

Poista oma harjoite

Poista pysyvästi yksityinen harjoite, jota et enää halua käyttää.

1

Avaa harjoite

Olet tässä: Yksityinen harjoite on kirjastossasi.

Toimi näin: Avaa harjoitteen tiedot.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-aacdacb9-eeac...

Harjoitukset

Etsi ja luo harjoitekirjasto

Selaa julkisia harjoitteita ja löydä yksityisiä kirjastomerkintöjä.

+ Lisää harjoite

Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

+ Lisää suodatin

Tyhjennä suodattimet

14 tulosta

Väliaikainen tasapainoharjoitus

Yksityinen

Tuolilta ylösnousu

Julkinen

Molemmiin puoliin tehtävä siirtyminen istumasta seisomaan ja takaisin tuolilta siten, että jalkaterät pysyvät samassa asennossa ja käsivarret ovat ristissä rinnalla.

Tuolilta ylösnousu

Lonkka

Polvi

Reisi

Yhdellä jalalla seisominen

Julkinen

Staattinen tasapainoharjoitus, jossa kehon paino on yhden jalan varassa toisen jalkaterän pysyessä

Olkapään seinäliuku

Julkinen

Molemmiin puoliin tehtävä olkapääharjoitus, jossa kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävartalon

Valmis, kun: Harjoitemuokkain avautuu.

2

Valitse Poista harjoite

Olet tässä: Harjoitemuokkain on avoinna.

Toimi näin: Valitse paneelin alareunasta Poista harjoite.

The screenshot shows the PhysioWorkplace Harjoitukset (Exercises) interface. The left sidebar contains navigation options: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (selected), and Omat suosikkini. The main area is titled 'Harjoitukset' and 'Etsi ja luo harjoitekirjasto'. It features a search bar with the text 'Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita' and a list of exercises. The first exercise is 'Väliaikainen tasapainoharjoitus' (Temporary balance exercise) with a 'Yksityinen' (Private) status. The second exercise is 'Yhdellä jalalla seisominen' (Standing on one leg) with a 'Julkinen' (Public) status. The right sidebar shows 'Suoritusvariantit' (Performance variants) with a 'Standard' variant and a 'Lisää asento' (Add pose) button. Below this is a 'Vinkit' (Tips) section. The bottom right section is titled 'Poista harjoitus' (Remove exercise) and contains a red button labeled 'Poista harjoitus' with a '2' icon, indicating the step number.

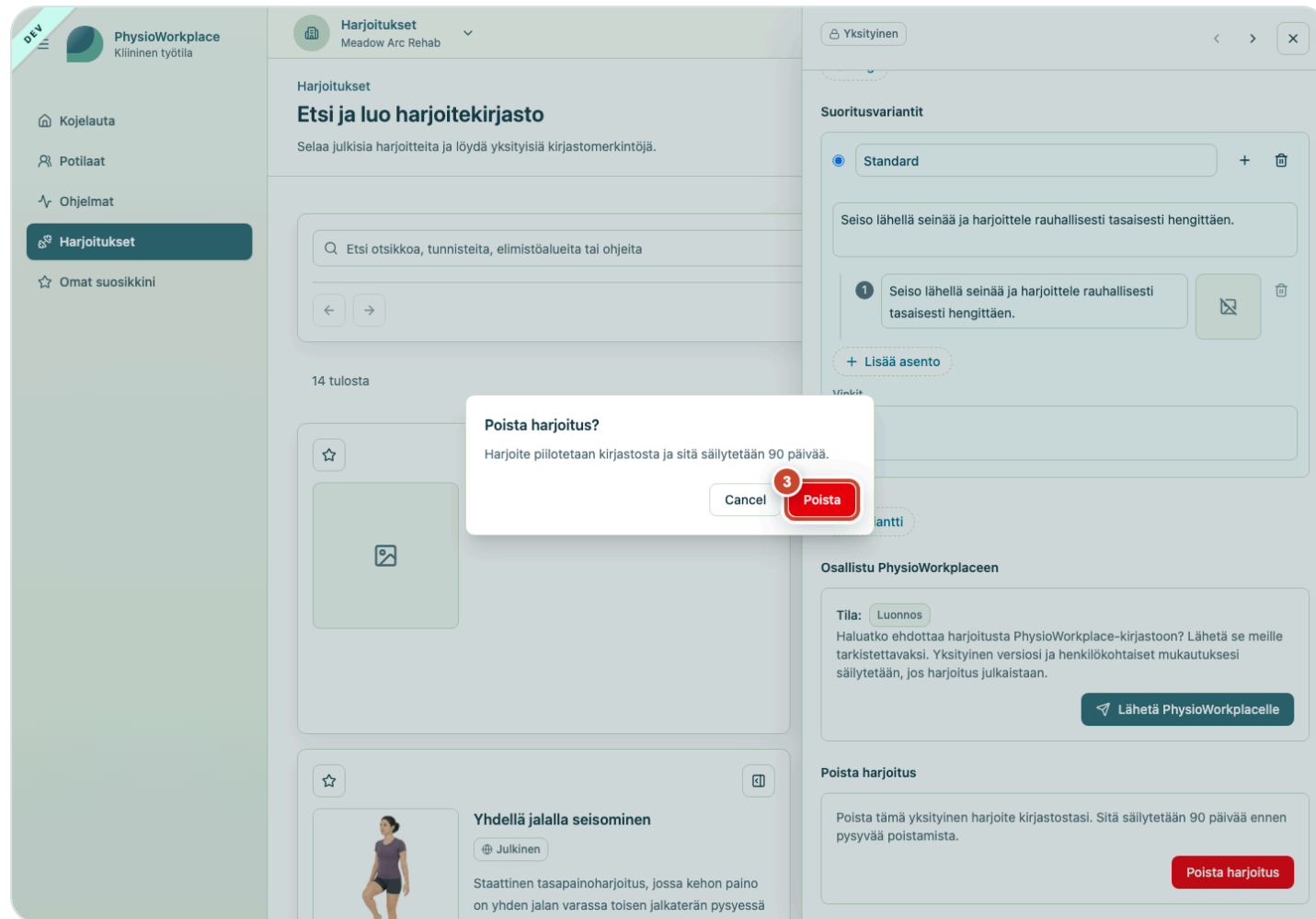
Valmis, kun: Vahvistusikkuna avautuu.

