

# Avaa harjoitusohjelmasi

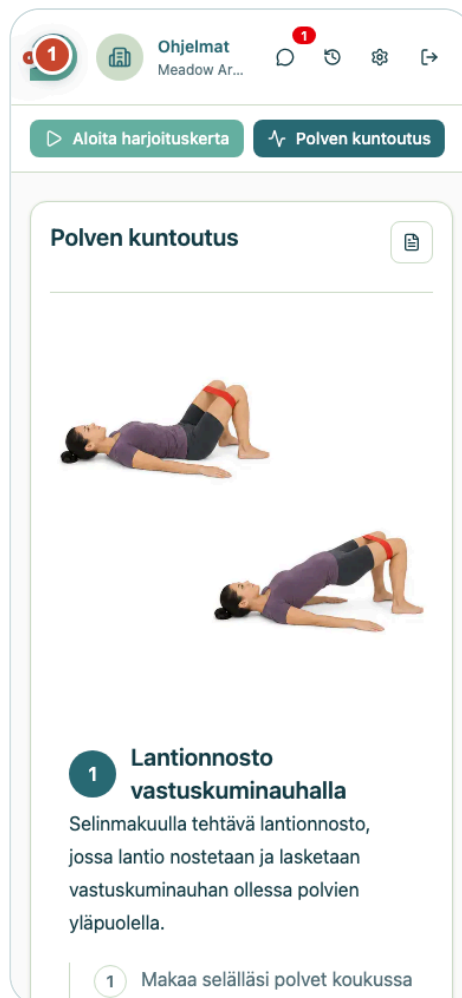
Etsi ja avaa palveluntarjoajasi lähettämä uusin harjoitusohjelma.

1

## Avaa potilasportaali

**Olet tässä:** Olet kirjautunut PhysioWorkplaceen potilaana.

**Toimi näin:** Avaa Omat ohjelmat.

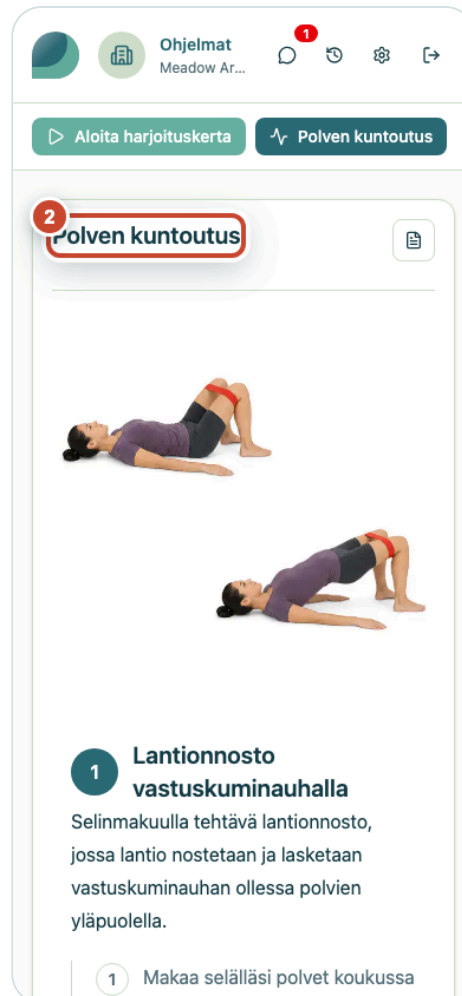


**Valmis, kun:** Omat ohjelmat -sivulla näkyvät yhdistetyt palveluntarjoajasi ja ohjelmasi.

## Etsi ohjelma

**Olet tässä:** Palveluntarjoajasi on lähettänyt harjoitusohjelman.

**Toimi näin:** Etsi ohjelma oikean nimen perusteella. Jos sinulla on vain yksi nykyinen ohjelma, se avautuu suoraan.



**Valmis, kun:** Viimeksi toimitettu ohjelma avautuu automaattisesti.

## Lue ohjelma

**Olet tässä:** Ohjelma on avoinna.

**Toimi näin:** Tarkista ohjelman nimi ja lue harjoitteet sekä ohjeet.



**1** **3** **Lantionnosto vastuskuminauhalla**

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa lantio nostetaan ja lasketaan vastuskuminauhan ollessa polvien yläpuolella.

- 1** Makaa selälläsi polvet koukussa ja jalkaterät lantionleveyisessä asennossa. Aseta nauha reisien ympärille juuri polvien yläpuolelle. Pidä polvet hieman erillään ja anna käsivarsien levätä lattialla.
- 2** Paina jalkaterät lattiaa vasten ja nosta lantio. Pidä polvet hieman

**Valmis, kun:** Ohjelman nimi ja toimitetut harjoitteet näkyvät.