

Öppna en godkänd arbetsplats

Öppna arbetsplatsen från Konton och workplaces när din medlemskapsbegäran har godkänts.

1

Välj arbetsplatsen

Här är du: Kontomenyn visar arbetsplatsen utan statusen Väntar.

Gör så här: Välj arbetsplatsen som du har fått åtkomst till.

The screenshot shows the PhysioWorkplace web application interface. On the left is a sidebar with a 'DEV' label and a menu containing 'Översikt', 'Program', 'Övningar' (highlighted), and 'Mina favoriter'. The main header shows 'Övningar' and 'Personligt konto'. Below this is a dropdown menu with 'Personligt konto' and 'Meadow Arc Rehab' (highlighted with a red box and a red circle with the number 1). The main content area displays a search bar, filters, and a list of exercises. The exercises shown are:

- 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. Tags: 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. Tags: Enbensbalans, Fotled, Fot, Höft.
- Väggglidning för axel**: Bilateral axelövning där händerna glider uppåt på en vägg medan bålen hålls upprätt.
- Sittande knästräckning**: Sittande ensidig knästräckningsövning där höger underben lyfts medan låret förblir understött.

Klart när: Arbetsplatsen öppnas som din aktiva arbetsyta.

2

Kontrollera arbetsytan

Här är du: Sidhuvudet visar den aktiva arbetsplatsen.

Gör så här: Kontrollera att rätt arbetsplats visas i arbetsyteväljaren.

DEV PhysioWorkplace Klinisk arbetsyta

2 Övningar Meadow Arc Rehab

J Joining Browser Ph... joining-physio-46c032...

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

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 bålen hålls upprätt.

Enbensbalans Fotled Fot

Höft

Väggglidning för axel

Publik

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

Sittande knästräckning

Publik

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

Klart när: Du arbetar nu i den valda arbetsplatsens kontext.