

Poista oma harjoite

Poista pysyvästi yksityinen harjoite, jota et enää halua käyttää.

1

Avaa harjoite

Olet tässä: Yksityinen harjoite on kirjastossasi.

Toimi näin: Avaa harjoitteen tiedot.

DEV PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-6aa8d19c-26cf...

Kirjasto

Löydä harjoite tai luo oma

Selaa julkisia ja yksityisiä harjoitteita. Avaa harjoite nähdäksesi sen tiedot ja suoritusvaihtoehdot.

+ Lisää harjoite

Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

+ Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

14 tulosta

Väliaikainen tasapainoharjoitus

Yksityinen

Tuolilta ylösnousu

Julkinen

Molemmiin puoliin tehtävä siirtyminen istumasta seisomaan ja takaisin tuolilta siten, että jalkaterät pysyvät samassa asennossa ja käsivarret ovat ristissä rinnalla.

Tuolilta ylösnousu Lonkka Polvi Reisi

Yhdellä jalalla seisominen

Julkinen

Staattinen tasapainoharjoitus, jossa kehon paino on yhden jalan varassa toisen jalkaterän pysyessä

Olkapään seinäliuku

Julkinen

Molemmiin puoliin tehtävä olkapääharjoitus, jossa kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävartalon

Valmis, kun: Harjoitemuokkain avautuu.

2

Valitse Poista harjoite

Olet tässä: Harjoitemuokkain on avoinna.

Toimi näin: Valitse paneelin alareunasta Poista harjoite.

The screenshot displays the PhysioWorkplace Harjoitukset (Exercises) interface. The left sidebar contains navigation options: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (selected), and Omat suosikkini. The main area is titled 'Löydä harjoite tai luo oma' and contains a search bar, a list of exercises, and a sidebar on the right with options for exercise variants and a 'Poista harjoitus' button.

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Kirjasto

Löydä harjoite tai luo oma

Selaa julkisia ja yksityisiä harjoitteita. Avaa harjoite nähdäksesi sen tiedot ja suoritustavat.

Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

14 tulosta

Väliaikainen tasapainoharjoitus
Yksityinen

Yhdellä jalalla seisominen
Julkinen

Staattinen tasapainoharjoitus, jossa kehon paino on yhden jalan varassa toisen jalkaterän pysyessä

Suoritusvariantit

Standard

Seiso lähellä seinää ja harjoittele rauhallisesti tasaisesti hengittäen.

1 Seiso lähellä seinää ja harjoittele rauhallisesti tasaisesti hengittäen.

+ Lisää asento

Vinkit

+ Variantti

Osallistu PhysioWorkplaceen

Tila: Luonnos

Haluatko ehdottaa harjoitusta PhysioWorkplace-kirjastoon? Lähetä se meille tarkistettavaksi. Yksityinen versiosi ja henkilökohtaiset mukautuksesi säilytetään, jos harjoitus julkaistaan.

Lähetä PhysioWorkplacelle

Poista harjoitus

Poista tämä yksityinen harjoite kirjastostasi. Sitä säilytetään 90 päivää ennen pysyvää poistamista.

2 Poista harjoitus

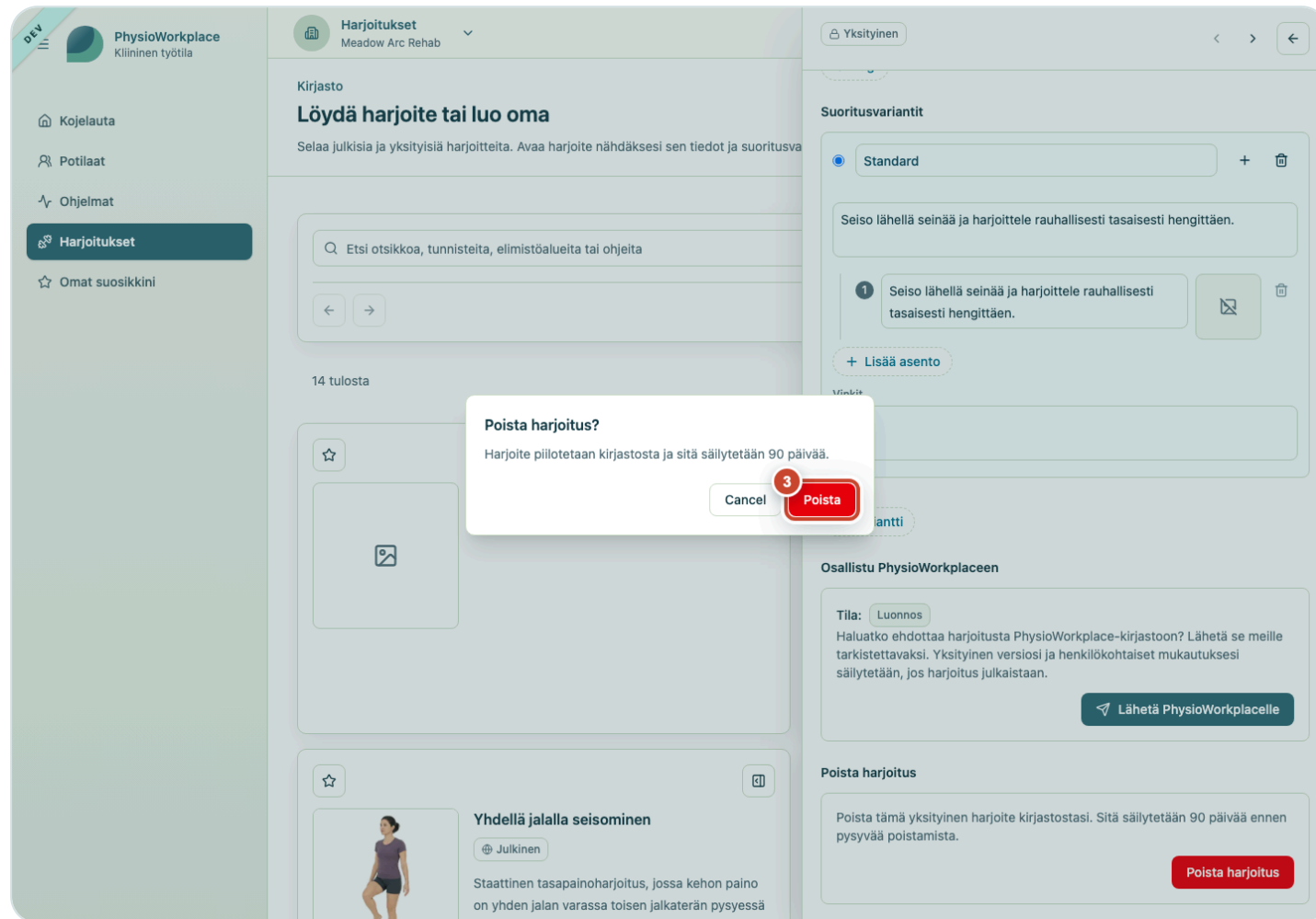
Valmis, kun: Vahvistusikkuna avautuu.

