

Rediger og slett en programmal

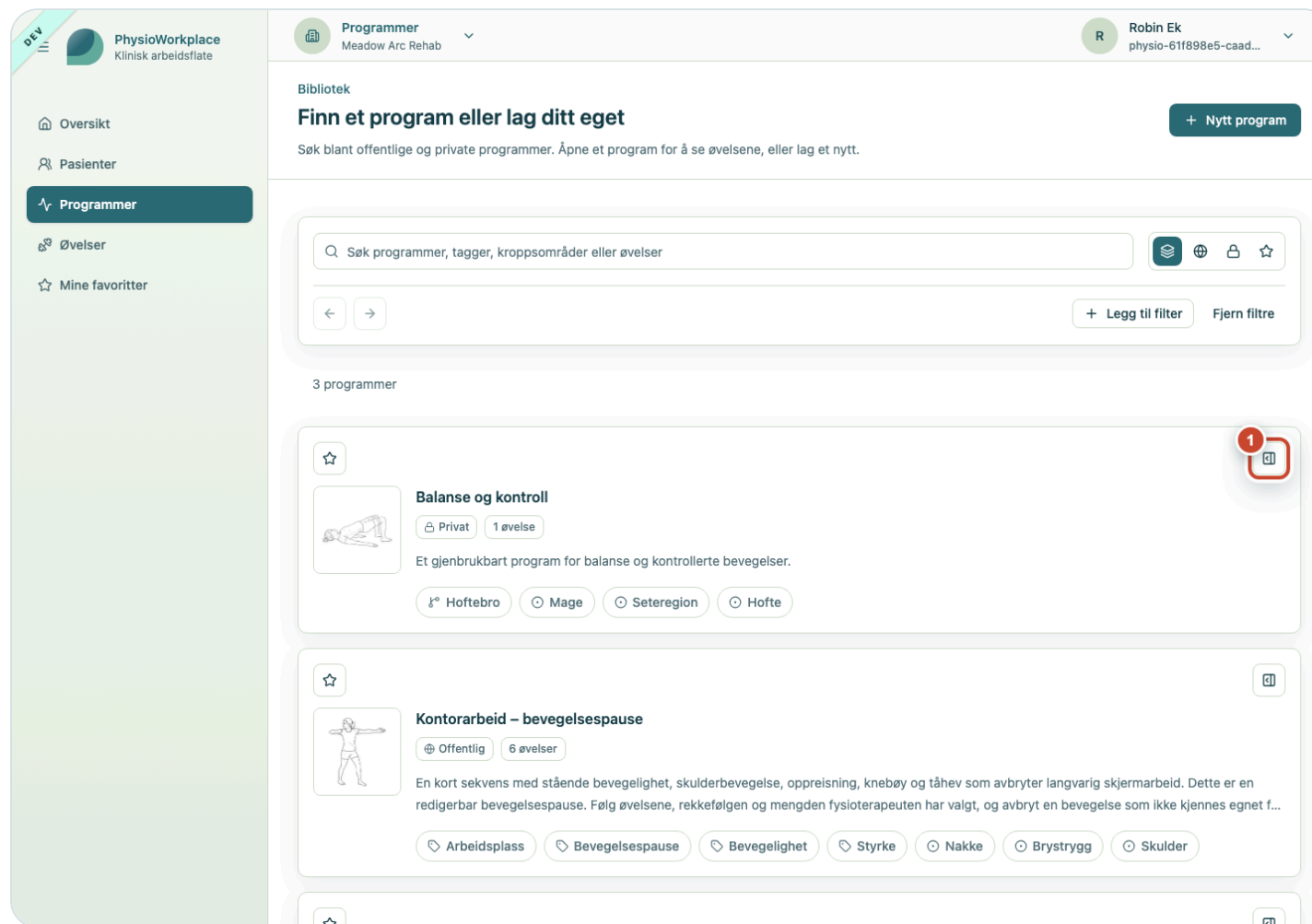
Oppdater din egen gjenbrukbare programmal, eller slett den permanent når den ikke lenger trengs.

