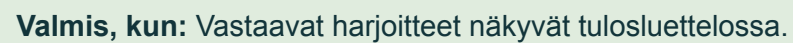


Etsi harjoite ja lisää se suosikiksi

Löydä harjoite nopeasti ja tallenna se suosikkeihin myöhempää käyttöä varten.

Etsi harjoite

Toimi näin: Kirjoita harjoitteen nimi hakukenttään.



Valmis, kun: Vastaavat harjoitteet näkyvät tuloluettelossa.

2

Lisää suosikiksi

Olet tässä: Haettu harjoite näkyy.

Toimi näin: Valitse harjoitekortin tähti.

The screenshot shows the PhysioWorkplace application interface. On the left is a sidebar with navigation options: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (selected), and Omat suosikkini. The main header shows the user's profile (Robin Ek) and the current section (Harjoitukset). The main content area is titled 'Löydä harjoite tai luo oma' and contains a search bar with the query 'Lantionnosto vastuskuminauhalla'. Below the search bar are filters for 'Lantionnosto' and 'Lantionnosto'. The search results show two exercises: 'Lantionnosto vastuskuminauhalla' and 'Lantionnosto'. The first exercise is marked as a favorite with a red star icon. The second exercise is not marked as a favorite.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-2e9c5b90-2b9...

Kirjasto

Löydä harjoite tai luo oma

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

+ Lisää harjoite

Q Lantionnosto vastuskuminauhalla

← → Q Lantionnosto vastuskuminauhalla Lantionnosto + Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

2 tulosta

Lantionnosto vastuskuminauhalla

Julkinen

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa vastuskuminauha on polvien yläpuolella ja ulospäin suuntautuva paine säilytetään.

Lantionnosto Pakara-alue Lonkka Lantio

Lantionnosto

Julkinen

Selinmakuulla tehtävä voima- ja hallintaharjoitus, jossa lantiota nostetaan ojentamalla molempia lonkkia samalla kun molemmat jalkaterät pysyvät alustalla.

Lantionnosto Lonkka Lantio Vartalo

Valmis, kun: Harjoite lisätään suosikkeihisi.

3

Näytä suosikit

Olet tässä: Harjoite on merkitty suosikiksi.

Toimi näin: Valitse Suosikit-suodatin.

DEV PhysioWorkplace
Klininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-2e9c5b90-2b9...

Kirjasto

Löydä harjoite tai luo oma + Lisää harjoite

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

Q Lantionnosto vastuskuminauhalla

← → Q Lantionnosto vastuskuminauhalla Lantionnosto + Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

2 tulosta

Lantionnosto vastuskuminauhalla
Julkinen
Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa vastuskuminauha on polvien yläpuolella ja ulospäin suuntautuva paine säilytetään.
Lantionnosto Pakara-alue
Lonkka Lantio

Lantionnosto
Julkinen
Selinmakuulla tehtävä voima- ja hallintaharjoitus, jossa lantiota nostetaan ojentamalla molempia lonkkia samalla kun molemmat jalkaterät pysyvät alustalla.
Lantionnosto Lonkka Lantio
Vartalo

Valmis, kun: Tuloslueettelossa näkyvät vain suosikeiksi merkityt harjoitteet.

4

Tarkista suosikki

Olet tässä: Suosikkisuodatin on aktiivinen.

Toimi näin: Tarkista, että harjoite näkyy edelleen luettelossa.

DEV PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Kirjasto Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-2e9c5b90-2b9...

Kirjasto

Löydä harjoite tai luo oma + Lisää harjoite

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

Lantionnosto vastuskuminauhalla

← → ☆ Suosit × Lantionnosto vastuskuminauhalla Lantionnosto + Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

1 tulos

★ Lantionnosto vastuskuminauhalla
Julkinen

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa vastuskuminauha on polvien yläpuolella ja ulospäin suuntautuva paine säilytetään.

Lantionnosto Pakara-alue
Lonkka Lantio

Valmis, kun: Suosikiksi merkitty harjoite näkyy.