

# Skapa en egen övning

Lägg till en privat övning med titel, sammanfattning och återanvändbara instruktioner.

---

1

# Öppna övningsbiblioteket

Här är du: Du är inloggad i PhysioWorkplace.

Gör så här: Öppna Övningar i huvudmenyn.

The screenshot shows the PhysioWorkplace web application interface. On the left is a sidebar menu with options: Översikt, Patienter, Program, **Övningar** (highlighted), and Mina favoriter. The main header shows the user is logged in as Robin Ek. The main content area is titled 'Övningsbibliotek' and features a search bar with the placeholder text 'Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner'. Below the search bar are navigation arrows and filter buttons: '+ Lägg till filter', 'Rensa filter', and a '13 resultat' indicator. The exercises are displayed in a grid of four cards. Each card includes an illustration, a title, a 'Publik' status, a description, and filter tags. The exercises shown are: 'Uppresning från stol', 'Enbensstående', 'Väggglidning för axel', and 'Sittande knästräckning'.

**Övningsbibliotek**

Hitta en övning eller skapa en egen

Bläddra bland publika och privata övningar. Öppna en övning för att se detaljer och utförandevarianter.

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

+ Lägg till filter Rensa filter

13 resultat

**Uppresning från stol**

Publik

Bilateral förflyttning från sittande till stående och tillbaka, utförd från en stol med fötterna kvar i samma ställning och armarna korsade över bröstet.

Uppresning från stol Höft Knä Lår

**Enbensstående**

Publik

Statisk balansövning där kroppsvikten bärs på ett ben medan den andra foten hålls fri från golvet och bälten hålls upprätt.

Enbensbalans Fotled Fot Höft

**Väggglidning för axel**

Publik

Bilateral axelövning där händerna glider uppåt på en vägg medan bälten hålls upprätt.

**Sittande knästräckning**

Publik

Sittande ensidig knästräckningsövning där höger underben lyfts medan låret förblir understött.

Klart när: Övningsbiblioteket visas.

2

## Starta en ny övning

Här är du: Övningsbiblioteket är öppet.

Gör så här: Välj Lägg till övning.

PhysioWorkplace  
Klinisk arbetsyta

Övningar  
Meadow Arc Rehab

Robin Ek  
physio-5fb6bf2c-40ac...

Bibliotek

Hitta en övning eller skapa en egen

Bläddra bland publika och privata övningar. Öppna en övning för att se detaljer och utförandevarianter.

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

+ Lägg till filter

Rensa filter

13 resultat

**Uppresning från stol**  
Publik  
Bilateral förflyttning från sittande till stående och tillbaka, utförd från en stol med fötterna kvar i samma ställning och armarna korsade över bröstet.  
Uppresning från stol Höft Knä Lår

**Enbensstående**  
Publik  
Statisk balansövning där kroppsvikten bärs på ett ben medan den andra foten hålls fri från golvet och bälten hålls upprätt.  
Enbensbalans Fotled Fot Höft

**Väggglidning för axel**  
Publik  
Bilateral axelövning där händerna glider uppåt på en vägg medan bälten hålls upprätt.  
Väggglidning för axel Höft Knä Lår

**Sittande knästräckning**  
Publik  
Sittande ensidig knästräckningsövning där höger underben lyfts medan låret förblir understött.  
Sittande knästräckning Höft Knä Lår

Klart när: Redigeraren för en ny privat övning öppnas.

3

## Fyll i övningen

Här är du: Redigeraren för den nya övningen är öppen.

Gör så här: Ange en tydlig titel, kort sammanfattning och standardinstruktioner.

The screenshot shows the 'PhysioWorkplace' interface for editing exercises. The left sidebar contains navigation links: Översikt, Patienter, Program, **Övningar** (highlighted), and Mina favoriter. The central panel, titled 'Övningar Meadow Arc Rehab', shows a search bar and a list of 13 results. Two exercises are visible: 'Uppresning från stol' (Public) and 'Väggglidning för axel' (Public). The right-hand panel is the 'Lägg till övning' (Add exercise) editor. It features a title field with the text 'Balans vid vägg' (highlighted with a red box and a red circle with the number 3), a description field with the text 'Lugn balansövning med stöd av vägg.', a 'Taggar och kroppsregioner' (Tags and body regions) section with a '+ Tagg' button, and an 'Utförandevarianter' (Execution variants) section. This section includes a 'Standard' variant with the instruction 'Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.', a '+ Lägg till pose' (Add pose) button, a 'Tips' field, and a '+ Variant' button.

**Klart när:** Övningen innehåller den information som behövs för återanvändning.

4

## Spara övningen

Här är du: Övningens uppgifter är ifyllda.

Gör så här: Välj Spara.

PhysioWorkplace  
Klinisk arbetsyta

Övningar  
Meadow Arc Rehab

Bibliotek

### Hitta en övning eller skapa en egen

Bläddra bland publika och privata övningar. Öppna en övning för att se detaljer och utvärdera.

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

13 resultat

**Uppresning från stol**  
Publik  
Bilateral förflyttning från sittande till stående och tillbaka, utförd från en stol med fötterna kvar i samma ställning och armarna korsade över bröstet.  
Uppresning från stol Höft  
Knä Lår

**Väggglidning för axel**  
Publik  
Bilateral axelövning där händerna glider uppåt på en vägg medan bålen hålls upprätt.

Övningar  
Lägg till övning

Balans vid vägg

Lugn balansövning med stöd av vägg.

Taggar och kroppsregioner  
+ Tagg

Utförandevarianter  
Standard  
Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.  
1 Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.  
+ Lägg till pose  
Tips  
+ Variant

Klart när: Övningen skapas och övningsbiblioteket visas.

5

## Kontrollera övningen

Här är du: Övningsbiblioteket visar den sparade övningen.

Gör så här: Kontrollera att rätt titel visas.

PhysioWorkplace  
Klinisk arbetsyta

Övningar  
Meadow Arc Rehab

Robin Ek  
physio-5fb6bf2c-40ac...

Bibliotek

Hitta en övning eller skapa en egen

Bläddra bland publika och privata övningar. Öppna en övning för att se detaljer och utförandevarianter.

+ Lägg till övning

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

+ Lägg till filter Rensa filter

14 resultat

5 Balans vid vägg

Privat

Lugn balansövning med stöd av vägg.

Uppresning från stol

Publik

Bilateral förflyttning från sittande till stående och tillbaka, utförd från en stol med fötterna kvar i samma ställning och armarna korsade över bröstet.

Uppresning från stol Höft

Knä Lår

Enbensstående

Publik

Statisk balansövning där kroppsvikten bärs på ett ben medan den andra foten hålls fri från golvet och

Väggglidning för axel

Publik

Bilateral axelövning där händerna g en vägg medan bälten hålls upprätt.

Övning skapad.

Klart när: Den privata övningen visas med den angivna titeln.