1

Åpne programmallen

Her er du: Programbiblioteket viser dine private og offentlige programmer.

Slik gjør du: Åpne programmallen du vil endre.



2

Oppdater malen

Her er du: Programredigereren er åpen.

Slik gjør du: Endre programmets tittel eller beskrivelse.

Dev-program

Sidestegserie med støtte

✓

Privat

🖨️ 👤 📄 Vis PDF

2

Programtittel

Sidestegserie med støtte

En oppdatert programmal med ekstra støtte for kontrollerte bevegelser.

🦿 Hoftebro

🕒 Mage

🕒 Setereigion

🕒 Hofte

🕒 Bekken

+ Tagg

Programøvelser

Klikk på tekst for å redigere, bruk +/check på kort, eller endre rekkefølge med kontroller.



1

Bekkenløft med elastisk strikk

🗑️ 📄

Ryggliggende hofteøft der hoftene 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 skuldrene til knærne. Senk hoftene langsomt igjen.

🔍 Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

📄 🌐 🔒 ☆

← →

+ Legg til filter

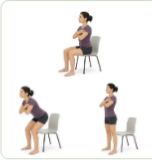
Fjern filtre

13 øvelser

Bruk +/check-knappen eller dra inn i program

☆

+ 📄



Reise seg fra stol

🌐 Offentlig

Bilateral forflytning fra sittende til stående og tilbake, utført fra en stol med føttene i samme stilling og armene krysses over brystet.

🦿 Reise seg fra stol

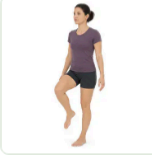
🕒 Hofte

🕒 Kne

🕒 Lår

☆

+ 📄



Stå på ett ben

🌐 Offentlig

Statisk balanseøvelse der kroppsvekten bæres på ett ben mens den andre foten holdes fri fra gulvet og overkroppen holdes oppreist.

