

Søk og marker en øvelse som favoritt

Finn en øvelse raskt, og lagre den blant favorittene dine for enklere gjenbruk.

1

Søk etter øvelsen

Her er du: Øvelsesbiblioteket er åpent.

Slik gjør du: Skriv tittelen på øvelsen i søkefeltet.

The screenshot displays the PhysioWorkplace 'Øvelser' (Exercises) library. On the left is a sidebar with navigation options: Oversikt, Pasienter, Programmer, Øvelser (selected), and Mine favoritter. The main header shows the user 'Robin Ek' and the library name 'Meadow Arc Rehab'. Below the header, the search bar contains the text 'Bekkenløft med elastisk strikk', which is highlighted with a red box and a red circle containing the number '1'. Below the search bar, there are filters for 'Hoftebro', 'Setereigion', 'Hofte', and 'Bekken'. The search results section shows two exercises: 'Bekkenløft med elastisk strikk' and 'Bekkenløft'. Each result includes an illustration of the exercise, a description, and a list of associated body regions.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-5b9cde7f-0c1d...

Søk og bygg øvelsesbiblioteket ditt
Bla gjennom offentlige øvelser og finn private bibliotekoppføringer.

Bekkenløft med elastisk strikk

2 resultater

Bekkenløft med elastisk strikk
Offentlig
Ryggliggende bilateralt bekkenløft med en lukket elastisk strikk over knærne og vedvarende trykk utover under løft og senking.
Hoftebro, Setereigion, Hofte, Bekken

Bekkenløft
Offentlig
Styrke- og kontrolløvelse i ryggliggende der bekket løftes ved samtidig hoftestrekk mens begge føttene står i underlaget.
Hoftebro, Hofte, Bekken, Bål

Ferdig når: Samsvarende øvelser vises i resultatene.

2

Legg til som favoritt

Her er du: Den søkte øvelsen vises.

Slik gjør du: Velg stjernen på øvelseskortet.

The screenshot displays the PhysioWorkplace web application. On the left is a sidebar with navigation links: 'Oversikt', 'Pasienter', 'Programmer', 'Øvelser' (highlighted), and 'Mine favoritter'. The main header shows the user 'Robin Ek' and the clinic 'Meadow Arc Rehab'. The main content area is titled 'Øvelser' and 'Søk og bygg øvelsesbiblioteket ditt'. A search bar contains the text 'Bekkenløft med elastisk strikk'. Below the search bar, there are filters and a 'Legg til filter' button. The search results show '2 resultater'. The first result, 'Bekkenløft med elastisk strikk', is highlighted with a red star icon and a red circle with the number '2'. It includes an illustration of a person performing the exercise, a description: 'Ryggliggende bilateralt bekkeløft med en lukket elastisk strikk over knærne og vedvarende trykk utover under løft og senking.', and tags: 'Hoftebro', 'Setereion', 'Hofte', and 'Bekken'. The second result, 'Bekkenløft', also includes an illustration, a description: 'Styrke- og kontrolløvelse i ryggliggende der bekket løftes ved samtidig hoftestrekk mens begge føttene står i underlaget.', and tags: 'Hoftebro', 'Hofte', 'Bekken', and 'Bål'.

Ferdig når: Øvelsen legges til blant favorittene dine.

3

Vis favoritter

Her er du: Øvelsen er markert som favoritt.

Slik gjør du: Velg filteret Favoritter.

DEV PhysioWorkplace Klinisk arbeidsflate

Øvelser Meadow Arc Rehab

Robin Ek physio-5b9cde7f-0c1d...

Øvelser

Søk og bygg øvelsesbiblioteket ditt

Bla gjennom offentlige øvelser og finn private bibliotekoppføringer.

+ Legg til øvelse

Bekkenløft med elastisk strikk

Bekkenløft med elastisk strikk

+ Legg til filter Fjern filtre

2 resultater

Bekkenløft med elastisk strikk

Offentlig

Ryggliggende bilateralt bekkeløft med en lukket elastisk strikk over knærne og vedvarende trykk utover under løft og senking.

Hoftebro Setereion Hofte Bekken

Bekkenløft

Offentlig

Styrke- og kontrolløvelse i ryggliggende der bekket løftes ved samtidig hoftestrekk mens begge føttene står i underlaget.

Hoftebro Hofte Bekken Bål

Ferdig når: Resultatene viser bare favorittøvelser.

4

Kontroller favoritten

Her er du: Favorittfilteret er aktivt.

Slik gjør du: Kontroller at øvelsen fortsatt vises.

PhysioWorkplace
Klinisk arbeidsflate

Øvelser
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-5b9cde7f-0c1d...

Søk og bygg øvelsesbiblioteket ditt

Bla gjennom offentlige øvelser og finn private bibliotekoppføringer.

+ Legg til øvelse

Bekkenløft med elastisk strikk

← → ☆ Favoritter × Q Bekkenløft med elastisk strikk + Legg til filter Fjern filtre

1 resultat

★

Bekkenløft med elastisk strikk

Offentlig

Ryggliggende bilateralt bekkeløft med en lukket elastisk strikk over knærne og vedvarende trykk utover under løft og senking.

Hoftebro Setereion Hofte Bekken

Ferdig når: Favorittøvelsen vises i listen.