

Skapa en personlig utförandevariant

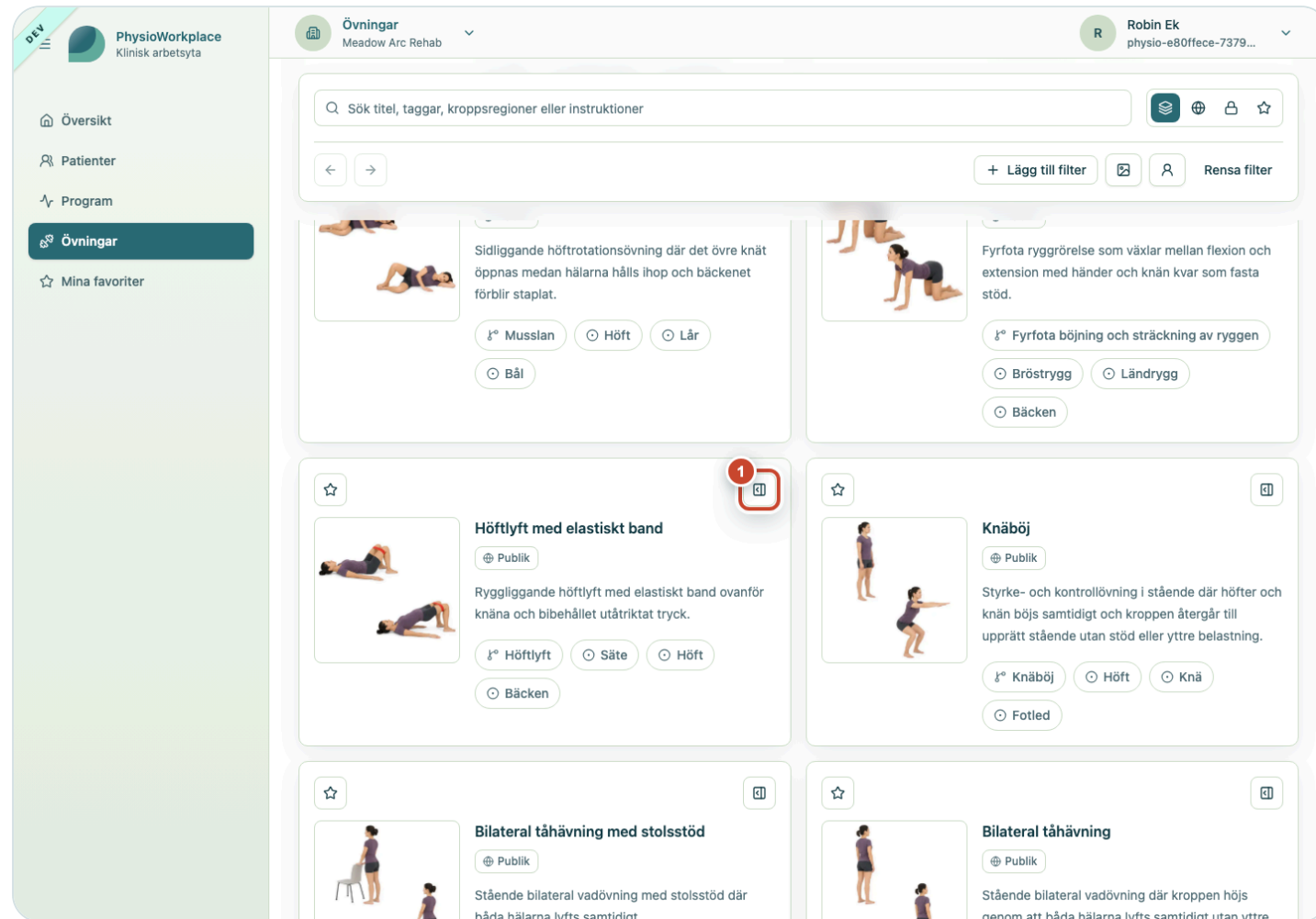
Lägg till egna återanvändbara instruktioner för en övning i det publika biblioteket utan att ändra originalet.

1

Öppna den publika övningen

Här är du: Övningen finns i det publika biblioteket.

Gör så här: Öppna övningens detaljer.



Klart när: Övningspanelen visas med originalets innehåll.

2

Lägg till en utförandevariant

Här är du: Övningens detaljer är öppna.

Gör så här: Välj Variant under Utförandevarianter.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface for a specific exercise. On the left is a sidebar with navigation options: Översikt, Patienter, Program, Övningar (highlighted), and Mina favoriter. The main content area shows the exercise 'Höftlyft med elastiskt band' (Hip lift with elastic band) under the category 'Övningar' by 'Meadow Arc Rehab'. It includes a search bar, a list of related exercises, and a detailed view of the selected exercise. The detailed view shows the exercise title, a 'Publik' status, a description, and tags for 'Höftlyft', 'Säte', 'Höft', 'Bäcken', and 'Mage'. Below this, the 'Utförandevarianter' (Execution variants) section is visible, showing a 'Grundutförande' (Basic execution) with two steps. A red circle with the number '2' and a '+ Variant' button are highlighted, indicating where to click to add a new variant.

