tilføj filter

Ryd filtre

14 resultater

Balance ved væg
Privat

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.

Glid på væg for skulder
Offentlig

Bilateral skulderøvelse, hvor hænderne glider opad på en væg, mens overkroppen holdes oprejst.

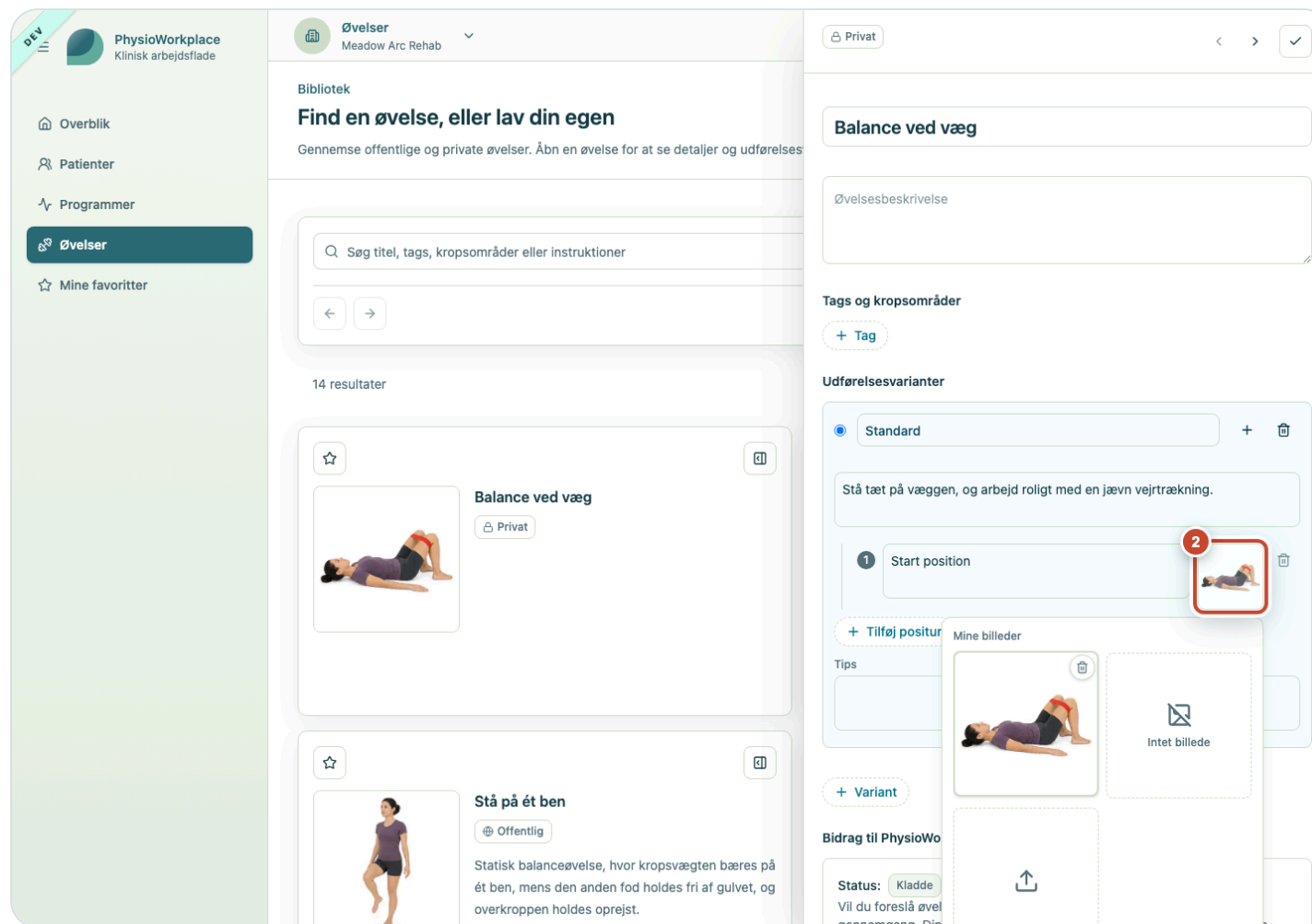
Færdig når: Øvelsens udførelse og billeder vises.

2

Vælg billede til første position

Her er du: Den første position er føjet til udførelsen.

Sådan gør du: Åbn billedvælgeren, og vælg billedet til position 1.



Færdig når: Billedet vises ved den første position.

3

Vælg billede til anden position

Her er du: Udførelsen indeholder nu to positioner.

Sådan gør du: Åbn billedvælgeren til position 2, og vælg et andet billede.

The screenshot displays 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 'Øvelser' and 'Meadow Arc Rehab'. It features a search bar with the placeholder 'Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner' and 14 search results. Two exercise cards are visible: 'Balance ved væg' (marked 'Privat') and 'Stå på ét ben' (marked 'Offentlig'). The 'Balance ved væg' card is selected, and its details are shown on the right. The details include a description, tags, and a list of 'Udførelsesvarianter' (execution variants). The 'Standard' variant is selected, showing 'Start position' and 'End position' with corresponding images. A red box highlights the 'End position' image, and a red circle with the number '3' is next to it. Below the 'End position' image is a button labeled '+ Tilføj position'. At the bottom right, there is a 'Mine billeder' (My images) section with a button labeled '+ Variant' and a 'Bidrag til PhysioWo' button.

Færdig når: Hver position viser sit eget valgte billede.

4

Skift ét positionsbillede

Her er du: Begge positioner har hvert sit billede.

Sådan gør du: Åbn billedvælgeren til position 1, og upload et erstatningsbillede.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (selected), and Mine favoritter. The main area shows a list of exercises under the heading 'Find en øvelse, eller lav din egen'. The search bar contains the text 'Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner'. Below the search bar, it indicates '14 resultater'. Two exercise cards are visible: 'Balance ved væg' (marked as Privat) and 'Stå på ét ben' (marked as Offentlig). The 'Balance ved væg' card is selected, and its details are shown on the right. The details include the exercise title, a description, tags, and a section for 'Udførelsesvarianter'. Under 'Udførelsesvarianter', there are two positions: '1 Start position' and '2 End position'. The 'Start position' is highlighted with a red box and a red circle containing the number 4. Below the positions, there is a section for 'Mine billeder' (My images) with two image thumbnails. A '+ Tilføj position' button is also visible. At the bottom, there are buttons for '+ Variant', 'Intet billede', and an upload icon.

Færdig når: Kun billedet til position 1 ændres.