

Knyt billeder til øvelsens positioner

Tilføj positioner, og vælg et separat billede til hver del af udførelsen.

1

Åbn øvelsen

Her er du: Din egen øvelse med uploadede billeder vises i biblioteket.

Sådan gør du: Åbn øvelsesdetaljerne.

The screenshot shows the 'PhysioWorkplace' interface for managing exercises. The left sidebar contains navigation links: 'Overblik', 'Patienter', 'Programmer', 'Øvelser' (selected), and 'Mine favoritter'. The main header shows the user 'Robin Ek' and the section 'Øvelser'. Below the header, there's a search bar with the placeholder 'Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner'. A grid of 14 results is displayed. The first result, 'Balance ved væg', is highlighted with a red box and a '1' in a red circle. This card shows a person performing a wall balance exercise and is marked as 'Privat'. Other visible cards include 'Rejse sig fra stol' (marked 'Offentlig'), 'Stå på ét ben' (marked 'Offentlig'), and 'Glid på væg for skulder' (marked 'Offentlig'). Each card includes an image of the exercise and a brief description.

Færdig når: Øvelsens udførelse og billeder vises.

2

Vælg billede til første position

Her er du: Den første position er føjet til udførelsen.

Sådan gør du: Åbn billedvælgeren, og vælg billedet til position 1.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The main area is titled 'Øvelser' and 'Søg og byg dit øvelsesbibliotek'. It features a search bar with the placeholder text 'Søg titel, tags, kropsområder eller instruktioner' and 14 search results. Two exercise cards are visible: 'Balance ved væg' (marked as 'Privat') and 'Stå på ét ben' (marked as 'Offentlig'). The 'Balance ved væg' card is selected, and its details are shown on the right. The details include a title 'Balance ved væg', a description 'Øvelsesbeskrivelse', and a list of 'Tags og kropsområder' with a '+ Tag' button. Below this is the 'Udførelsesvarianter' section, which shows 'Standard' as the selected variant. The instructions state: 'Stå tæt på væggen, og arbejd roligt med en jævn vejtrækning.' The 'Start position' is highlighted with a red box and a red circle containing the number 2. A 'Tilføj position' button is visible. The 'Mine billeder' section shows a thumbnail of the exercise and a button to 'Intet billede'. The 'Status' is set to 'Kladde'.

Færdig når: Billedet vises ved den første position.

3

Vælg billede til anden position

Her er du: Udførelsen indeholder nu to positioner.

Sådan gør du: Åbn billedvælgeren til position 2, og vælg et andet billede.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (highlighted), and Mine favoritter. The main area is titled 'Øvelser' and 'Søg og byg dit øvelsesbibliotek'. It features a search bar and shows 14 results. Two exercise cards are visible: 'Balance ved væg' (marked as Privat) and 'Stå på ét ben' (marked as Offentlig). On the right, a detailed view of the 'Balance ved væg' exercise is shown. It includes a description, tags, and execution variants. The 'Standard' variant is selected, showing 'Start position' and 'End position' with corresponding images. A red box highlights the 'End position' image, and a red circle with the number '3' is next to it, indicating the step to be followed. Below the variants, there is a section for 'Tilføj position' and 'Mine billeder', which includes a gallery of images and a placeholder for 'Intet billede'.

Færdig når: Hver position viser sit eget valgte billede.

4

Skift ét positionsbillede

Her er du: Begge positioner har hvert sit billede.

Sådan gør du: Åbn billedvælgeren til position 1, og upload et erstatningsbillede.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Overblik, Patienter, Programmer, Øvelser (selected), and Mine favoritter. The main area is titled 'Øvelser' and 'Søg og byg dit øvelsesbibliotek'. It features a search bar and shows 14 results. Two exercise cards are visible: 'Balance ved væg' (marked as 'Privat') and 'Stå på ét ben' (marked as 'Offentlig'). The right panel shows the details for 'Balance ved væg'. It includes a description field, a 'Tags og kropsområder' section with a '+ Tag' button, and an 'Udførelsesvarianter' section. Under 'Udførelsesvarianter', the 'Standard' variant is selected. It shows a sequence of positions: 'Start position' (highlighted with a red box and a red '4' in the top right corner) and 'End position'. Below these are two thumbnails for 'Mine billeder' and a '+ Tilføj position' button. At the bottom, there are buttons for '+ Variant', 'Intet billede', and an upload icon.

Færdig når: Kun billedet til position 1 ændres.