PhysioWorkplace
Klinisk arbetsyta

Övningar
Meadow Arc Rehab

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

Sidliggande höftrotationsövning där det övre knät öppnas medan hälarna hålls ihop och bäckenet förblir staplat.

⌘ Musslan ⌘ Höft ⌘ Lår
⌘ Bål

Höftlyft med elastiskt band
Publik

Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibehållet utåtriktat tryck.

⌘ Höftlyft ⌘ Säte ⌘ Höft ⌘ Bäcken ⌘ Mage
+ Tagg

Utförandevarianter

Grundutförande

Ryggliggande höftlyft där bäckenet lyfts och sänks med ett elastiskt band ovanför knäna.

- 1 Ligg på rygg med böjda knän och fötterna höftbrett isär. Sätt bandet runt låren strax ovanför knäna. Håll knäna lite isär och låt armarna vila mot golvet.
- 2 Pressa fötterna mot golvet och lyft höfterna. Håll knäna lite isär och lyft tills kroppen bildar en rak linje från axlarna till knäna. Sänk höfterna långsamt igen.

2 + Variant

Klart när: En ny personlig utförandevariant läggs till.

3

Skriv egna instruktioner

Här är du: Den nya utförandevarianten kan redigeras.

Gör så här: Ge varianten ett tydligt namn och skriv instruktionerna.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface for creating and editing exercises. The left sidebar contains navigation links: Översikt, Patienter, Program, Övningar (highlighted), and Mina favoriter. The main content area is titled 'Övningar' and shows a list of exercises. The selected exercise is 'Höftlyft med elastiskt band' (Hip lift with elastic band), which is marked as 'Personligt anpassad' (Personalized). The exercise description is: 'Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibeållet utåtriktat tryck.' (Supine hip lift with elastic band above the knees and outward pressure on the hip). The exercise is categorized under 'Höftlyft' (Hip lift). The right panel shows the 'Utförandevarianter' (Execution variants) section. The 'Grundutförande' (Basic execution) variant is selected, with instructions: 'Ryggliggande höftlyft där bäcken lyfts och sänks med ett elastiskt band ovanför knäna.' (Supine hip lift where the pelvis is lifted and lowered with an elastic band above the knees). The instructions are numbered 1 and 2. The 'Lugn progression' (Calm progression) variant is highlighted with a red box and a red circle with the number 3. The instructions for this variant are: 'Börja med ett kort rörelseutslag och öka gradvis när kontrollen känns stabil.' (Start with a short movement and increase gradually when control feels stable). The 'Lägg till pose' (Add pose) button is visible. The 'Tips' section is empty. The 'Variant' button is at the bottom right.

Klart när: Den personliga utförandevarianten sparas automatiskt.

Kontrollera utförandevarianten

Här är du: Övningen har stängts och öppnats igen.

Gör så här: Kontrollera att dina instruktioner visas under Utförandevarianter.

DEV

PhysioWorkplace
Klinisk arbetsyta

Översikt

Patienter

Program

Övningar

Mina favoriter

Övningar

Meadow Arc Rehab

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

←

→



Sidliggande höftrotationsövning där det övre knät öppnas medan hämlarna hålls ihop och bäckenet förblir staplat.

🔗 Musslan

🕒 Höft

🕒 Lår

🕒 Bål



Höftlyft med elastiskt band

🌐 Publik

👤 Personligt anpassad

Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibehållet utåtriktat tryck.

🔗 Höftlyft

🕒 Säte

🕒 Höft

🕒 Bäcken



Bilateral tåhävning med stolsstöd

🌐 Publik

Stående bilateral vadövning med stolsstöd där båda hämlarna lyfts samtidigt.

+ Tagg

Uttförandevarianter

Grundutförande

Ryggliggande höftlyft där bäckenet lyfts och sänks med ett elastiskt band ovanför knäna.

1

Ligg på rygg med böjda knä och fötterna höftbrett isär. Sätt bandet runt låren strax ovanför knäna. Håll knäna lite isär och låt armarna vila mot golvet.



2

Pressa fötterna mot golvet och lyft höfterna. Håll knäna lite isär och lyft tills kroppen bildar en rak linje från axlarna till knäna. Sänk höfterna långsamt igen.



Lugn progression

4 Börja med ett kort rörelseutslag och öka gradvis när kontrollen känns stabil.

1



+ Lägg till pose

Tips

+ Variant

Klart när: Din personliga variant finns kvar och kan återanvändas.