

Slett en egen øvelse

Slett permanent en privat øvelse du ikke lenger vil bruke.

1

Åpne øvelsen

Her er du: Den private øvelsen finnes i biblioteket ditt.

Slik gjør du: Åpne detaljene for øvelsen.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-99cd5d54-efa...

Bibliotek

Finn en øvelse eller lag din egen + Legg til øvelse

Bla gjennom offentlige og private øvelser. Åpne en øvelse for å se detaljer og utførelsesvarianter.

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

+ Legg til filter Fjern filtre

14 resultater

Midlertidig balanseøvelse
Privat

Reise seg fra stol
Offentlig
Bilateral forflytning fra sittende til stående og tilbake, utført fra en stol med føttene i samme stilling og armene krysset over brystet.
Reise seg fra stol Hofte Kne Lår

Stå på ett ben
Offentlig
Statisk balanseøvelse der kroppsvekten bæres på ett ben mens den andre foten holdes fri fra gulvet og over kroppen holdes oppreist.

Vegg-glid for skulder
Offentlig
Bilateral skulderøvelse der hendene glir oppover på en vegg mens overkroppen holdes oppreist.

Ferdig når: Øvelsesredigereren åpnes.

2

Velg Slett øvelse

Her er du: Øvelsesredigereren er åpen.

Slik gjør du: Velg Slett øvelse nederst i panelet.

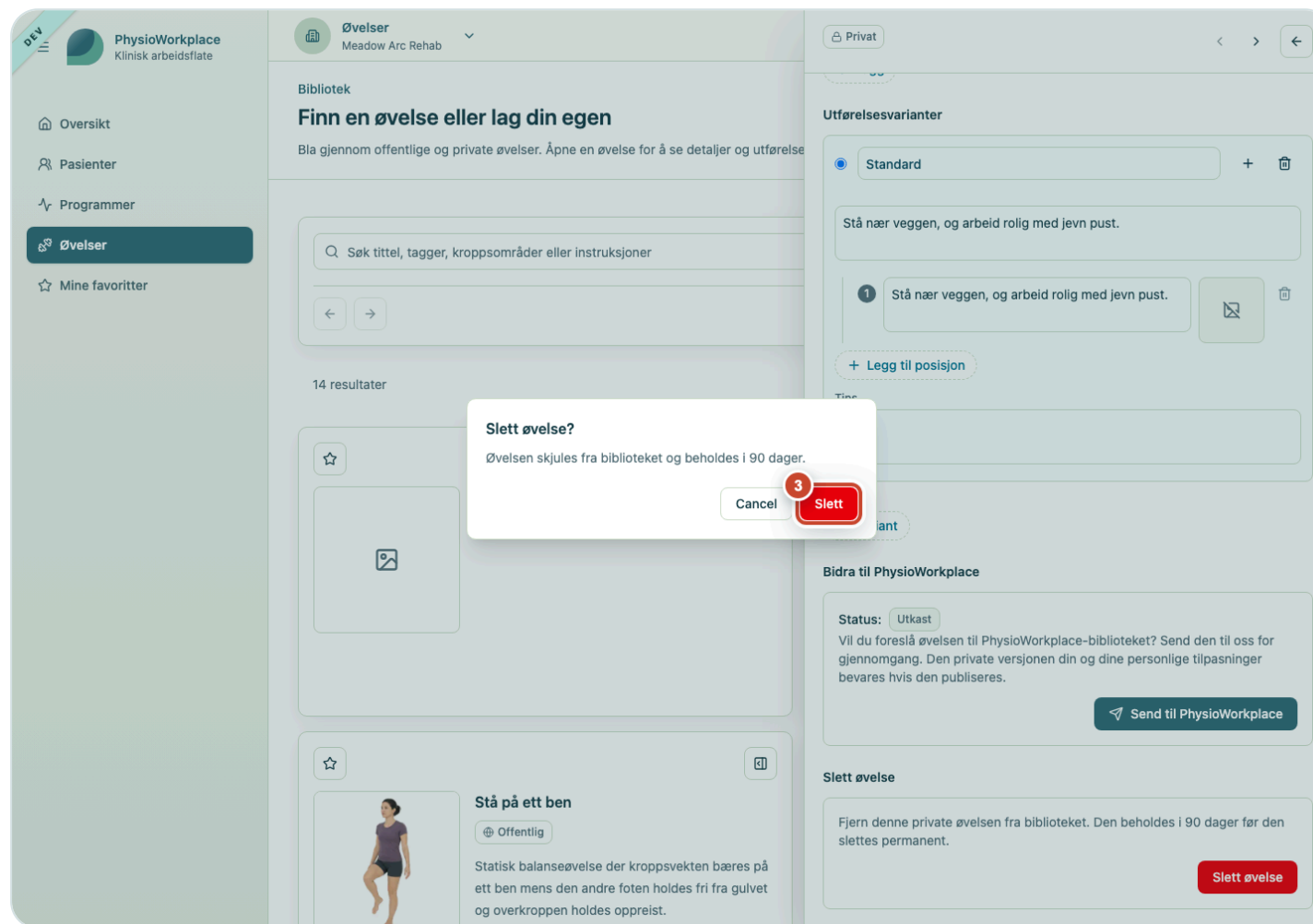
Ferdig når: En bekreftelsesdialog vises.

