

Redigera en egen övning

Uppdatera titel och sammanfattning för en privat övning som du äger.

1

Öppna övningen

Här är du: Den privata övningen finns i ditt övningsbibliotek.

Gör så här: Öppna övningens detaljer.

PhysioWorkplace
Klinisk arbetsyta

Övningar
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-88dc4b4f-51c1...

Övningar

Sök och bygg ditt övningsbibliotek

Bläddra bland publika övningar och hitta privata biblioteksinslag.

+ Lägg till övning

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

+ Lägg till filter Rensa filter

14 resultat

Balans vid vägg
Privat

Uppresning från stol
Publik

Bilateral förflyttning från sittande till stående och tillbaka, utförd från en stol med fötterna kvar i samma ställning och armarna korsade över bröstet.

Uppresning från stol Höft Knä Lår

Enbensstående
Publik

Statisk balansövning där kroppsvikten bärs på ett ben medan den andra foten hålls fri från golvet och

Väggglidning för axel
Publik

Bilateral axelövning där händerna glider uppåt på en vägg medan bälten hålls upprätt.

Klart när: Övningsredigeraren visas.

2

Uppdatera innehållet

Här är du: Övningsredigeraren är öppen.

Gör så här: Ändra titel och sammanfattning.

PhysioWorkplace
Klinisk arbetsyta

Övningar
Meadow Arc Rehab

Övningar

Sök och bygg ditt övningsbibliotek

Bläddra bland publika övningar och hitta privata biblioteksinlägg.

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

14 resultat

Balans vid vägg med stöd

Privat

Lugn balansövning med extra stöd av vägg.

Taggar och kroppsregioner

+ Tagg

Utförandevarianter

Standard

Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.

1 Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.

+ Lägg till pose

Tips

+ Variant

Bidra till PhysioWorkplace

Status: Utkast

Vill du att övningen ska kunna bli en del av PhysioWorkplace-biblioteket? Skicka den till oss för granskning. Din privata variant och dina personliga

Klart när: De nya uppgifterna visas i redigeraren och autosparas.

3

Stäng redigeraren

Här är du: Ändringarna har autosparats.

Gör så här: Välj Stäng.

DEV PhysioWorkplace Klinisk arbetsyta

Övningar Meadow Arc Rehab

Övningar

Sök och bygg ditt övningsbibliotek

Bläddra bland publika övningar och hitta privata biblioteksinslag.

Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner

14 resultat

Balans vid vägg med stöd

Privat

Lugn balansövning med extra stöd av vägg.

Taggar och kroppsregioner

+ Tagg

Utförandevarianter

Standard

Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.

1 Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.

+ Lägg till pose

Tips

+ Variant

Bidra till PhysioWorkplace

Status: Utkast

Vill du att övningen ska kunna bli en del av PhysioWorkplace-biblioteket? Skicka den till oss för granskning. Din privata variant och dina personliga

Klart när: Du återgår till övningsbiblioteket.

4

Kontrollera ändringen

Här är du: Övningsbiblioteket visas igen.

Gör så här: Hitta övningen med den nya titeln.

The screenshot displays the 'Övningsbibliotek' (Exercise Library) interface in PhysioWorkplace. The left sidebar shows navigation options: Översikt, Patienter, Program, **Övningar** (selected), and Mina favoriter. The main header includes 'Övningar Meadow Arc Rehab' and a user profile 'Robin Ek physio-88dc4b4f-51c1...'. The main content area is titled 'Sök och bygg ditt övningsbibliotek' with a subtext 'Bläddra bland publika övningar och hitta privata biblioteksinslag.' and a '+ Lägg till övning' button. A search bar contains the text 'Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner'. Below the search bar are navigation arrows, a '+ Lägg till filter' button, and a 'Rensa filter' button. The results section shows '14 resultat' and four exercise cards. The first card, 'Balans vid vägg med stöd', is highlighted with a red box and a red circle containing the number '4'. It is marked 'Privat' and has the description 'Lugn balansövning med extra stöd av vägg.' The other three cards are 'Uppresning från stol' (Public), 'Enbensstående' (Public), and 'Väggglidning för axel' (Public). Each card includes an illustration of the exercise and a 'Publik' label.

Klart när: Den uppdaterade privata övningen visas i biblioteket.