🦿 Stå på ett ben

🕒 Ankel

🕒 Fot

🕒 Hofte

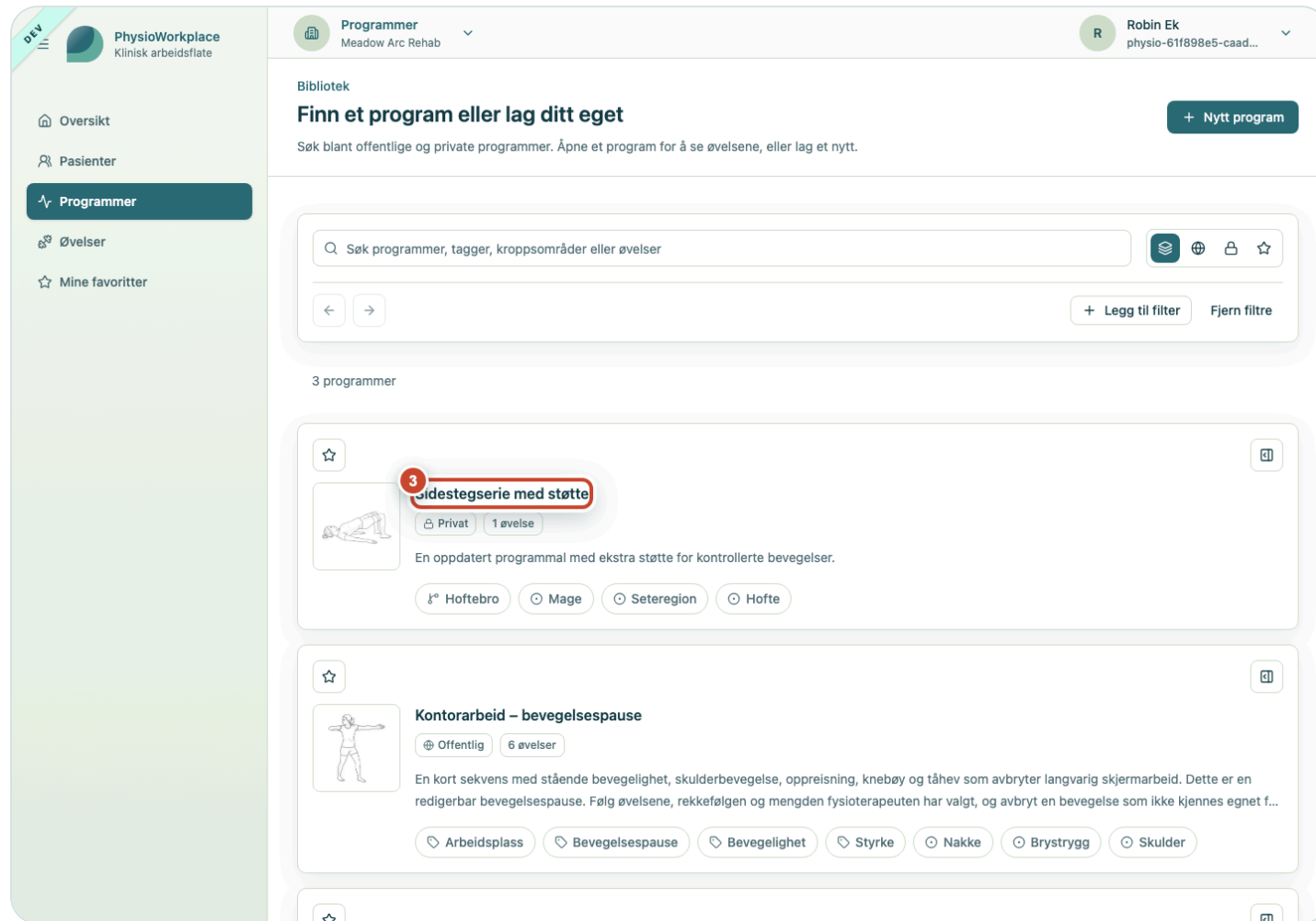
Ferdig når: Endringene lagres automatisk i malen din.

3

Kontroller endringen

Her er du: Programredigereren er lukket.

Slik gjør du: Finn den oppdaterte malen i biblioteket.



Ferdig når: Den nye tittelen vises på programkortet.

4

Velg Slett program

Her er du: Din egen programmal er åpen igjen.

Slik gjør du: Velg Slett program hvis malen ikke lenger skal beholdes.

DEV-program

Sidestegserie med støtte

Programøvelser

Klikk på tekst for å redigere, bruk +/-check på kort, eller endre rekkefølge med kontrollen.



1

Bekkenløft med elastisk strikk



Ryggliggende hofteløft der hoftene 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 skuldrene til knærne. Senk hoftene langsomt igjen.

+ Ange dosering

Publisering

Status: Utkast

Send dette private programmet til gjennomgang før det blir offentlig.

Send til gjennomgang

4

 Slett program

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruks



<

>

+ Legg til filter

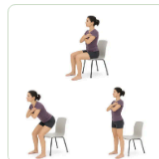
Fjern filtre

13 øvelser

Bruk +/-check-knappen eller dra inn i program



+ 



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

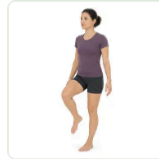
 Hofte

 Kne

 Lår



+ 



Stå på ett ben

Offentlig

Statisk balanseøvelse der kroppsvekten bæres på ett ben mens den andre foten holdes fri fra gulvet og overkroppen holdes oppreist.

