

Redigera och ta bort en programmall

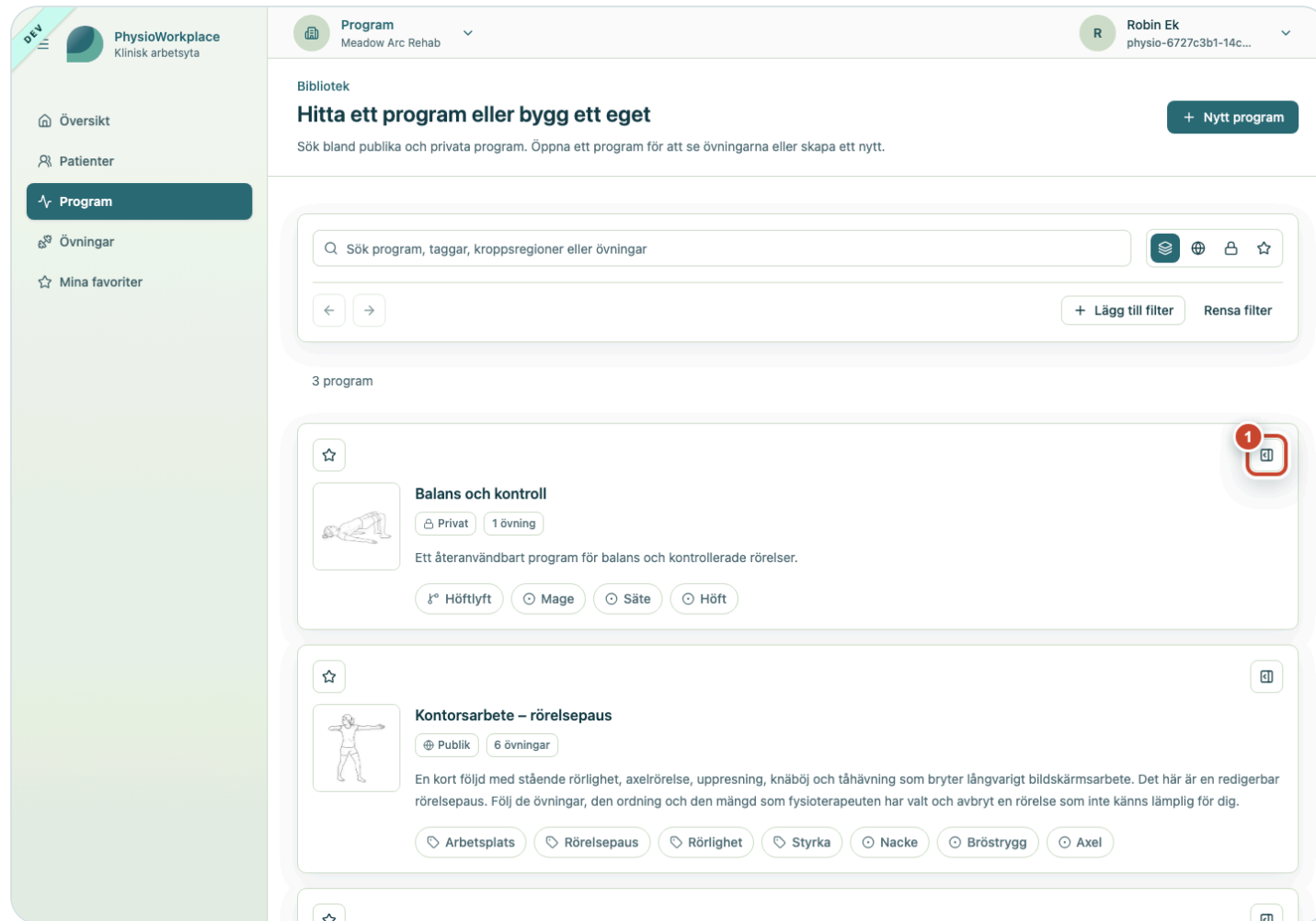
Uppdatera en egen återanvändbar programmall eller ta bort den permanent när den inte längre behövs.

1

Öppna programmallen

Här är du: Programbiblioteket visar dina privata och publika program.

Gör så här: Öppna den egna programmallen som du vill ändra.



Klart när: Programredigeraren visas.

2

Uppdatera mallen

Här är du: Programredigeraren är öppen.

Gör så här: Ändra programmets titel eller beskrivning.

DEV-program

Sidstegsserie med stöd

✓

Privat

 Visa PDF

2

Programtitel

Sidstegsserie med stöd

En uppdaterad programmall med extra stöd för kontrollerade rörelser.

🔍 Höftlyft

🕒 Mage

🕒 Säte

🕒 Höft

🕒 Bäckén

+ Tagg

Programövningar

Klicka text för att redigera, använd +/-check på kort, eller ändra ordning med kontroller.



