

Sök och favoritmarkera en övning

Hitta en övning snabbt och spara den som favorit så att du hittar den enklare nästa gång.

1

Sök efter övningen

Här är du: Övningsbiblioteket är öppet.

Gör så här: Skriv övningens titel i sökfältet.

The screenshot shows the PhysioWorkplace 'Övningar' (Exercises) library. The left sidebar contains navigation links: Översikt, Patienter, Program, Övningar (selected), and Mina favoriter. The main header shows the user 'Robin Ek' and the library name 'Meadow Arc Rehab'. The search bar is highlighted with a red box and a red circle with the number '1', containing the text 'Höftlyft med elastiskt band'. Below the search bar, the results section shows '2 resultat' (2 results). The first result is 'Höftlyft med elastiskt band', which is a public exercise for the hip, described as a 'Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibehållit utåtriktat tryck'. The second result is 'Bäckenlyft', a public exercise for the pelvis, described as a 'Styrke- och kontrollövning i ryggliggande där bäckenet lyfts genom samtidig höftsträckning med båda fötterna kvar i underlaget'. Both results include an illustration of the exercise and a list of tags for filtering.

Klart när: Matchande övningar visas i resultatlistan.

2

Lägg till som favorit

Här är du: Den sökta övningen visas.

Gör så här: Välj stjärnan på övningskortet.

The screenshot displays the PhysioWorkplace web application. On the left is a sidebar with navigation links: Översikt, Patienter, Program, Övningar (highlighted), and Mina favoriter. The main header shows the user's profile (Robin Ek) and the current section (Övningar). Below the header, there's a search bar with the query 'Höftlyft med elastiskt band'. Below the search bar, there are filters for 'Höftlyft' and 'Bäcken'. The search results show two exercises: 'Höftlyft med elastiskt band' and 'Bäckenlyft'. The first exercise has a red star icon with a '2' next to it, indicating it's a favorite. The second exercise has a white star icon. Both exercises include a description, a 'Publik' status, and a list of related exercises.

PhysioWorkplace
Klinisk arbetsyta

Övningar
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-3615136a-ffa1-...

Övningar

Sök och bygg ditt övningsbibliotek

Bläddra bland publika övningar och hitta privata biblioteksinslag.

+ Lägg till övning

Höftlyft med elastiskt band

Höftlyft med elastiskt band

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

Publik

Höftlyft Säte Höft

Bäcken

Bäckenlyft

Styrke- och kontrollövning i ryggliggande där bäckenet lyfts genom samtidig höftsträckning med båda fötterna kvar i underlaget.

Publik

Höftlyft Höft Bäcken

Bål

2 resultat

Klart när: Övningen läggs till bland dina favoriter.

3

Visa favoriter

Här är du: Övningen är favoritmarkerad.

Gör så här: Välj filtret Favoriter.

PhysioWorkplace
Klinisk arbetsyta

Övningar
Meadow Arc Rehab

Robin Ek
physio-3615136a-ffa1-...

Övningar

Sök och bygg ditt övningsbibliotek

Bläddra bland publika övningar och hitta privata biblioteksinslag.

+ Lägg till övning

Höftlyft med elastiskt band

Höftlyft med elastiskt band

Höftlyft

+ Lägg till filter

Rensa filter

2 resultat

Höftlyft med elastiskt band

Publik

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

Höftlyft

Säte

Höft

Bäcken

Bäckenlyft

Publik

Styrke- och kontrollövning i ryggliggande där bäckenet lyfts genom samtidig höftsträckning med båda fötterna kvar i underlaget.

Höftlyft

Höft

Bäcken

Bål

Klart när: Resultatlistan visar bara favoritmarkerade övningar.

4

Kontrollera favoriten

Här är du: Favoritfiltret är aktivt.

Gör så här: Kontrollera att övningen finns kvar i listan.

The screenshot shows the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Översikt, Patienter, Program, Övningar (selected), and Mina favoriter. The main area is titled 'Övningar' and 'Meadow Arc Rehab'. It features a search bar with the text 'Höftlyft med elastiskt band' and a filter button 'Favoriter' which is highlighted. Below the search bar, it says '1 resultat'. The result is a card for the exercise 'Höftlyft med elastiskt band', which is marked as a favorite with a red star and a red circle with the number 4. The card also shows a 'Publik' status and a description: 'Ryggliggande höftlyft med elastiskt band ovanför knäna och bibehållit utåtriktat tryck.' There are also buttons for 'Höftlyft', 'Säte', 'Höft', and 'Bäcken'.

Klart när: Den favoritmarkerade övningen visas.