

Öppna ditt träningsprogram

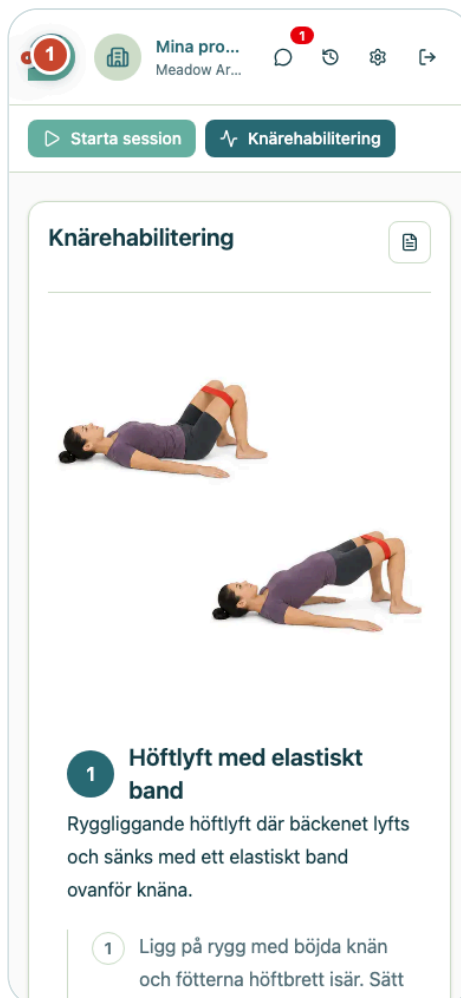
Hitta och öppna det senaste träningsprogrammet från din vårdgivare.

1

Öppna Mina program

Här är du: Du är inloggad i PhysioWorkplace som patient.

Gör så här: Öppna Mina program.



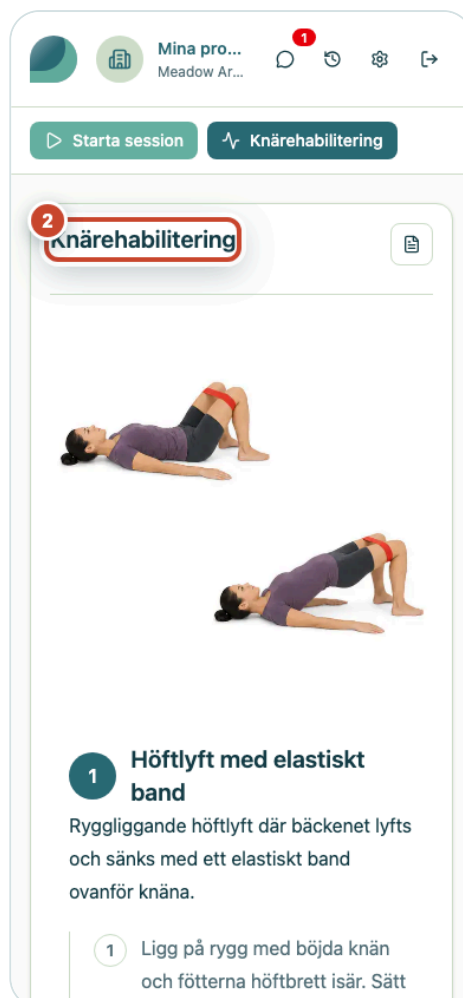
Klart när: Sidan Mina program visar dina anslutna vårdgivare och program.

2

Hitta programmet

Här är du: Din vårdgivare har skickat ett träningsprogram.

Gör så här: Leta upp programmet med rätt titel. När du bara har ett aktuellt program visas det direkt.



Klart när: Det senast skickade programmet visas automatiskt.

Läs programmet

Här är du: Programmet är öppet.

Gör så här: Kontrollera programtiteln och läs övningarna och instruktionerna.



1 **3 Höftlyft med elastiskt band**

Ryggliggande höftlyft där backenet lyfts och sänks med ett elastiskt band ovanför knäna.

- 1 Ligg på rygg med böjda knän och fötterna höftbrett isär. Sätt bandet runt låren strax ovanför knäna. Håll knäna lite isär och låt armarna vila mot golvet.
- 2 Pressa fötterna mot golvet och lyft höfterna. Håll knäna lite isär och lyft tills kroppen bildar en rak linje från axlarna till knäna. Sänk höfterna långsamt igen.

Klart när: Programtiteln och övningarna visas.