 Stå på ett ben

 Ankel

 Fot

 Hofte

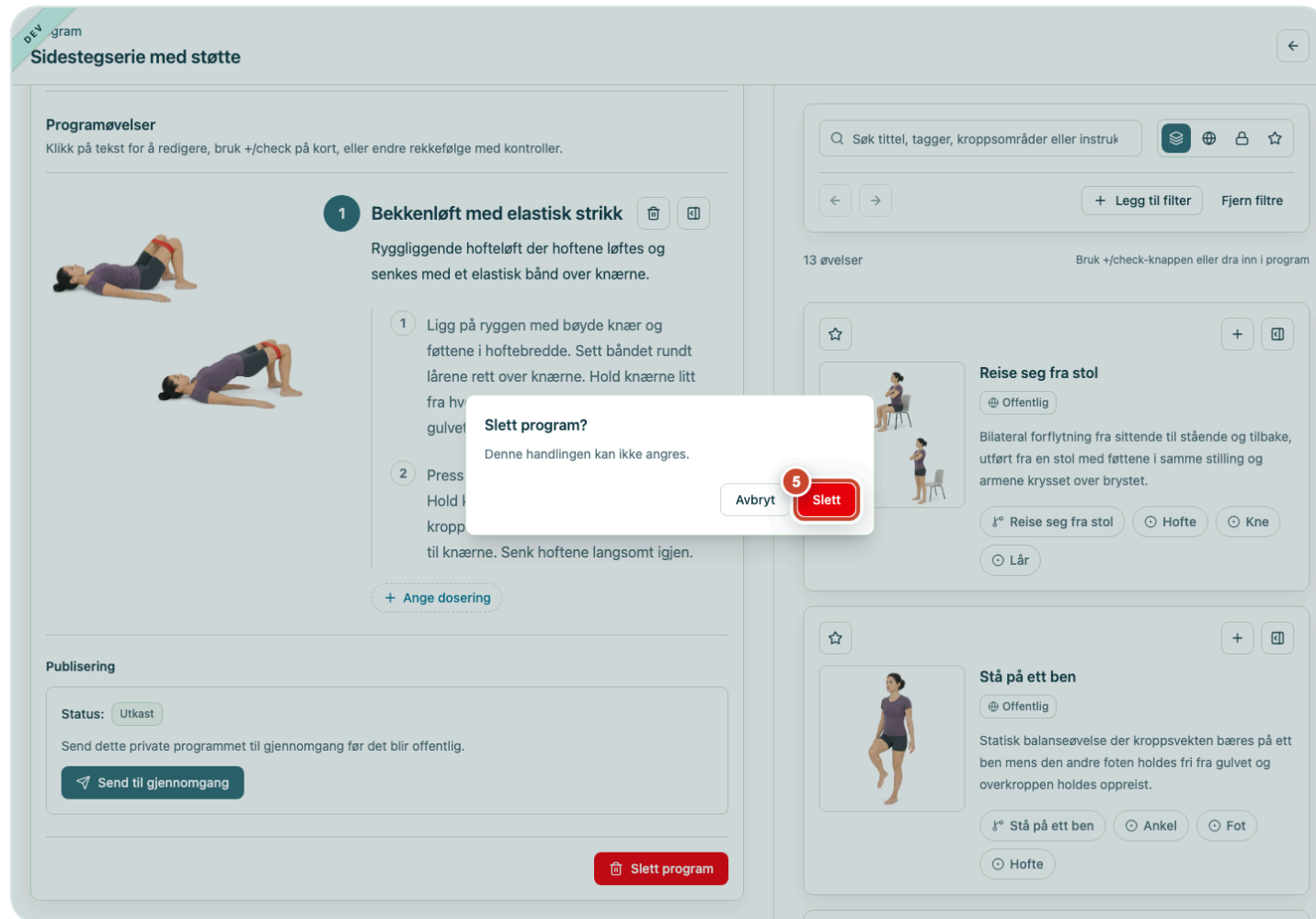
Ferdig når: En dialog ber deg bekrefte slettingen.

5

Bekreft slettingen

Her er du: Bekreftelsesdialogen er åpen.

Slik gjør du: Velg Slett for å fjerne malen permanent.



