

Søg og markér en øvelse som favorit

Find hurtigt en øvelse, og gem den blandt dine favoritter, så den er nem at genbruge.

1

Søg efter øvelsen

Her er du: Øvelsesbiblioteket er åbent.

Sådan gør du: Skriv øvelsens titel i søgefeltet.

The screenshot shows the PhysioWorkplace 'Øvelser' (Exercises) section. The left sidebar contains navigation links: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The main header shows the user 'Robin Ek' and the department 'Meadow Arc Rehab'. The main content area is titled 'Søg og byg dit øvelsesbibliotek' (Search and build your exercise library). A search bar contains the text 'Bækkenløft med elastik', which is highlighted with a red box and a red circle with the number 1. Below the search bar, there are navigation arrows, a filter button '+ Tilføj filter', and a button 'Ryd filtre'. The search results show '2 resultater'. The first result is 'Bækkenløft med elastik', described as a supine bilateral pelvic lift with a closed elastic band over the knees. The second result is 'Bækkenløft', described as a strength and control exercise in a supine position. Both results include anatomical tags like 'Hoftebro', 'Sædregion', 'Hofte', and 'Bækken'.

Færdig når: Matchende øvelser vises i resultaterne.

2

Føj til favoritter

Her er du: Den søgte øvelse vises.

Sådan gør du: Vælg stjernen på øvelseskortet.

The screenshot displays the PhysioWorkplace 'Øvelser' (Exercises) section. The left sidebar contains navigation links: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The main header shows the user 'Robin Ek' and the clinic 'Meadow Arc Rehab'. The search bar contains 'Bækkenløft med elastik', yielding 2 results. The first result, 'Bækkenløft med elastik', is marked with a red '2' and a star icon. It includes an illustration of a person performing the exercise, a description: 'Ryggliggende bilateralt bækkenløft med en lukket elastik over knæene og vedvarende udadgående pres under løft og sænkning.', and tags: 'Offentlig', 'Hoftebro', 'Sædregion', 'Hofte', and 'Bækken'. The second result, 'Bækkenløft', also includes an illustration, a description: 'Styrke- og kontroløvelse i ryggliggende, hvor bækkenet løftes ved samtidig hoftestrækning, mens begge fødder bliver i underlaget.', and tags: 'Offentlig', 'Hoftebro', 'Hofte', 'Bækken', and 'Kropsstamme'.

Færdig når: Øvelsen føjes til dine favoritter.

3

Vis favoritter

Her er du: Øvelsen er markeret som favorit.

Sådan gør du: Vælg filteret Favoritter.

The screenshot displays the PhysioWorkplace 'Øvelser' (Exercises) section. The left sidebar contains navigation links: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The main header shows the user 'Robin Ek' and the department 'Meadow Arc Rehab'. The main content area is titled 'Søg og byg dit øvelsesbibliotek' and includes a search bar with the query 'Bækkenløft med elastik'. Below the search bar, there are navigation arrows, a filter button '+ Tilføj filter', and a 'Ryd filtre' button. The results section shows '2 resultater'. The first result, 'Bækkenløft med elastik', is marked as a favorite with a star icon and includes a description: 'Ryggliggende bilateralt bækkenløft med en lukket elastik over knæene og vedvarende udadgående pres under løft og sænkning.' It also has tags for 'Hoftebro', 'Sædregion', 'Hofte', and 'Bækken'. The second result, 'Bækkenløft', is also marked as a favorite and includes a description: 'Styrke- og kontroløvelse i ryggliggende, hvor bækkenet løftes ved samtidig hoftestrækning, mens begge fødder bliver i underlaget.' It has tags for 'Hoftebro', 'Hofte', 'Bækken', and 'Kropsstamme'.

Færdig når: Resultaterne viser kun favoritøvelser.

4

Kontrollér favoritten

Her er du: Favoritfilteret er aktivt.

Sådan gør du: Kontrollér, at øvelsen stadig vises.

PhysioWorkplace
Klinisk arbejdsflade

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-2719204e-0b5...

Øvelser

Søg og byg dit øvelsesbibliotek

Gennemse offentlige øvelser og find private biblioteksindlæg.

+ Tilføj øvelse

Bækkenløft med elastik

← → ☆ Favoritter × 🔍 Bækkenløft med elastik + Tilføj filter 🗖️ 👤 Ryd filtre

1 resultat

★

Bækkenløft med elastik

Offentlig

Rygliggende bilateralt bækkenløft med en lukket elastik over knæene og vedvarende udadgående pres under løft og sænkning.

👤 Hoftebro 🕒 Sædregion 🕒 Hofte 🕒 Bækken

Færdig når: Favoritøvelsen vises i listen.