

Åpne en godkjent arbeidsplass

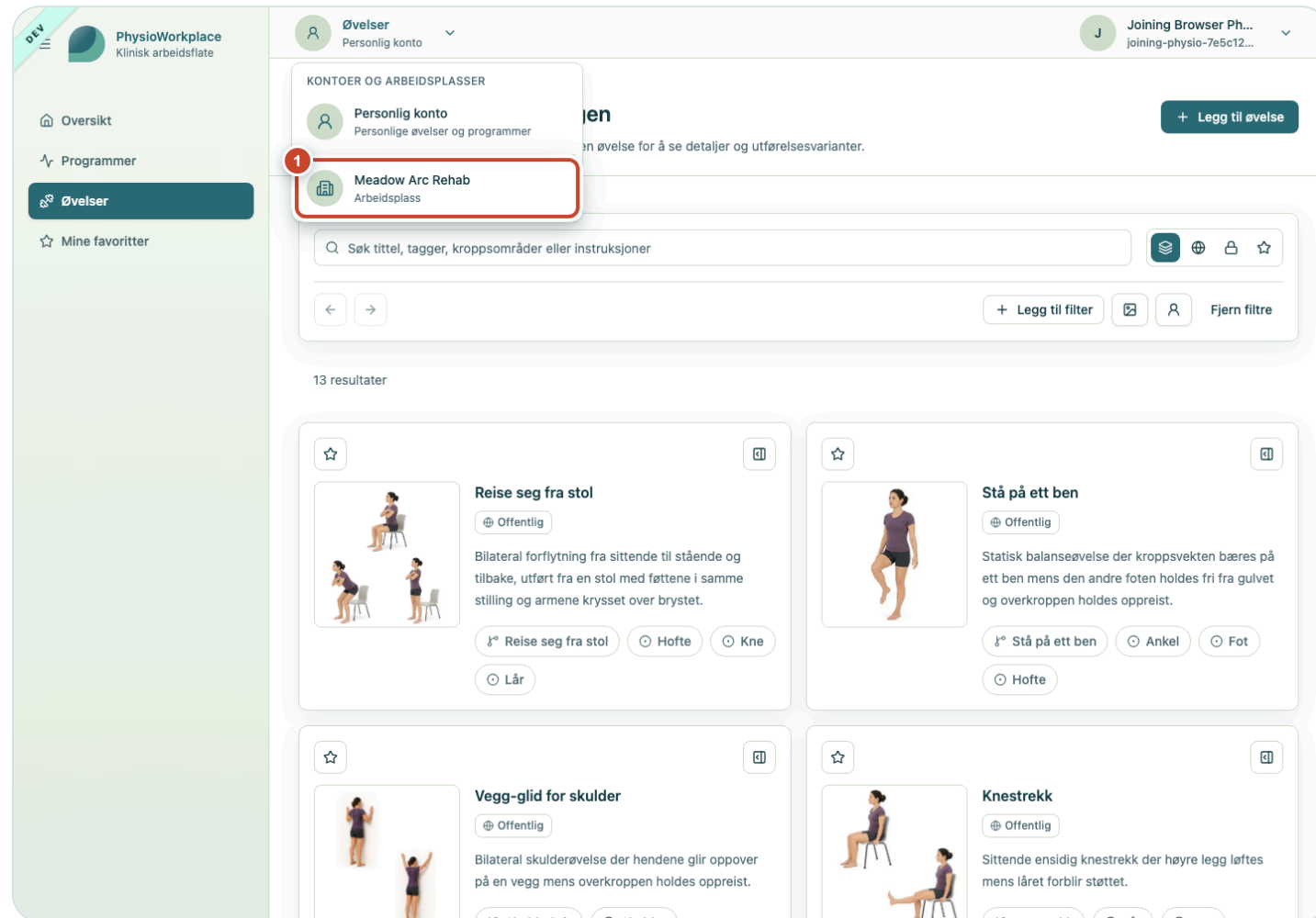
Åpne arbeidsplassen fra Kontoer og workplaces når medlemsforespørselen din er godkjent.

1

Velg arbeidsplassen

Her er du: Kontomenyen viser arbeidsplassen uten statusen Venter.

Slik gjør du: Velg arbeidsplassen du har fått tilgang til.



Ferdig når: Arbeidsplassen åpnes som det aktive arbeidsområdet ditt.

2

Kontroller arbeidsområdet

Her er du: Sidetoppen viser den aktive arbeidsplassen.

Slik gjør du: Kontroller at riktig arbeidsplass vises i arbeidsområdevelgeren.

The screenshot displays the PhysioWorkplace web application. On the left is a sidebar with navigation options: 'Oversikt', 'Programmer', 'Øvelser' (highlighted), and 'Mine favoritter'. The main header shows the user's profile 'Joining Browser Ph...' and a dropdown menu for 'Øvelser' with 'Meadow Arc Rehab' selected. Below the header, the 'Bibliotek' section is titled 'Finn en øvelse eller lag din egen' and includes a search bar and filter options. The search results show 13 exercises. Four exercises are visible: 'Reise seg fra stol', 'Stå på ett ben', 'Vegg-glid for skulder', and 'Knestrekk'. Each exercise card includes an illustration, a title, a description, and a list of body parts or equipment used.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Joining Browser Ph...
joining-physio-7e5c12...

Bibliotek

Finn en øvelse eller lag din egen

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

Søk tittel, tagger, kroppsområder eller instruksjoner

13 resultater

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

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

Knestrekk
Offentlig
Sittende ensidig knestrekk der høyre legg løftes mens låret forblir støttet.
Knestrekk, Lår, Kne

Ferdig når: Du arbeider nå i den valgte arbeidsplassen.