3

Vahvista poistaminen

Olet tässä: Vahvistusikkuna kertoo, ettei toimintoa voi perua.

Toimi näin: Valitse Poista.



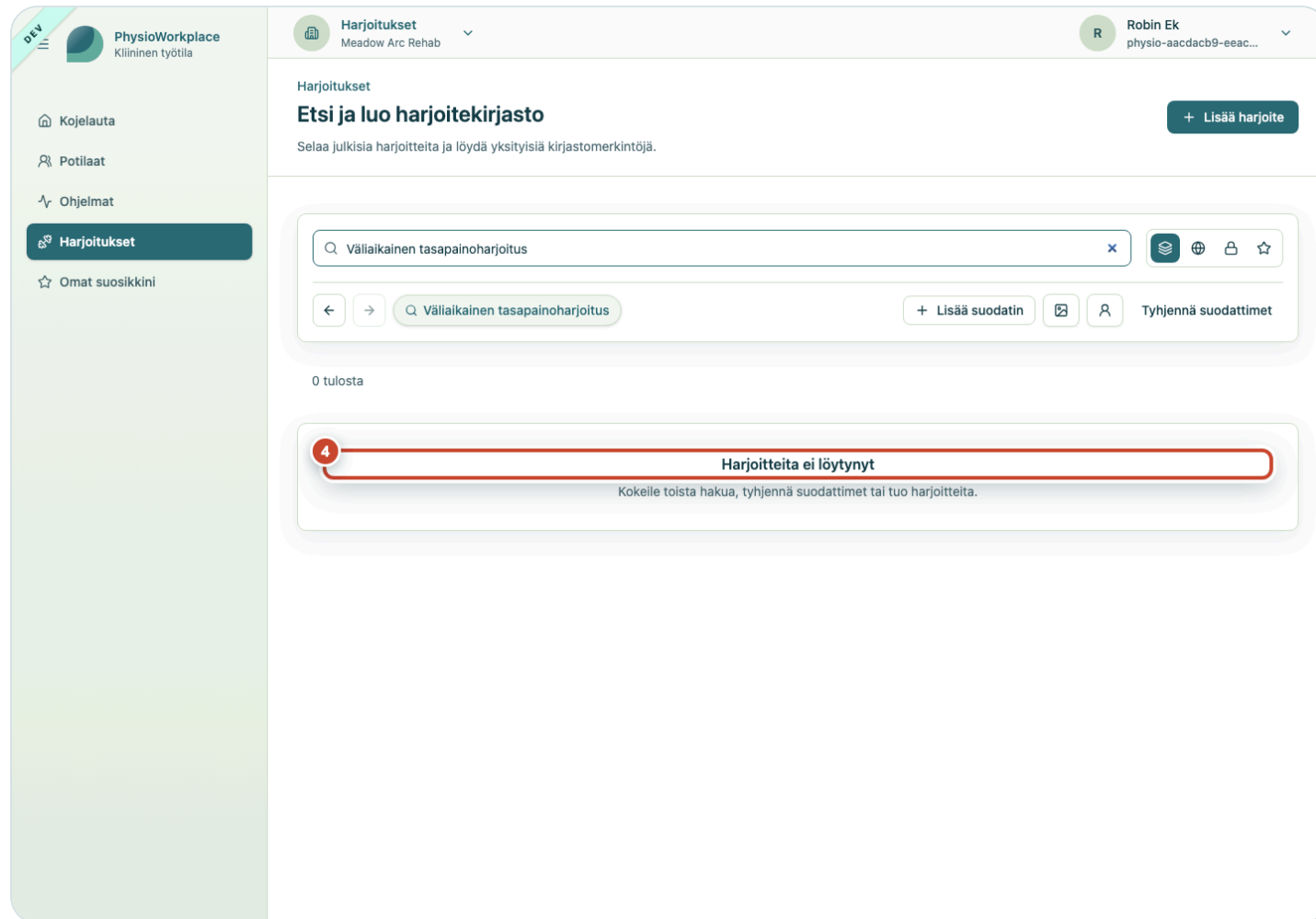
Valmis, kun: Harjoite poistetaan pysyvästi.

4

Tarkista tulos

Olet tässä: Olet palannut harjoitekirjastoon.

Toimi näin: Hae poistettua harjoitetta sen nimellä.



Valmis, kun: Haulla ei löydy harjoitteita.