3

Bekreft slettingen

Her er du: Dialogen forklarer at handlingen ikke kan angres.

Slik gjør du: Velg Slett.



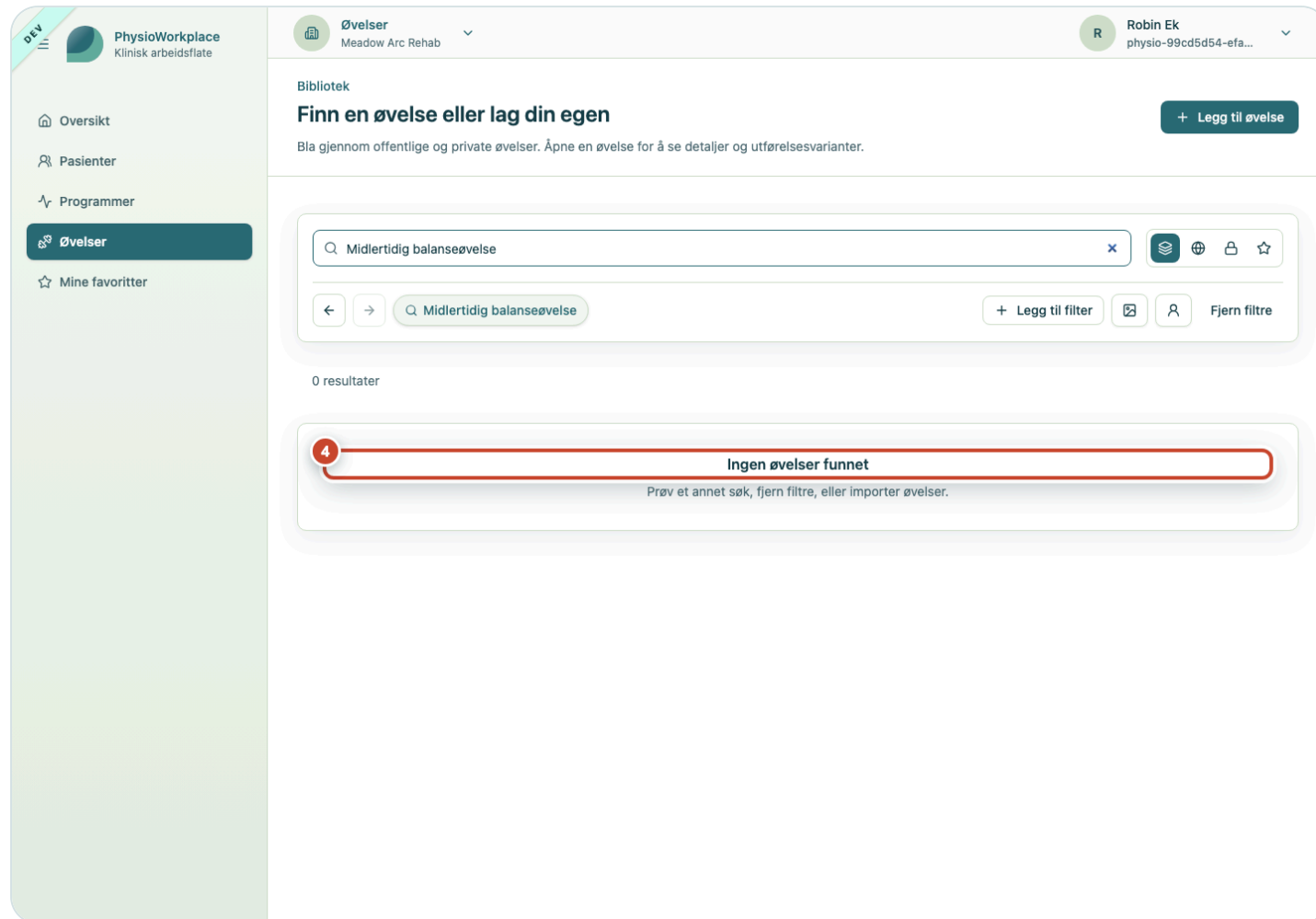
Ferdig når: Øvelsen slettes permanent.

4

Kontroller resultatet

Her er du: Du er tilbake i øvelsesbiblioteket.

Slik gjør du: Søk etter tittelen på den slettede øvelsen.



Ferdig når: Ingen øvelser samsvarer med søket.