

Se tidligere programleveranser

Se det gjeldende programmet og kontroller endringene i tidligere leveranser.

1

Kontroller det oppdaterte programmet

Her er du: Behandleren din har sendt en ny programversjon.

Slik gjør du: Kontroller at den nye øvelsen vises i det gjeldende programmet.



2

1 Katt og kamel

Ryggøvelse på alle fire som veksler mellom rundet rygg og en lett svai.

- 1 Stå på alle fire med hendene under skuldrene og knærne under hoftene. Rund ryggen oppover og la hodet synke ned.
- 2 Senk ryggen mykt og løft brystet. Se forsiktig opp uten å flytte hendene eller knærne. Rund deretter ryggen oppover igjen.

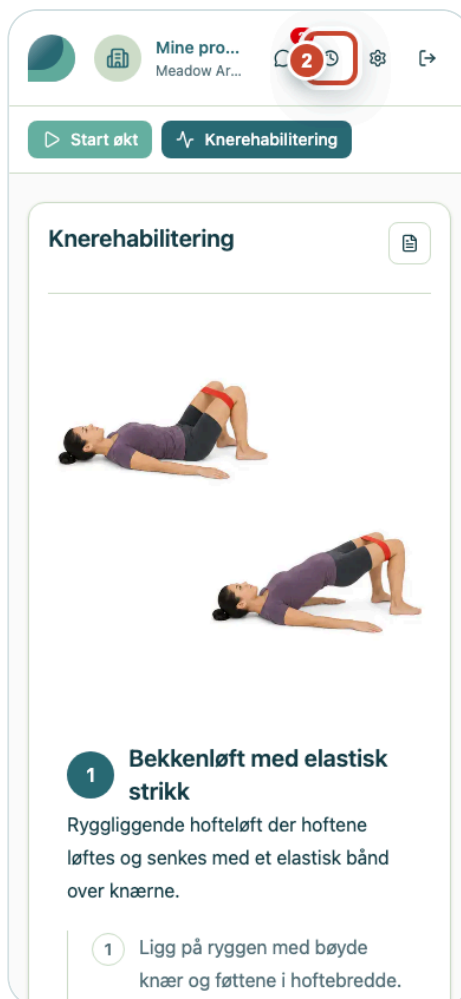
Ferdig når: Det gjeldende programmet viser den nylig leverte øvelsen.

2

Åpne alle leveranser

Her er du: Det gjeldende programmet er åpent.

Slik gjør du: Velg Alle leveranser.



Ferdig når: Leveringshistorikken åpnes.

3

Kontroller endringen

Her er du: Leveringshistorikken er åpen.

Slik gjør du: Les den nyeste leveransen og endringene som vises.



Ferdig når: Programoppdateringen og den nye øvelsen vises.