

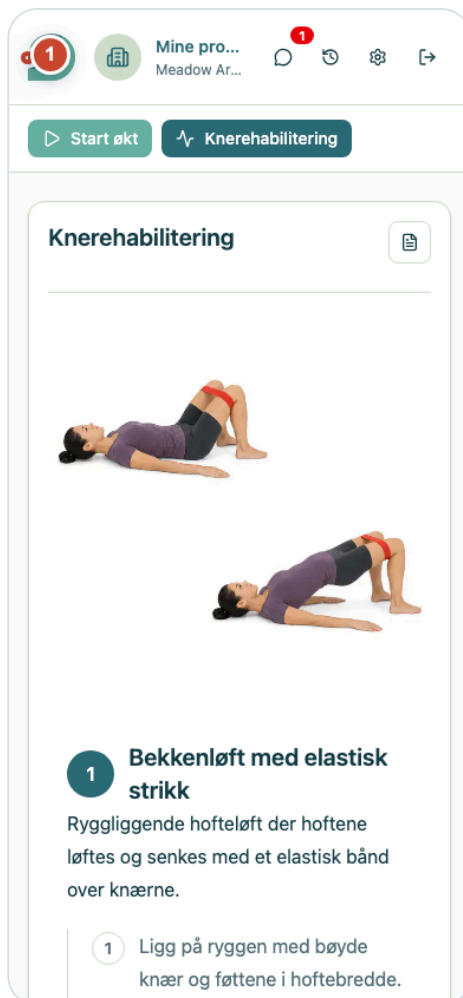
Åpne treningsprogrammet ditt

Finn og åpne det nyeste treningsprogrammet fra behandleren din.

1 Åpne pasientportalen

Her er du: Du er logget inn i PhysioWorkplace som pasient.

Slik gjør du: Åpne Mine programmer.



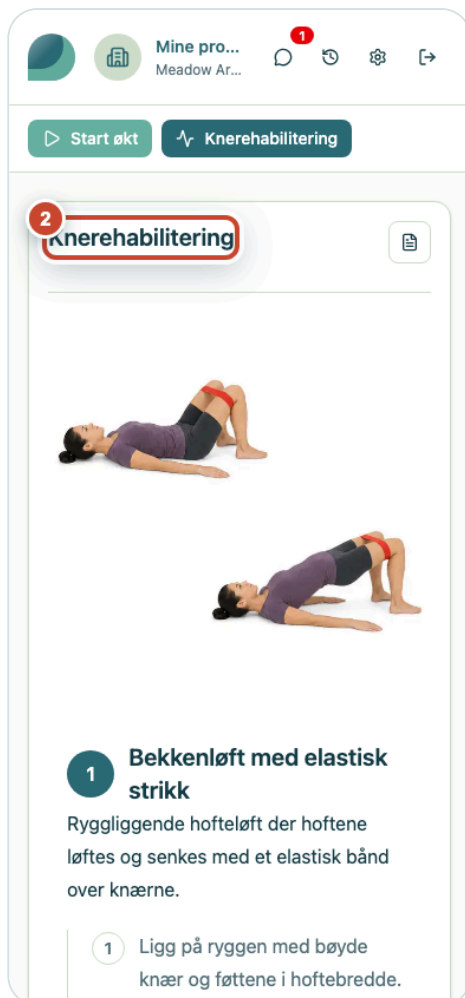
Ferdig når: Mine programmer viser tilknyttede behandlere og programmer.

2

Finn programmet

Her er du: Behandleren din har sendt et treningsprogram.

Slik gjør du: Finn programmet med riktig tittel. Når du har ett gjeldende program, vises det automatisk.



Ferdig når: Det sist leverte programmet vises automatisk.

Les programmet

Her er du: Programmet er åpent.

Slik gjør du: Kontroller programtittelen, og les øvelsene og instruksjonene.



1 **3** **Bekkenløft med elastisk strikk**

Ryggliggende hofte løft der hofte
løftes og senkes med et elastisk bånd
over knærne.

- 1 Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i hoftebredde. Sett båndet rundt lårene rett over knærne. Hold knærne litt fra hverandre og la armene hvile mot gulvet.
- 2 Press føttene mot gulvet og løft hoftene. Hold knærne litt fra hverandre og løft til kroppen danner en rett linje fra

Ferdig når: Programtittelen og de leverte øvelsene vises.