1

Höftlyft med elastiskt band



Ryggliggande höftlyft där bäckenet 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.

+ Ange dosering



< >

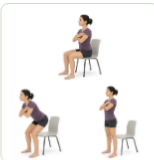
+ Lägg till filter

Rensa filter

13 övningar

Använd +/-check-knappen eller dra in i program





Uppresning från stol



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

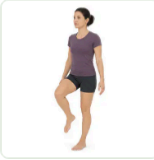
🔍 Uppresning från stol

🕒 Höft

🕒 Knä

🕒 Lår





Enbensstående



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

🔍 Enbensbalans

🕒 Fotled

🕒 Fot

🕒 Höft

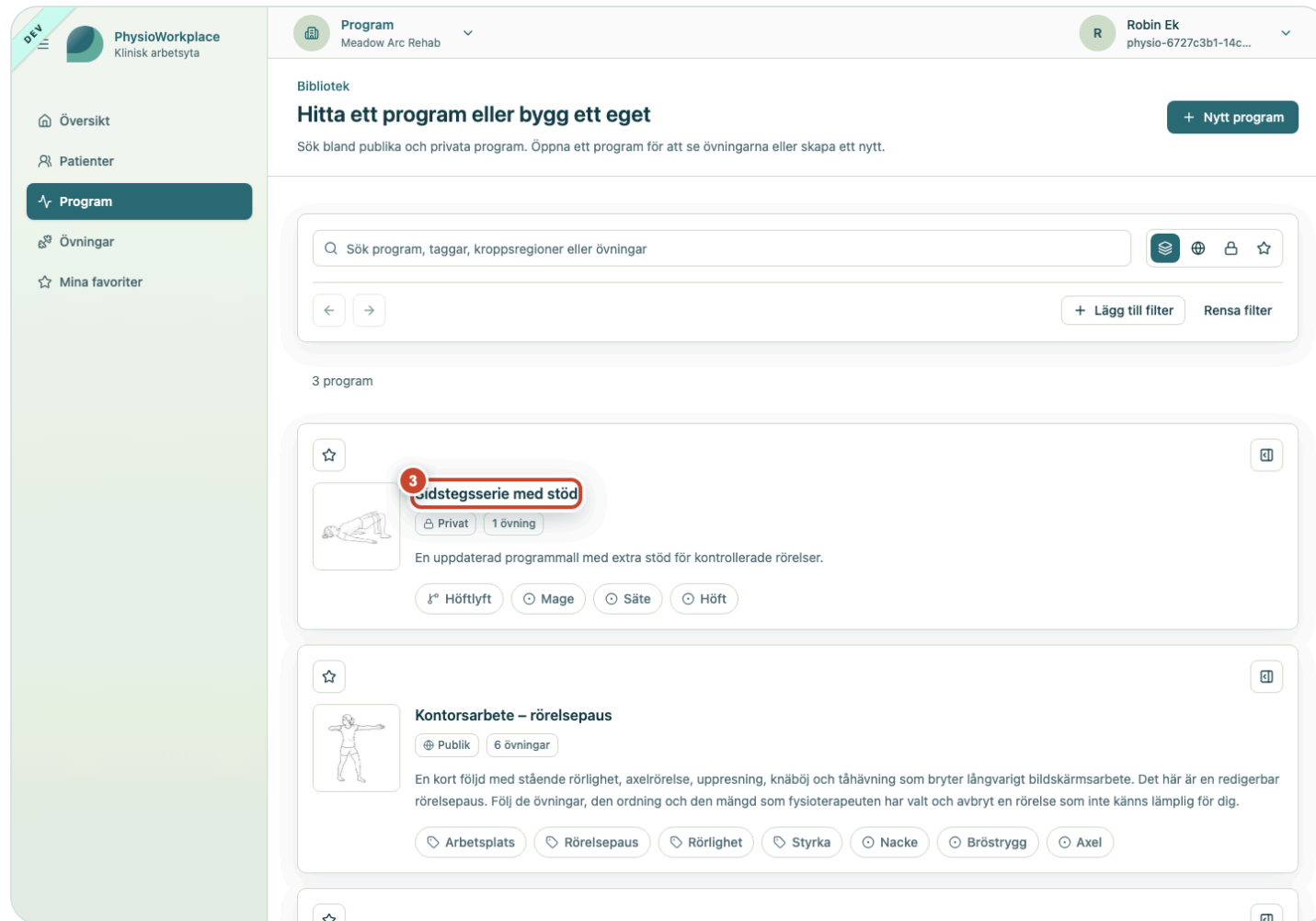
Klart när: Ändringarna autosparas i din mall.

3

Kontrollera ändringen

Här är du: Programredigeraren är stängd.

Gör så här: Hitta den uppdaterade mallen i biblioteket.



