

Knytt bilder til øvelsens posisjoner

Legg til posisjoner og velg et eget bilde for hver del av utførelsen.

1

Åpne øvelsen

Her er du: Din egen øvelse med opplastede bilder vises i biblioteket.

Slik gjør du: Åpne øvelsesdetaljene.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-dc924e37-df21...

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

Balanse ved vegg 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 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.

Vegg-glid for skulder Offentlig

Bilateral skulderøvelse der hendene glir oppover på en vegg mens overkroppen holdes oppreist.

Ferdig når: Øvelsens utførelse og bilder vises.

2

Velg bilde for første posisjon

Her er du: Den første posisjonen er lagt til i utførelsen.

Slik gjør du: Åpne bildevelgeren og velg bildet for posisjon 1.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Oversikt, Pasienter, Programmer, **Øvelser** (highlighted), and Mine favoritter. The main area is titled 'Øvelser' and 'Meadow Arc Rehab'. It features a search bar with the placeholder 'Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner' and 14 search results. Two results are visible: 'Balanse ved vegg' (marked as 'Privat') and 'Stå på ett ben' (marked as 'Offentlig'). The 'Balanse ved vegg' exercise is selected, and its details are shown on the right. The details include a title 'Balanse ved vegg', a description 'Øvelsesbeskrivelse', and a list of 'Utførelsesvarianter' (Execution variants). The 'Standard' variant is selected, showing the instruction 'Stå nær vegg, og arbeid rolig med jevn pust.' and a 'Start position' image. A red box with the number '2' highlights the 'Start position' image. Below the 'Start position' image is a '+ Legg til posisjon' button. A 'Mine bilder' (My images) panel is open, showing a gallery of images. The first image in the gallery is the same as the 'Start position' image, and the second image is labeled 'Ingen bilde' (No image). The 'Status' is 'Utkast' (Draft).

Ferdig når: Bildet vises ved den første posisjonen.

3

Velg bilde for andre posisjon

Her er du: Utførelsen inneholder nå to posisjoner.

Slik gjør du: Åpne bildevelgeren for posisjon 2 og velg et annet bilde.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Oversikt, Pasienter, Programmer, **Øvelser** (highlighted), and Mine favoritter. The main content area is titled 'Øvelser' and 'Meadow Arc Rehab'. It features a search bar with the placeholder 'Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner' and 14 search results. Two exercise cards are visible: 'Balanse ved vegg' (marked 'Privat') and 'Stå på ett ben' (marked 'Offentlig'). The 'Balanse ved vegg' card is selected, showing its details on the right. The details include a description, tags, and a section for 'Utførelsesvarianter' (Execution variants). Under 'Utførelsesvarianter', there are two positions: '1 Start position' and '2 End position'. A red box highlights the 'End position' image selection area, which shows a thumbnail of the person in the 'End position' and a button labeled '3' with a camera icon. Below this, there is a section for 'Mine bilder' (My images) with a button '+ Legg til posisjon' and a button '+ Variant'. The 'Mine bilder' section shows a thumbnail of the person in the 'End position' and a button labeled 'Ingen bilde'.

Ferdig når: Hver posisjon viser sitt eget valgte bilde.

4

Bytt bildet for én posisjon

Her er du: Begge posisjonene har hvert sitt bilde.

Slik gjør du: Åpne bildevelgeren for posisjon 1 og last opp et erstatningsbilde.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Oversikt, Pasienter, Programmer, **Øvelser** (highlighted), and Mine favoritter. The main area is titled 'Øvelser' and 'Meadow Arc Rehab'. It features a search bar with the placeholder 'Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner' and 14 search results. Two exercise cards are visible: 'Balanse ved vegg' (marked as 'Privat') and 'Stå på ett ben' (marked as 'Offentlig'). The 'Balanse ved vegg' card is selected, showing its details on the right. The details panel includes a title 'Balanse ved vegg', a description field, a 'Tagger og kroppsområder' section with a '+ Tagg' button, and an 'Utførelsesvarianter' section. Under 'Utførelsesvarianter', the 'Standard' variant is selected, showing a sequence of steps: '1 Start position' (highlighted with a red box and a red '4' in the top right corner) and '2 End pos'. Below the steps is a 'Mine bilder' section with two image thumbnails. At the bottom of the details panel, there are buttons for '+ Legg til posis', '+ Variant', and 'Bidra til PhysioWorl'.

Ferdig når: Bare bildet for posisjon 1 endres.