

Liitä kuvat harjoitteen asentoihin

Lisää asentoja ja valitse erillinen kuva suorituksen jokaiseen vaiheeseen.

1

Avaa harjoite

Olet tässä: Oma harjoitteesi ja ladatut kuvat näkyvät kirjastossa.

Toimi näin: Avaa harjoitteen tiedot.

PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Harjoitukset
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-9bc42682-598...

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

Tasapaino seinän vieressä

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: Harjoitteen suoritus ja kuvat näkyvät.

2

Valitse ensimmäisen asennon kuva

Olet tässä: Ensimmäinen asento on lisätty suoritukseen.

Toimi näin: Avaa kuvavalitsin ja valitse asennon 1 kuva.

The screenshot displays the PhysioWorkplace web application interface. On the left is a sidebar with navigation options: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (highlighted), and Omat suosikkini. The main content area is titled 'Harjoitukset' and 'Etsi ja luo harjoitekirjasto'. It features a search bar with the placeholder text 'Etsi otsikkoa, tunteita, elimistöalueita tai ohjeita'. Below the search bar, it indicates '14 tulosta'. Two exercise cards are visible: 'Tasapaino seinän vieressä' (marked 'Yksityinen') and 'Yhdellä jalalla seisominen' (marked 'Julkinen'). On the right side, a detailed view of the 'Tasapaino seinän vieressä' exercise is shown. It includes a description, a list of 'Tunnisteet ja ruumiinalueet' with a '+ Tagi' button, and 'Suoritusvariantit' with a 'Standard' variant selected. The 'Standard' variant description reads: 'Seiso lähellä seinää ja harjoittele rauhallisesti tasaisesti hengittäen.' It lists 'Start position' as the first step. A red box highlights the 'Start position' step, and a red circle with the number '2' is next to it. Below this, there is a '+ Lisää asento' button and a 'Vinkit' section. A modal window titled 'Omat kuvani' is open, showing a grid of images. The first image is a person performing the exercise, and the second is a placeholder labeled 'Ei kuvaa'. At the bottom of the modal, there is a '+ Variantti' button and a section for 'Osallistu PhysioWorkplace' with a 'Tila: Luonnos' status and a 'Haluatko ehdottaa tarkistettavaksi' option.

Valmis, kun: Kuva näkyy ensimmäisen asennon yhteydessä.

3

Valitse toisen asennon kuva

Olet tässä: Suorituksessa on nyt kaksi asentoa.

Toimi näin: Avaa asennon 2 kuvavalitsin ja valitse toinen kuva.

The screenshot displays the PhysioWorkplace application interface. On the left is a sidebar with navigation options: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (highlighted), and Omat suosikkini. The main content area is titled 'Harjoitukset' and 'Etsi ja luo harjoitekirjasto'. It features a search bar with the placeholder text 'Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita'. Below the search bar, it indicates '14 tulosta'. Two exercise cards are visible: 'Tasapaino seinän vieressä' (marked 'Yksityinen') and 'Yhdellä jalalla seisominen' (marked 'Julkinen'). On the right, a detailed view of the 'Tasapaino seinän vieressä' exercise is shown. It includes a description, 'Tunnisteet ja ruumiinalueet' with a '+ Tagi' button, and 'Suoritusvariantit' with a 'Standard' variant selected. The 'Standard' variant includes instructions: 'Seiso lähellä seinää ja harjoittele rauhallisesti tasaisesti hengittäen.' and two steps: '1 Start position' and '2 End position'. A red box highlights the 'End position' step, which has a small image icon. Below the steps, there is a '+ Lisää asento' button and a 'Vinkit' section. At the bottom, there is a '+ Variantti' button and a note 'Osallistu PhysioWoi'. A modal window titled 'Omat kuvani' is open, showing a selection of images for the exercise, with one image selected and a placeholder 'Ei kuvaa' shown.

Valmis, kun: Kummallakin asennolla näkyy oma valittu kuva.

4

Vaihda asennon kuva

Olet tässä: Kummallakin asennolla on oma kuva.

Toimi näin: Avaa asennon 1 kuvavalitsin ja lataa korvaava kuva.

The screenshot displays the PhysioWorkplace app interface. On the left is a sidebar with navigation options: Kojelauta, Potilaat, Ohjelmat, Harjoitukset (selected), and Omat suosikkini. The main area is titled 'Harjoitukset' and 'Etsi ja luo harjoitekirjasto'. Below this is a search bar and a list of exercises. The exercise 'Tasapaino seinän vieressä' is highlighted, showing two illustrations of a person performing the exercise. To the right of the exercise list is a detailed view of the selected exercise. It includes a title 'Tasapaino seinän vieressä', a description 'Harjoitteen kuvaus', and a section for 'Tunnisteet ja ruumiinalueet' with a '+ Tagi' button. Below this is a 'Suoritusvariantit' section with a 'Standard' variant selected. The 'Standard' variant includes a description 'Seiso lähellä seinää ja harjoittele rauhallisesti tasaisesti hengittäen.' and two steps: '1 Start position' and '2 End position'. The 'Start position' step is highlighted with a red box and a red circle with the number 4. Below the steps are two image placeholders for 'Omat kuvani' (My own images) with a '+ Lisää asento' button. At the bottom, there are buttons for '+ Variantti', 'Osallistu PhysioWoi', 'Ei kuvaa', and an upload icon.

Valmis, kun: Vain asennon 1 kuva vaihtuu.