Klart när: Den nya titeln visas på programkortet.

Välj Ta bort program

Här är du: Den egna programmallen är öppen igen.

Gör så här: Välj Ta bort program om mallen inte längre ska finnas kvar.

DEV-program

Sidstegsserie med stöd

←

Programövningar

Klicka text för att redigera, använd +/-check på kort, eller ändra ordning med kontrollen.



1

Höftlyft med elastiskt band

🗑️

📄

Ryggliggande höftlyft där bäckenet 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.

+ Ange dosering

Publicering

Status: Utkast

Skicka det här privata programmet för granskning innan det blir publikt.

📤 Skicka för granskning

4

🗑️ Ta bort program

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instrukt

📄

🌐

🔒

☆

←

→

+ Lägg till filter

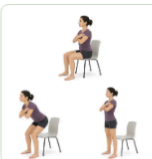
Rensa filter

13 övningar

Använd +/-check-knappen eller dra in i program

☆

+ 📄



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

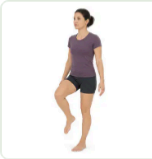
🕒 Höft

🕒 Knä

🕒 Lår

☆

+ 📄



Enbensstående

🌐 Publik

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

🔗 Enbensbalans

🕒 Fotled

🕒 Fot

🕒 Höft

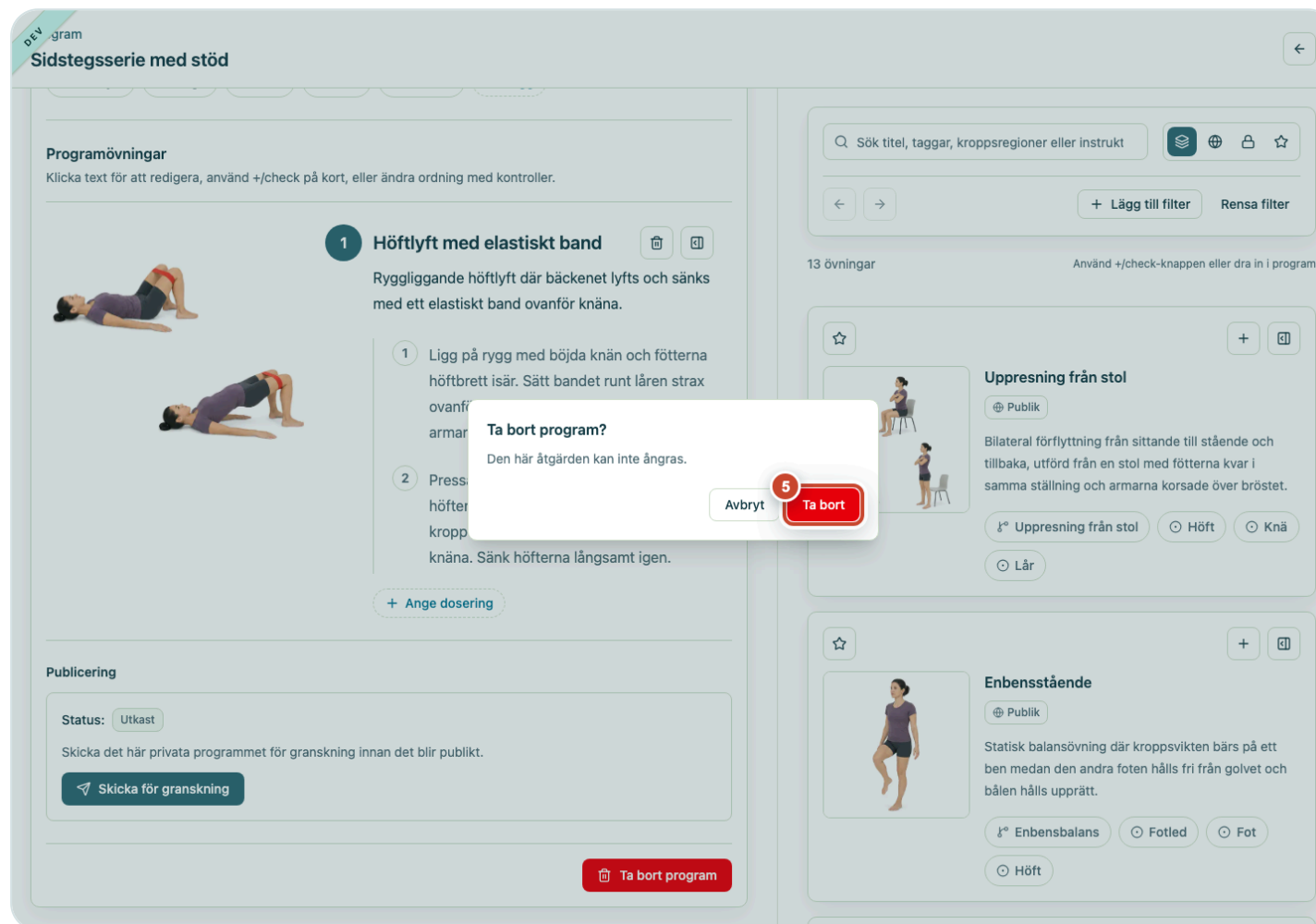
Klart när: En dialog ber dig bekräfta borttagningen.

