

Ta bort en egen övning

Ta bort en privat övning permanent när du inte längre vill använda den.

1

Öppna övningen

Här är du: Den privata övningen finns i ditt bibliotek.

Gör så här: Öppna övningens detaljer.

PhysioWorkplace
Klinisk arbetsyta

Övningar
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-2d0b74c3-58f...

Bibliotek

Hitta en övning eller skapa en egen

+ Lägg till övning

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

14 resultat

Tillfällig balansövning
Privat

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 glider uppåt på en vägg medan bälten hålls upprätt.

Klart när: Övningsredigeraren visas.

2

Välj Ta bort övning

Här är du: Övningsredigeraren är öppen.

Gör så här: Välj Ta bort övning längst ner i panelen.

DEV 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

14 resultat

Tillfällig balansövning (Privat)

Enbensstående (Publik)

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

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

+ Varianter

Bidra till PhysioWorkplace

Status: Utkast

Vill du att övningen ska kunna bli en del av PhysioWorkplace-biblioteket? Skicka den till oss för granskning. Din privata variant och dina personliga anpassningar finns kvar om den publiceras.

Skicka till PhysioWorkplace

Ta bort övning

Ta bort den här privata övningen från biblioteket. Den behålls i 90 dagar före permanent radering.

2 Ta bort övning

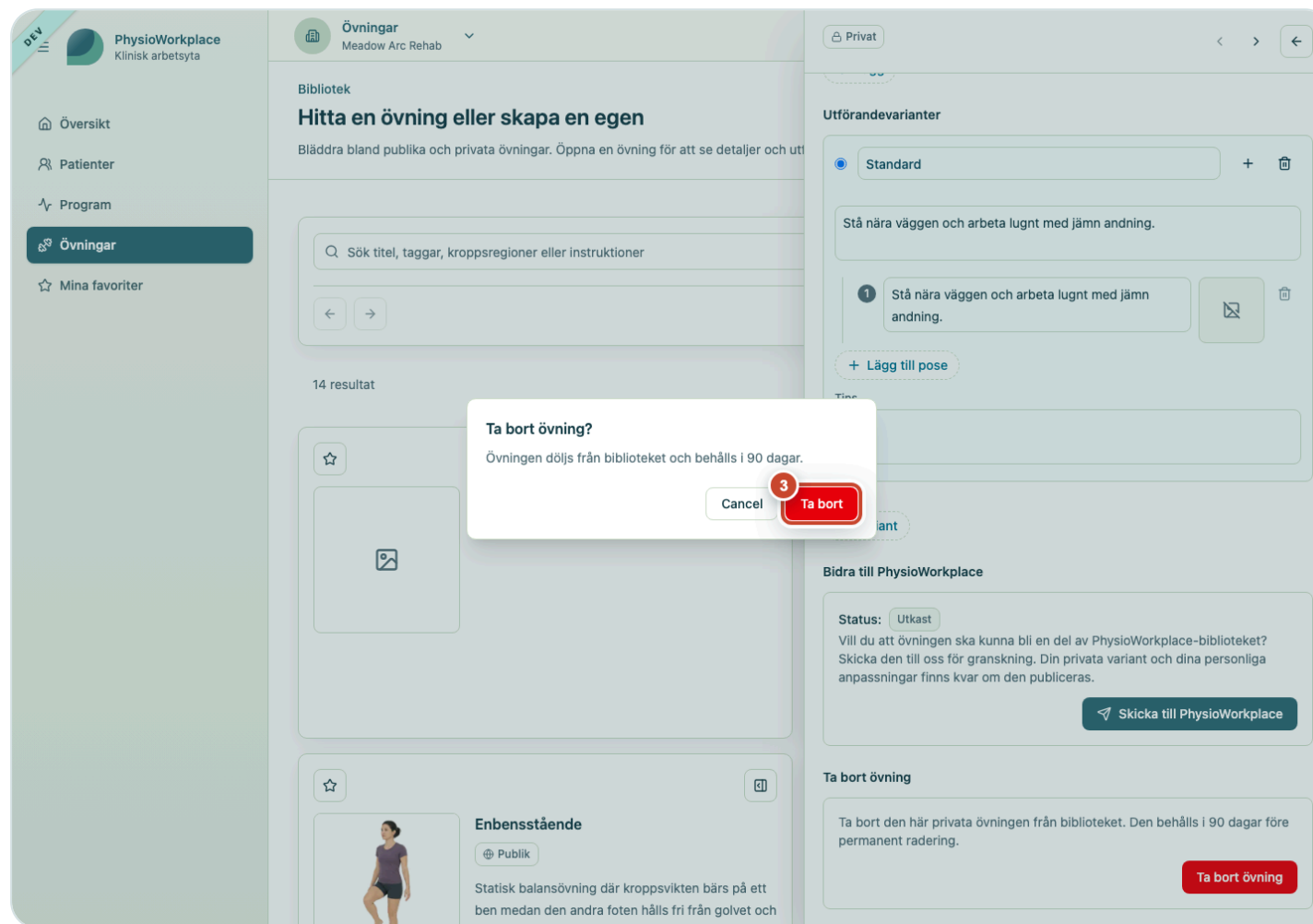
Klart när: En bekräftelseruta visas.