3

Vahvista poistaminen

Olet tässä: Vahvistusikkuna kertoo, ettei toimintoa voi perua.

Toimi näin: Valitse Poista.



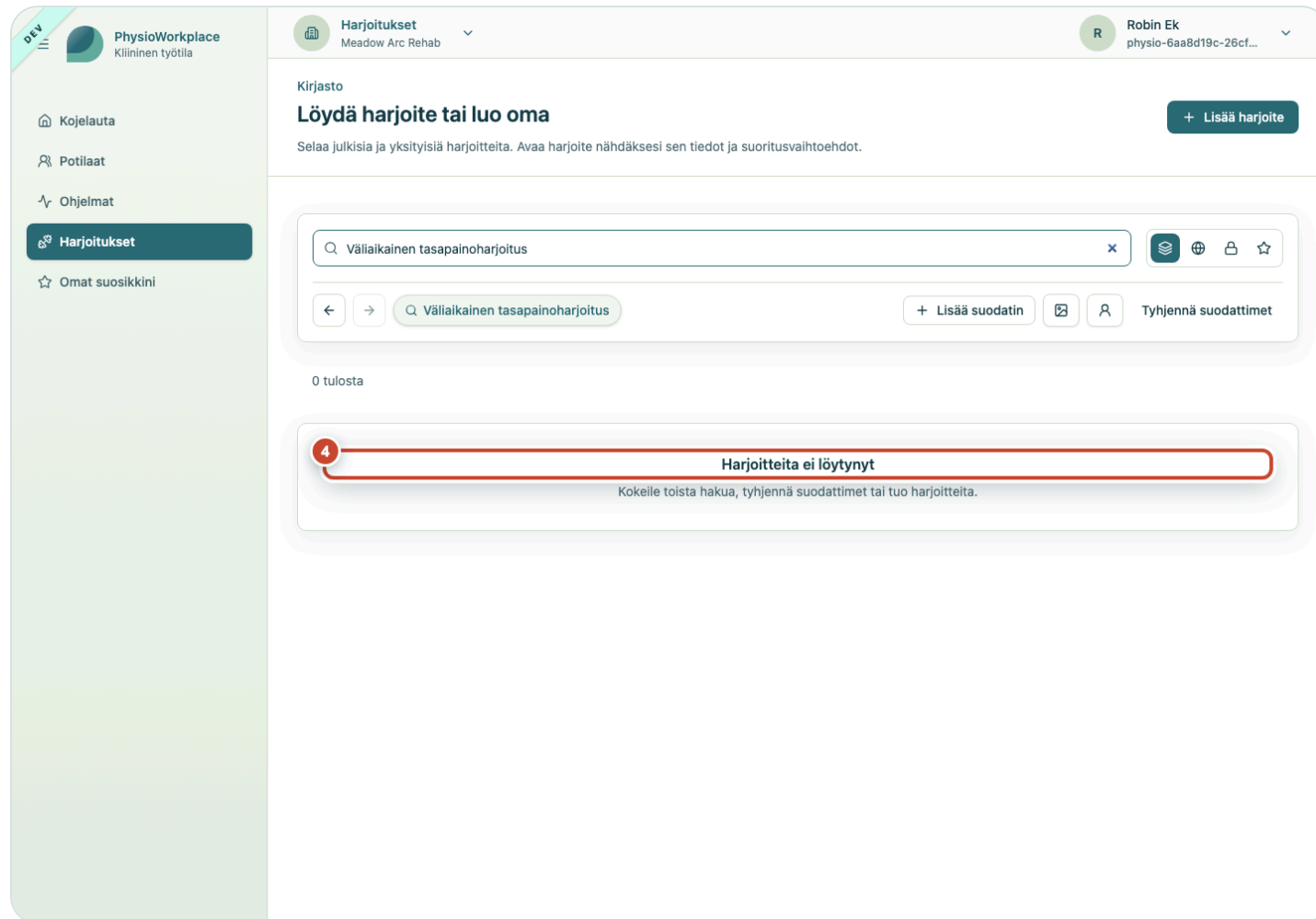
Valmis, kun: Harjoite poistetaan pysyvästi.

4

Tarkista tulos

Olet tässä: Olet palannut harjoitekirjastoon.

Toimi näin: Hae poistettua harjoitetta sen nimellä.



Valmis, kun: Haulla ei löydy harjoitteita.