5

Bekräfta borttagningen

Här är du: Bekräftelsedialogen är öppen.

Gör så här: Välj Ta bort för att radera mallen permanent.



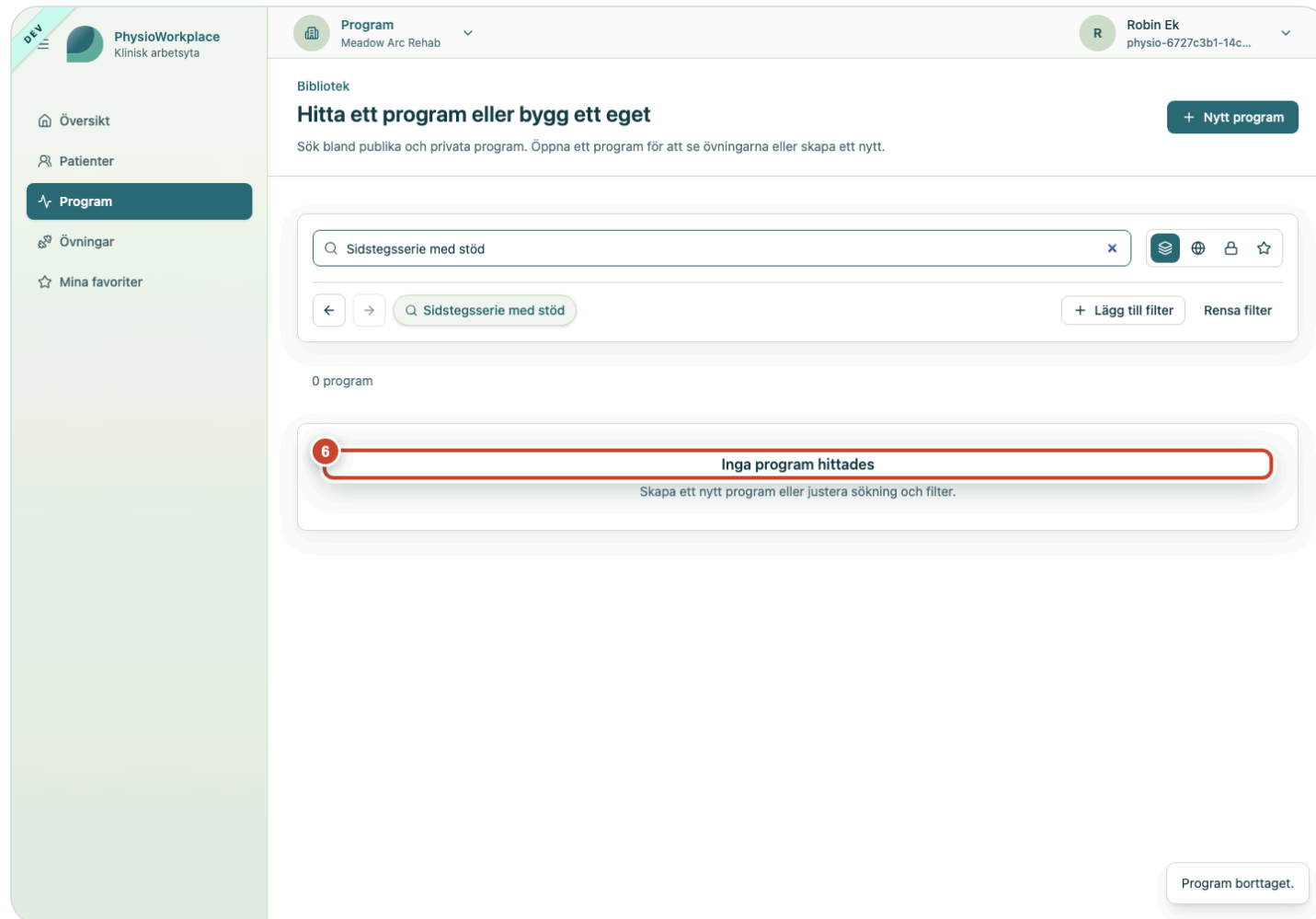
Klart när: Programmet tas bort och dialogen stängs.

6

Kontrollera att mallen är borta

Här är du: Programmet har tagits bort.

Gör så här: Sök efter den tidigare titeln.



Klart när: Inga matchande program visas.