

Åbn en godkendt arbejdsplads

Åbn arbejdspladsen fra Konti og workplaces, når din medlemsanmodning er blevet godkendt.

1

Vælg arbejdspladsen

Her er du: Kontomenuen viser arbejdspladsen uden statussen Venter.

Sådan gør du: Vælg den arbejdsplads, du har fået adgang til.

The screenshot shows the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with a menu: 'Overblik', 'Programmer', 'Øvelser' (highlighted), and 'Mine favoritter'. The main area has a top bar with 'Øvelser' and 'Personlig konto'. Below this is a dropdown menu for 'KONTI OG ARBEJDSPLADSER' with options: 'Personlig konto', 'Meadow Arc Rehab' (selected and highlighted with a red box and a red circle with the number 1), and 'Arbejdsplads'. The main content area shows a search bar, filters, and a list of 13 results. The first four results are visible: 'Rejse sig fra stol', 'Stå på ét ben', 'Glid på væg for skulder', and 'Siddende knæstræk'. Each result includes an illustration, a title, a description, and a list of tags.

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.
Lær, Rejse sig fra stol, Hofte, Knæ

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.
Lær, Stå på ét ben, Ankel, Fod, Hofte

Glid på væg for skulder
Offentlig
Bilateral skulderøvelse, hvor hænderne glider opad på en væg, mens overkroppen holdes oprejst.
Lær, Skulder, Skulder

Siddende knæstræk
Offentlig
Siddende ensidig knæstrækøvelse, hvor højre underben løftes, mens låret forbliver understøttet.
Lær, Knæ, Skulder

Færdig når: Arbejdspladsen åbnes som dit aktive arbejdsområde.

2

Kontrollér arbejdsområdet

Her er du: Sidehovedet viser den aktive arbejdsplads.

Sådan gør du: Kontrollér, at den rigtige arbejdsplads vises i arbejdsområdevælgeren.

The screenshot shows the PhysioWorkplace interface. The top header includes the PhysioWorkplace logo and a dropdown menu for 'Øvelser' (Exercises) set to 'Meadow Arc Rehab'. The sidebar on the left has navigation options: 'Overblik', 'Programmer', 'Øvelser' (highlighted), and 'Mine favoritter'. The main content area is titled 'Bibliotek' and 'Find en øvelse, eller lav din egen'. It features a search bar with the placeholder 'Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner' and a '+ Tilføj øvelse' button. Below the search bar are navigation arrows, a '+ Tilføj filter' button, and a 'Ryd filtre' button. The results section shows '13 resultater' and a grid of exercise cards. Each card includes an illustration, a title, a 'Offentlig' (Public) status, a description, and a list of body parts (e.g., 'Lår', 'Hofte', 'Knæ', 'Ankel', 'Fod'). The exercises shown are 'Rejse sig fra stol', 'Stå på ét ben', 'Glid på væg for skulder', and 'Siddende knæstræk'.

Færdig når: Du arbejder nu i den valgte arbejdsplads.