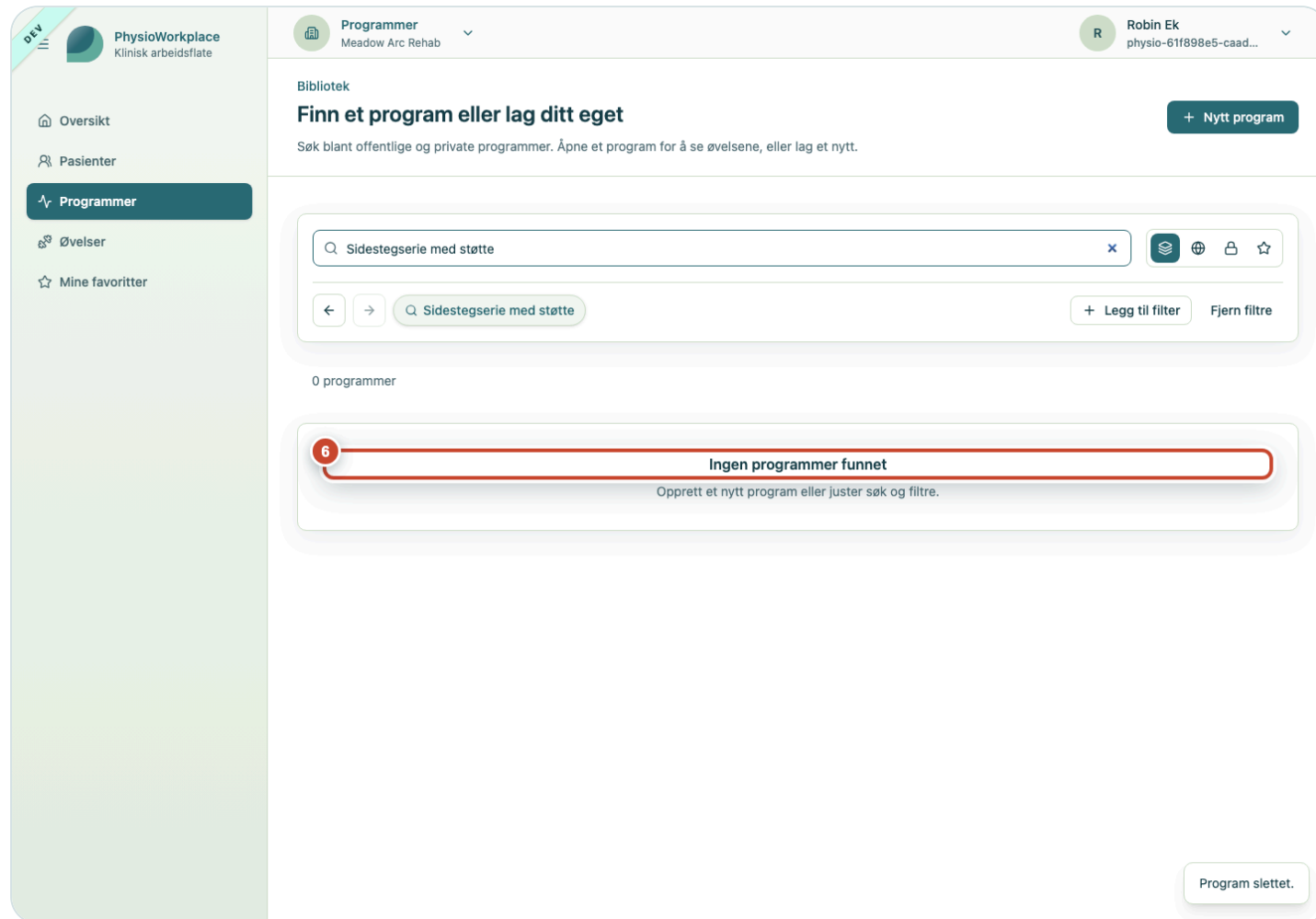
Ferdig når: Programmet fjernes, og dialogen lukkes.

6

Kontroller at den er borte

Her er du: Programmet er slettet.

Slik gjør du: Søk etter den tidligere tittelen.



Ferdig når: Ingen samsvarende programmer vises.