

Søk og marker en øvelse som favoritt

Finn en øvelse raskt, og lagre den blant favorittene dine for enklere gjenbruk.

1

Søk etter øvelsen

Her er du: Øvelsesbiblioteket er åpent.

Slik gjør du: Skriv tittelen på øvelsen i søkefeltet.

The screenshot displays the PhysioWorkplace 'Øvelser' (Exercises) library. The left sidebar contains navigation links: Oversikt, Pasienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The main header shows the user 'Robin Ek' and the library name 'Meadow Arc Rehab'. Below the header, the section is titled 'Bibliotek' and 'Finn en øvelse eller lag din egen'. A search bar contains the text 'Bekkenløft med elastisk strikk', which is highlighted with a red box and a red circle with the number '1'. Below the search bar, there are navigation arrows and a filter button 'Legg til filter'. The results section shows '2 resultater'. The first result, 'Bekkenløft med elastisk strikk', includes an illustration of a person performing the exercise, a description: 'Ryggliggende bilateralt bekkeløft med en lukket elastisk strikk over knærne og vedvarende trykk utover under løft og senking.', and tags: 'Hoftebro', 'Setereion', 'Hofte', and 'Bekken'. The second result, 'Bekkenløft', includes an illustration, a description: 'Styrke- og kontrolløvelse i ryggliggende der bekket løftes ved samtidig hoftestrekk mens begge føttene står i underlaget.', and tags: 'Hoftebro', 'Hofte', 'Bekken', and 'Bål'.

Ferdig når: Samsvarende øvelser vises i resultatene.

2

Legg til som favoritt

Her er du: Den søkte øvelsen vises.

Slik gjør du: Velg stjernen på øvelseskortet.

The screenshot displays the PhysioWorkplace web application. On the left is a sidebar with navigation links: 'Oversikt', 'Pasienter', 'Programmer', 'Øvelser' (highlighted), and 'Mine favoritter'. The main header shows the user's profile 'Robin Ek' and the clinic 'Meadow Arc Rehab'. The main content area is titled 'Bibliotek' and 'Finn en øvelse eller lag din egen'. A search bar contains the text 'Bekkenløft med elastisk strikk'. Below the search bar, two exercise cards are shown. The first card, 'Bekkenløft med elastisk strikk', is marked with a red '2' and a star icon. It includes an illustration of a person performing the exercise, a description: 'Ryggliggende bilateralt bekkeløft med en lukket elastisk strikk over knærne og vedvarende trykk utover under løft og senking.', and tags: 'Hoftebro', 'Setereion', 'Hofte', and 'Bekken'. The second card, 'Bekkenløft', also has a star icon and shows a similar exercise with the description: 'Styrke- og kontrolløvelse i ryggliggende der bekket løftes ved samtidig hoftestrekk mens begge føttene står i underlaget.' and tags: 'Hoftebro', 'Hofte', 'Bekken', and 'Bål'.

Ferdig når: Øvelsen legges til blant favorittene dine.

3

Vis favoritter

Her er du: Øvelsen er markert som favoritt.

Slik gjør du: Velg filteret Favoritter.

The screenshot displays the PhysioWorkplace web application. On the left is a sidebar with navigation links: Oversikt, Pasienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The main header shows the user's profile (Robin Ek) and the current section (Øvelser). The main content area is titled 'Bibliotek' and 'Finn en øvelse eller lag din egen'. A search bar contains the text 'Bekkenløft med elastisk strikk'. Below the search bar, there are filters for 'Legg til filter' and 'Fjern filtre'. The results section shows '2 resultater'. The first result, 'Bekkenløft med elastisk strikk', is marked as a favorite with a star icon. It includes an image of a person performing the exercise, a description, and tags for 'Offentlig', 'Hoftebro', 'Setereion', 'Hofte', and 'Bekken'. The second result, 'Bekkenløft', is also marked as a favorite and includes an image, a description, and tags for 'Offentlig', 'Hoftebro', 'Hofte', 'Bekken', and 'Bål'.

Ferdig når: Resultatene viser bare favorittøvelser.

4

Kontroller favoritten

Her er du: Favorittfilteret er aktivt.

Slik gjør du: Kontroller at øvelsen fortsatt vises.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-8c942403-f74...

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.

Bekkenløft med elastisk strikk

← → ☆ Favoritter × 🔍 Bekkenløft med elastisk strikk + Legg til filter 🗖️ 👤 Fjern filtre

1 resultat

★

Bekkenløft med elastisk strikk

Offentlig

Ryggliggende bilateralt bekkeløft med en lukket elastisk strikk over knærne og vedvarende trykk utover under løft og senking.

Hoftebro Setereion Hofte Bekken

Ferdig når: Favorittøvelsen vises i listen.