

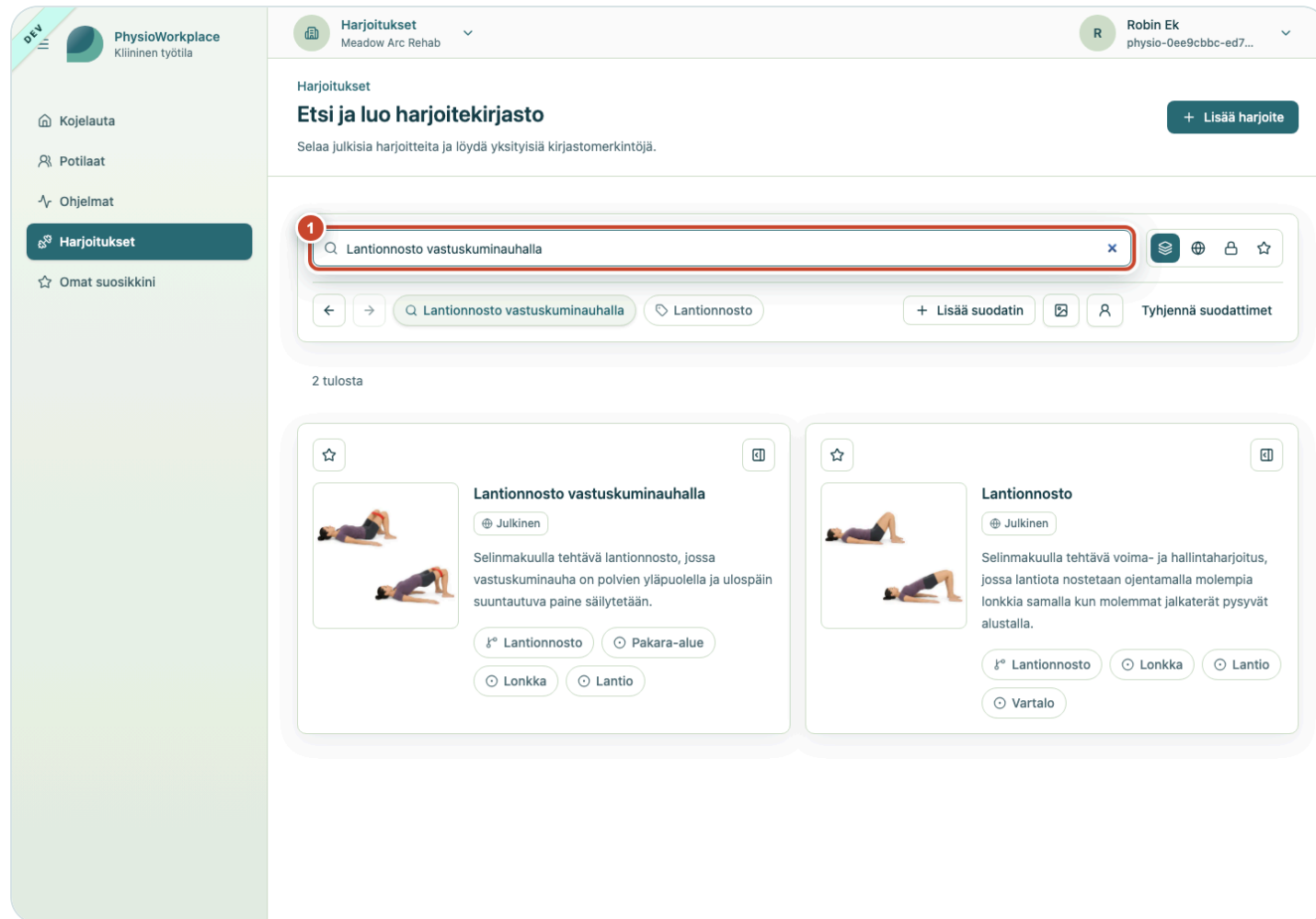
Etsi harjoite ja lisää se suosikiksi

Löydä harjoite nopeasti ja tallenna se suosikkeihin myöhempää käyttöä varten.

Etsi harjoite

Olet tässä: Harjoitekirjasto on avoinna.

Toimi näin: Kirjoita harjoitteen nimi hakukenttään.



Valmis, kun: Vastaavat harjoitteet näkyvät tuloluettelossa.

2

Lisää suosikiksi

Olet tässä: Haettu harjoite näkyy.

Toimi näin: Valitse harjoitekortin tähti.

DEV PhysioWorkplace
Klininen työtila

Kojelauta
Potilaat
Ohjelmat
Harjoitukset
Omat suosikini

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-0ee9cbbc-ed7...

Etsi ja luo harjoitekirjasto + Lisää harjoite

Selaa julkisia harjoitteita ja löydä yksityisiä kirjastomerkintöjä.

Q Lantionnosto vastuskuminauhalla

← → Q Lantionnosto vastuskuminauhalla Lantionnosto + Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

2 tulosta

Lantionnosto vastuskuminauhalla
Julkinen
Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa vastuskuminauha on polvien yläpuolella ja ulospäin suuntautuva paine säilytetään.
Lantionnosto Pakara-alue
Lonkka Lantio

Lantionnosto
Julkinen
Selinmakuulla tehtävä voima- ja hallintaharjoitus, jossa lantiota nostetaan ojentamalla molempia lonkkia samalla kun molemmat jalkaterät pysyvät alustalla.
Lantionnosto Lonkka Lantio
Vartalo

Valmis, kun: Harjoite lisätään suosikkeihisi.

3

Näytä suosikit

Olet tässä: Harjoite on merkitty suosikiksi.

Toimi näin: Valitse Suosikit-suodatin.

The screenshot shows the PhysioWorkplace interface. The sidebar on the left contains navigation links: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (selected), and Omat suosikini. The top header displays the user's name, Robin Ek, and their profile ID. The main content area is titled 'Harjoitukset' and 'Etsi ja luo harjoitekirjasto'. It features a search bar with the query 'Lantionnosto vastuskuminauhalla' and a filter bar with options like 'Lantionnosto' and 'Lisää suodatin'. Below the search bar, two exercise cards are displayed. The first card, 'Lantionnosto vastuskuminauhalla', shows a person performing a pelvic lift with a resistance band and includes a description and tags for 'Julkinen', 'Lantionnosto', 'Pakara-alue', 'Lonkka', and 'Lantio'. The second card, 'Lantionnosto', shows a person performing a pelvic lift and includes a description and tags for 'Julkinen', 'Lantionnosto', 'Lonkka', 'Lantio', and 'Vartalo'.

Valmis, kun: Tuloluettelossa näkyvät vain suosikeiksi merkityt harjoitteet.

4

Tarkista suosikki

Olet tässä: Suosikkisuodatin on aktiivinen.

Toimi näin: Tarkista, että harjoite näkyy edelleen luettelossa.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-0ee9cbbc-ed7...

Harjoitukset

Etsi ja luo harjoitekirjasto

Selaa julkisia harjoitteita ja löydä yksityisiä kirjastomerkintöjä.

+ Lisää harjoite

Lantionnosto vastuskuminauhalla

← → ☆ Suosikit × Q Lantionnosto vastuskuminauhalla Lantionnosto + Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

1 tulos

★

4 Lantionnosto vastuskuminauhalla

Julkinen

Selinmakuulla tehtävä lantionnosto, jossa vastuskuminauha on polvien yläpuolella ja ulospäin suuntautuva paine säilytetään.

Lantionnosto Pakara-alue

Lonkka Lantio

Valmis, kun: Suosikiksi merkitty harjoite näkyy.