3

Bekräfta borttagningen

Här är du: Bekräftelserutan visar att åtgärden inte kan ångras.

Gör så här: Välj Ta bort.



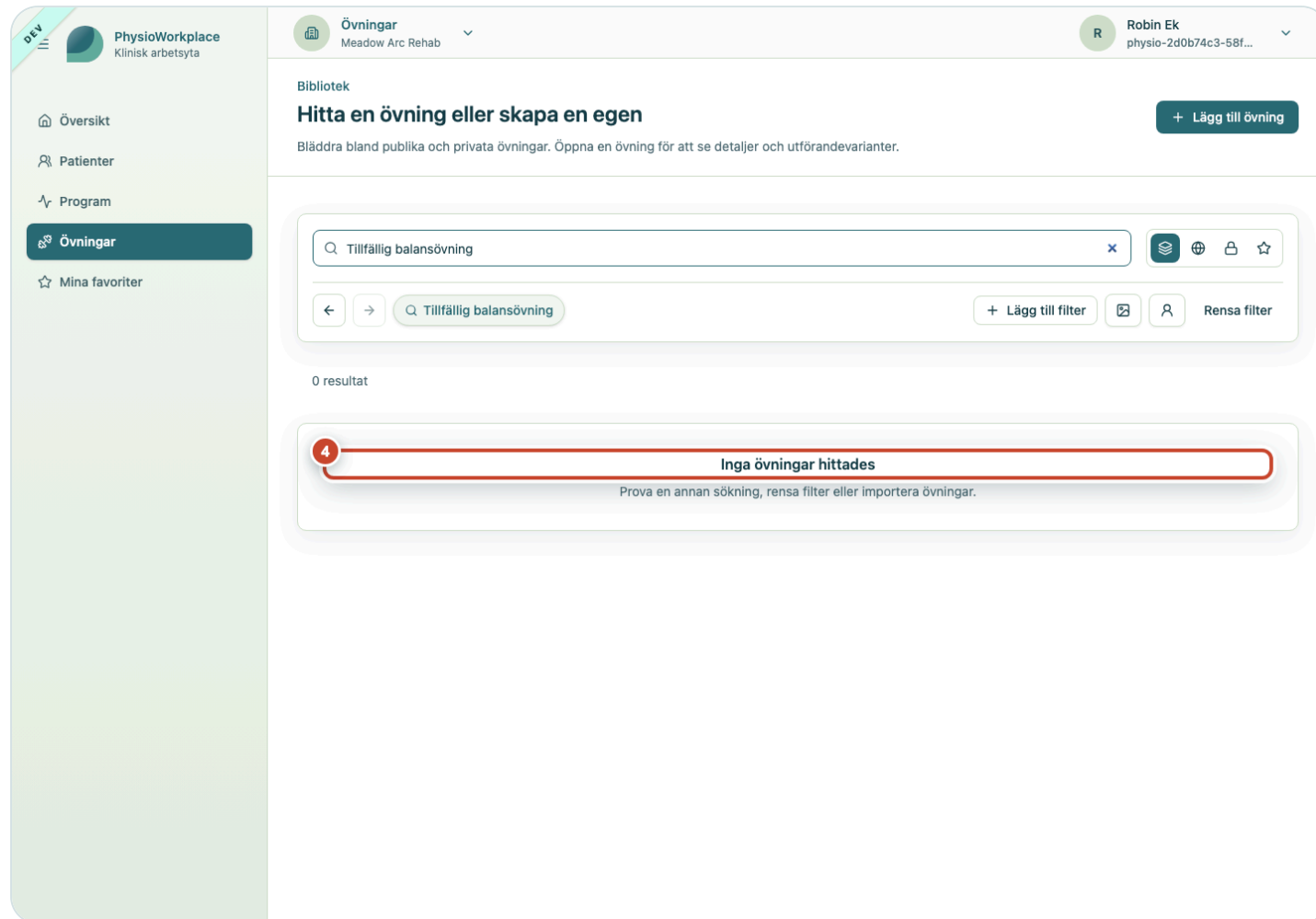
Klart när: Övningen tas bort permanent.

4

Kontrollera resultatet

Här är du: Du är tillbaka i övningsbiblioteket.

Gör så här: Sök efter den borttagna övningens titel.



Klart när: Sökningen ger inga resultat.