

Avaa hyväksytty työpaikka

Avaa työpaikka Tilit ja työpaikat -valikosta, kun jäsenyyspyyntösi on hyväksytty.

1

Valitse työpaikka

Olet tässä: Tilivalikossa työpaikka näkyy ilman Odottaa-tilaa.

Toimi näin: Valitse työpaikka, johon sait käyttöoikeuden.

DEV PhysioWorkplace
Kliininen työtila

Kojelauta
Ohjelmat
Harjoitukset
Omat suosikkini

Harjoitukset
Henkilökohtainen tili

Joining Browser Ph...
joining-physio-00b9a3...

TILIT JA TYÖPAIKAT

Henkilökohtainen tili
Henkilökohtaiset harjoitukset ja ohjelmat

Meadow Arc Rehab
Työpaikka

Etsi otsikkoa, tunnisteita, elimistöalueita tai ohjeita

+ Lisää suodatin Tyhjennä suodattimet

13 tulosta

Tuoliilta ylösnousu
Julkinen
Molemmin puolin tehtävä siirtyminen istumasta seisomaan ja takaisin tuoliilta siten, että jalkaterät pysyvät samassa asennossa ja käsivarret ovat ristissä rinnalla.
Tuoliilta ylösnousu Lonkka Polvi Reisi

Yhdellä jalalla seisominen
Julkinen
Staatinen tasapainoharjoitus, jossa kehon paino on yhden jalan varassa toisen jalkaterän pysyessä irti lattiasta ja ylävartalon pysyessä suorana.
Yhden jalan tasapaino Nilkka Jalkaterä Lonkka

Olkapään seinäliuku
Julkinen
Molemmin puolin tehtävä olkapääharjoitus, jossa kädet liukuvat ylöspäin seinää pitkin ylävartalon

Polven ojennus istuen
Julkinen
Istuen tehtävä toispuoleinen polven ojennusharjoitus, jossa oikea sääri nostetaan

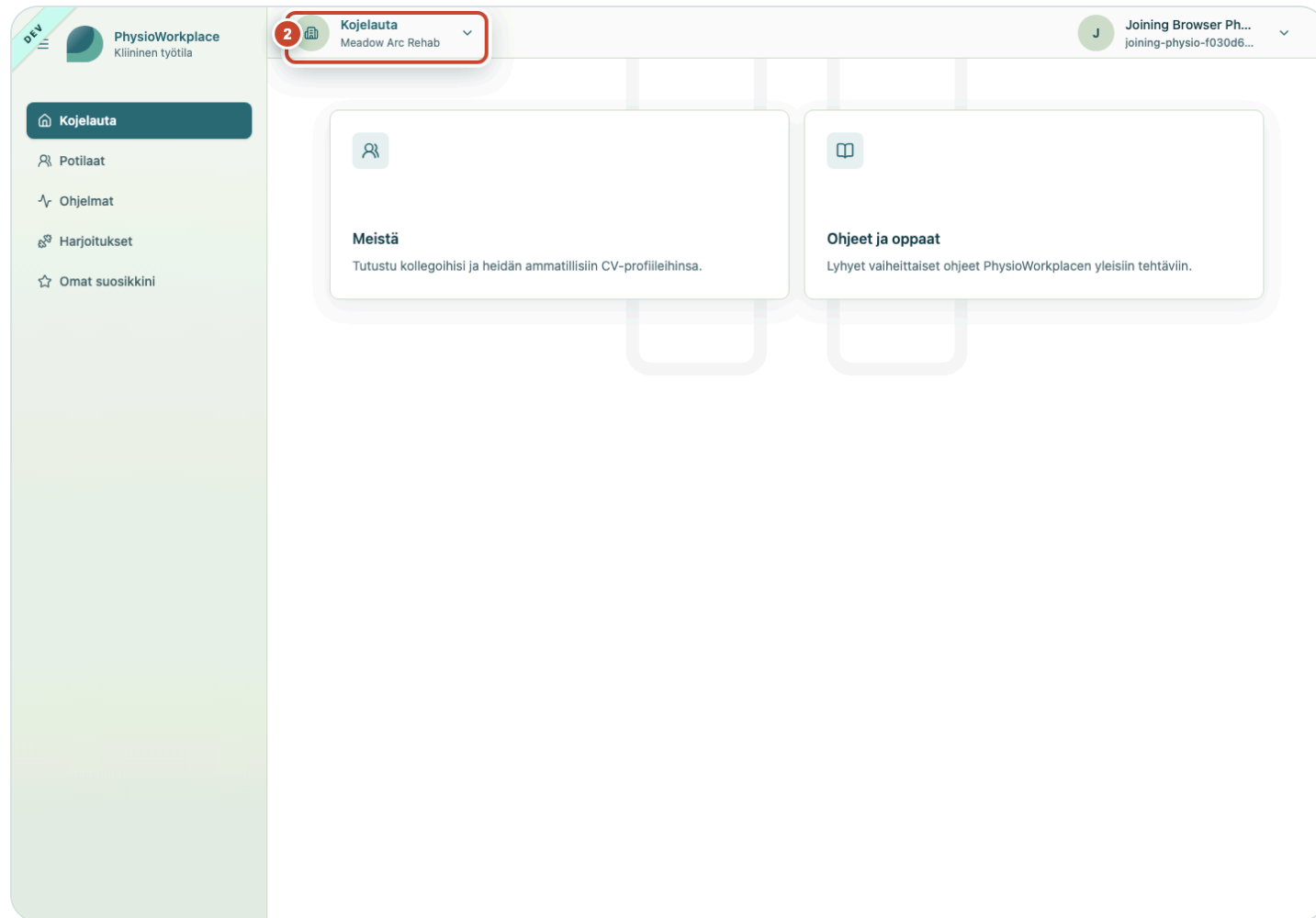
Valmis, kun: Työpaikka avautuu aktiiviseksi työtilaksesi.

2

Tarkista työtila

Olet tässä: Sivun yläosa näyttää aktiivisen työpaikan.

Toimi näin: Tarkista työtilan valitsimesta, että oikea työpaikka näkyy.



Valmis, kun: Työskentelet nyt valitun työpaikan yhteydessä.