

Sök och favoritmarkera en övning

Hitta en övning snabbt och spara den som favorit så att du hittar den enklare nästa gång.

1

Sök efter övningen

Här är du: Övningsbiblioteket är öppet.

Gör så här: Skriv övningens titel i sökfältet.

The screenshot shows the PhysioWorkplace 'Övningar' (Exercises) library. The left sidebar contains navigation links: Översikt, Patienter, Program, Övningar (selected), and Mina favoriter. The main header shows the user 'Robin Ek' and the library name 'Meadow Arc Rehab'. Below the header, the section is titled 'Bibliotek' and 'Hitta en övning eller skapa en egen'. A search bar contains the text 'Höftlyft med elastiskt band', with a red circle and number '1' highlighting it. Below the search bar, there are filters for 'Höftlyft med elastiskt band' and 'Höftlyft'. The results section shows '2 resultat'. The first result is 'Höftlyft med elastiskt band', described as a 'Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibeållet utåtriktat tryck'. The second result is 'Bäckenlyft', described as a 'Styrke- och kontrollövning i ryggliggande där bäckenet lyfts genom samtidig höftsträckning med båda fötterna kvar i underlaget'. Both results include an image of the exercise and a 'Publik' (Public) status.

Klart när: Matchande övningar visas i resultatlistan.

2

Lägg till som favorit

Här är du: Den sökta övningen visas.

Gör så här: Välj stjärnan på övningskortet.

The screenshot displays the PhysioWorkplace web application. On the left is a sidebar with navigation links: Översikt, Patienter, Program, Övningar (highlighted), and Mina favoriter. The main header shows the user's profile (Robin Ek) and the current section (Övningar). Below the header, there's a search bar with the query 'Höftlyft med elastiskt band'. Below the search bar, there are filters for 'Höftlyft' and 'Bäcken'. The search results show two exercises: 'Höftlyft med elastiskt band' and 'Bäckenlyft'. The first exercise has a red star icon with a '2' next to it, indicating it's a favorite. The second exercise has a grey star icon. Both exercises include a description, a 'Publik' status, and a list of related exercises.

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 utförandevarianter.

Höftlyft med elastiskt band

2 resultat

Höftlyft med elastiskt band

Publik

Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibeållet utåtriktat tryck.

Höftlyft Säte Höft Bäcken

Bäckenlyft

Publik

Styrke- och kontrollövning i ryggliggande där bäckenet lyfts genom samtidig höftsträckning med båda fötterna kvar i underlaget.

Höftlyft Höft Bäcken Bål

Klart när: Övningen läggs till bland dina favoriter.

3

Visa favoriter

Här är du: Övningen är favoritmarkerad.

Gör så här: Välj filtret Favoriter.

DEV PhysioWorkplace Klinisk arbetsyta

Övningar Meadow Arc Rehab

Robin Ek physio-fc4c7b73-655...

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.

Höftlyft med elastiskt band

Höftlyft med elastiskt band Höftlyft

+ Lägg till filter Rensa filter

2 resultat

Höftlyft med elastiskt band

Publik

Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibehållit utåtriktat tryck.

Höftlyft Säte Höft Bäcken

Bäckenlyft

Publik

Styrke- och kontrollövning i ryggliggande där bäckenet lyfts genom samtidig höftsträckning med båda fötterna kvar i underlaget.

Höftlyft Höft Bäcken Bål

Klart när: Resultatlistan visar bara favoritmarkerade övningar.

4

Kontrollera favoriten

Här är du: Favoritfiltret är aktivt.

Gör så här: Kontrollera att övningen finns kvar i listan.

The screenshot shows the PhysioWorkplace web application. On the left is a sidebar with navigation links: Översikt, Patienter, Program, Övningar (highlighted), and Mina favoriter. The main content area is titled 'Övningar' and 'Meadow Arc Rehab'. It features a search bar with the text 'Höftlyft med elastiskt band' and a filter button 'Favoriter'. Below the search bar, a single exercise result is displayed: 'Höftlyft med elastiskt band', marked as 'Publik'. The exercise description is 'Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibeållet utåtriktat tryck.' and it includes tags for 'Höftlyft', 'Säte', 'Höft', and 'Bäcken'. A red circle with the number '4' highlights the exercise title.

Klart när: Den favoritmarkerade övningen visas.