

Liitä kuvat harjoitteen asentoihin

Lisää asentoja ja valitse erillinen kuva suorituksen jokaiseen vaiheeseen.

1

Avaa harjoite

Olet tässä: Oma harjoitteesi ja ladatut kuvat näkyvät kirjastossa.

Toimi näin: Avaa harjoitteen tiedot.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-4bf08922-447...

Kirjasto

Löydä harjoite tai luo oma

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

+ Lisää harjoite

Etsi otsikko, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

+ Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

14 tulosta

Tasapaino seinän vieressä

Yksityinen

Tuolilta ylösnousu

Julkinen

Molemmin puolin 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

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

Olkapään seinäliuku

Julkinen

Molemmin puolin tehtävä olkapääharjoitus, jossa kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävartalon

Valmis, kun: Harjoitteen suoritus ja kuvat näkyvät.

2

Valitse ensimmäisen asennon kuva

Olet tässä: Ensimmäinen asento on lisätty suoritukseen.

Toimi näin: Avaa kuvavalitsin ja valitse asennon 1 kuva.

The screenshot displays the PhysioWorkplace web application interface. On the left is a sidebar with navigation links: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (highlighted), and Omat suosikkini. The main content area is titled 'Harjoitukset' and 'Löydä harjoite tai luo oma'. It features a search bar and a list of exercises. The first exercise, 'Tasapaino seinän vieressä' (Balance against the wall), is selected and its details are shown on the right. The details include a description, a list of tags, and a section for 'Suoritusvariantit' (Execution variants). The 'Standard' variant is selected, showing the instruction 'Seiso lähellä seinää ja harjoittele rauhallisesti tasaisesti hengittäen.' and a 'Start position' image. A red box highlights the 'Start position' image, and a red circle with the number '2' indicates the next step. Below the 'Start position' image is a '+ Lisää asento' (Add position) button. A modal window titled 'Omat kuvani' (My images) is open, showing a gallery of images. The first image in the gallery is the same as the 'Start position' image, and the second image is a placeholder labeled 'Ei kuvaa' (No image). The modal also includes a '+ Variantti' (Variant) button and a 'Tila: Luonnos' (Status: Draft) label.

Valmis, kun: Kuva näkyy ensimmäisen asennon yhteydessä.

3

Valitse toisen asennon kuva

Olet tässä: Suorituksessa on nyt kaksi asentoa.

Toimi näin: Avaa asennon 2 kuvavalitsin ja valitse toinen kuva.

The screenshot displays the PhysioWorkplace web application interface. On the left is a sidebar with navigation links: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (highlighted), and Omat suosikkini. The main content area is titled 'Harjoitukset' and 'Löydä harjoite tai luo oma'. It features a search bar and a list of exercises. Two exercises are visible: 'Tasapaino seinän vieressä' (marked as 'Yksityinen') and 'Yhdellä jalalla seisominen' (marked as 'Julkinen'). The right sidebar shows the details for the selected exercise 'Tasapaino seinän vieressä', including a description, tags, and a list of 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, indicating the step to select a different image. Below the variants, there is a section for 'Omat kuvani' (My own images) with a 'Vinkit' (Tips) section and a 'Lisää asento' (Add pose) button.

Valmis, kun: Kummallakin asennolla näkyy oma valittu kuva.

4

Vaihda asennon kuva

Olet tässä: Kummallakin asennolla on oma kuva.

Toimi näin: Avaa asennon 1 kuvavalitsin ja lataa korvaava kuva.

The screenshot displays the PhysioWorkplace app interface. On the left is a sidebar with navigation options: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (highlighted), and Omat suosikkini. The main area is titled 'Harjoitukset' and 'Löydä harjoite tai luo oma'. It features a search bar and a list of exercises. Two exercises are visible: 'Tasapaino seinän vieressä' (marked as 'Yksityinen') and 'Yhdellä jalalla seisominen' (marked as 'Julkinen'). The right panel shows the details for 'Tasapaino seinän vieressä', including a description, tags, and a list of variants. The 'Standard' variant is selected, showing a sequence of two positions: 'Start position' and 'End position'. A red box highlights the 'Start position' image, and a red circle with the number '4' is next to it, indicating the step to replace the image. Below the variants, there are options to '+ Lisää asento' and '+ Variantti'. At the bottom, there are buttons for 'Osallistu PhysioWoi', 'Ei kuvaa', and an upload icon.

Valmis, kun: Vain asennon 1 kuva vaihtuu.