

Avaa harjoitusohjelmasi

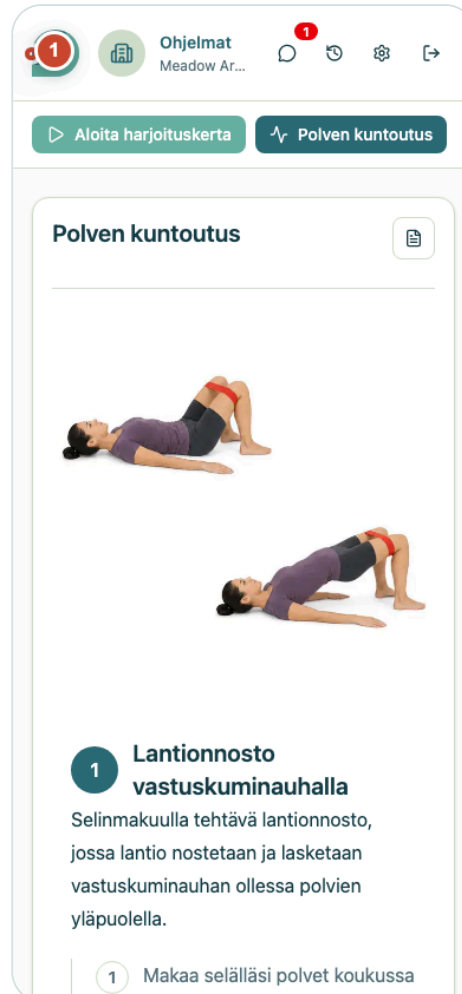
Etsi ja avaa palveluntarjoajasi lähettämä uusin harjoitusohjelma.

1

Avaa potilasportaali

Olet tässä: Olet kirjautunut PhysioWorkplaceen potilaana.

Toimi näin: Avaa Omat ohjelmat.

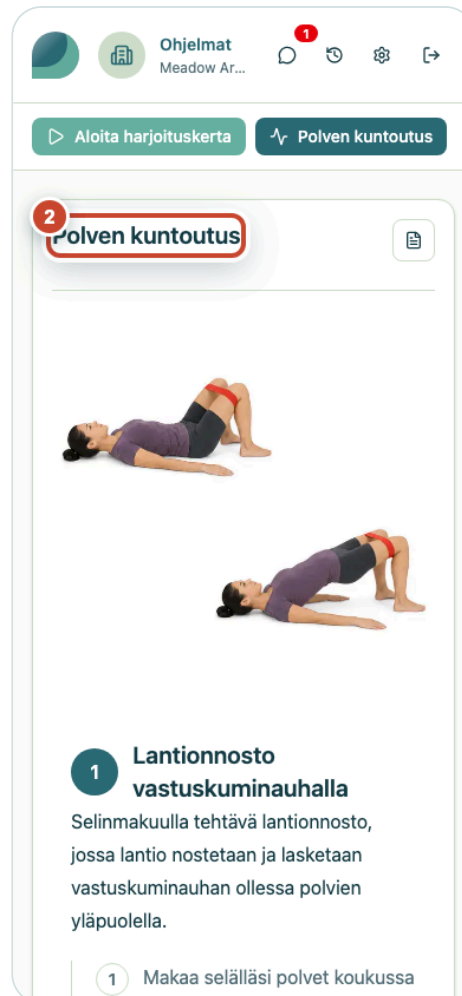


Valmis, kun: Omat ohjelmat -sivulla näkyvät yhdistetyt palveluntarjoajasi ja ohjelmasi.

Etsi ohjelma

Olet tässä: Palveluntarjoajasi on lähettänyt harjoitusohjelman.

Toimi näin: Etsi ohjelma oikean nimen perusteella. Jos sinulla on vain yksi nykyinen ohjelma, se avautuu suoraan.



Valmis, kun: Viimeksi toimitettu ohjelma avautuu automaattisesti.

Lue ohjelma

Olet tässä: Ohjelma on avoinna.

Toimi näin: Tarkista ohjelman nimi ja lue harjoitteet sekä ohjeet.



3 Lantionnosto
vastuskuminauhalla

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa lantio nostetaan ja lasketaan vastuskuminauhan ollessa polvien yläpuolella.

- 1** Makaa selälläsi polvet koukussa ja jalkaterät lantionleveyisessä asennossa. Aseta nauha reisien ympärille juuri polvien yläpuolelle. Pidä polvet hieman erillään ja anna käsivarsien levätä lattialla.
- 2** Paina jalkaterät lattiaa vasten ja nosta lantio. Pidä polvet hieman

Valmis, kun: Ohjelman nimi ja toimitetut harjoitteet näkyvät.