

Tarkastele aiempia ohjelmatoimituksia

Katso nykyinen ohjelma ja tarkista, mitä aiemmissa toimituksissa muutettiin.

1

Tarkista päivitetty ohjelma

Olet tässä: Palveluntarjoajasi on lähettänyt uuden ohjelmaversion.

Toimi näin: Tarkista, että uusi harjoite näkyy nykyisessä ohjelmassa.



2

1

Kissa ja lehmä

Konttausasennossa tehtävä
selkäharjoitus, jossa vuorotellaan
pyöristetyn ja notkistetun selkäasennon
välillä.

- 1 Asetu konttausasentoon kädet hartioiden alla ja polvet lantion alla. Pyöristä selkä ylöspäin ja anna pään painua alas.
- 2 Laske selkää pehmeästi ja nosta rintakehää. Katso varovasti ylöspäin liikuttamatta käsiä tai polvia. Pyöristä sitten selkä jälleen ylöspäin.

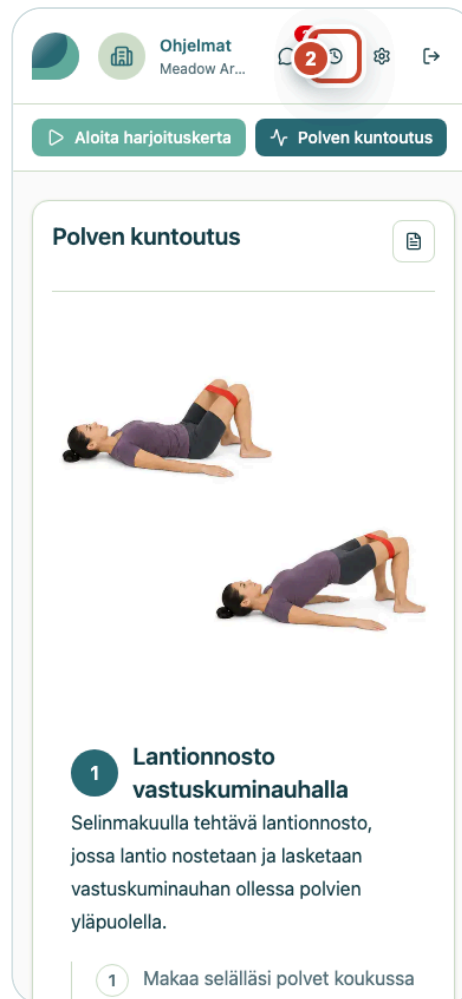
Valmis, kun: Nykyisessä ohjelmassa näkyy juuri toimitettu harjoite.

2

Avaa kaikki toimitukset

Olet tässä: Nykyinen ohjelma on avoinna.

Toimi näin: Valitse Kaikki toimitukset.



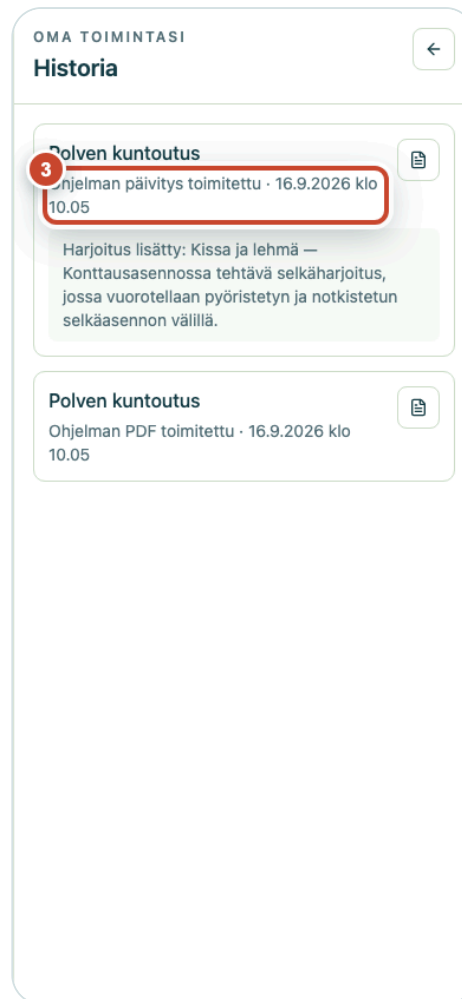
Valmis, kun: Toimitushistoria avautuu.

3

Tarkista muutos

Olet tässä: Toimitushistoria on avoinna.

Toimi näin: Lue uusin toimitus ja siinä luetellut muutokset.



Valmis, kun: Ohjelmapäivitys ja lisätty harjoite näkyvät.