

Koppla bilder till övningens positioner

Lägg till positioner och välj en separat bild för varje del av utförandet.

1

Öppna övningen

Här är du: Din egen övning med uppladdade bilder visas i biblioteket.

Gör så här: Öppna övningsdetaljerna.

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 a dropdown menu. Below the header, the section is titled 'Sök och bygg ditt övningsbibliotek' with 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'. Four exercise cards are visible: 1. 'Balans vid vägg' (Private) with a red notification bubble '1'. 2. 'Uppresning från stol' (Public) with a description: 'Bilateral förflyttning från sittande till stående och tillbaka, utförd från en stol med fötterna kvar i samma ställning och armarna korsade över bröstet.' and tags: 'Uppresning från stol', 'Höft', 'Knä', 'Lår'. 3. 'Enbensstående' (Public) with a description: 'Statisk balansövning där kroppsvikten bärs på ett ben medan den andra foten hålls fri från golvet och...'. 4. 'Väggglidning för axel' (Public) with a description: 'Bilateral axelövning där händerna glider uppåt på en vägg medan bälten hålls upprätt.'

Klart när: Övningens utförande och bilder visas.

2

Välj bild för den första positionen

Här är du: Den första positionen har lagts till i utförandet.

Gör så här: Öppna bildväljaren och välj bilden för position 1.

The screenshot displays 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 'Sök och bygg ditt övningsbibliotek'. It shows a search bar and 14 results. The first result is 'Balans vid vägg' (Balance against wall), marked as 'Privat'. The second result is 'Enbensstående' (Single-leg standing), marked as 'Publik'. On the right, the details for 'Balans vid vägg' are shown. It includes a description, tags, and execution variants. The 'Standard' variant is selected, with instructions: 'Stå nära väggen och arbeta lugnt med jämn andning.' and '1 Start position'. A red box highlights the '2' icon next to the 'Start position' instruction. Below this, a modal window titled 'Mina bilder' (My images) is open, showing a selection of images. The first image is a person performing the 'Balans vid vägg' exercise, and the second is a placeholder labeled 'Ingen bild' (No image). The modal also has a '+ Lägg till position' (Add position) button and a 'Tips' section.

Klart när: Bilden visas vid den första positionen.

3

Välj bild för den andra positionen

Här är du: Utförandet innehåller nu två positioner.

Gör så här: Öppna bildväljaren för position 2 och välj en annan bild.

The screenshot displays the PhysioWorkplace interface. On the left is a sidebar with navigation options: Översikt, Patienter, Program, **Övningar** (highlighted), and Mina favoriter. The main area is titled 'Övningar' and 'Meadow Arc Rehab'. It features a search bar with the text 'Sök titel, taggar, kroppsregioner eller instruktioner' and 14 results. Two exercise cards are visible: 'Balans vid vägg' (marked 'Privat') and 'Enbensstående' (marked 'Publik'). On the right, a detailed view of the 'Balans vid vägg' exercise is shown. It includes a description, tags, and execution variants. The 'Utförandevarianter' section shows 'Standard' as the selected variant. Below this, there are fields for 'Start position' and 'End position'. The 'End position' field is highlighted with a red box and a red circle containing the number 3, indicating where to click to open the image selector. A modal window titled 'Mina bilder' is open, showing a grid of images. The first image is the same as the one in the 'End position' field, and the second is a placeholder labeled 'Ingen bild'. At the bottom of the modal, there is a '+ Variant' button and a 'Bidra till PhysioWor' link.

Klart när: Varje position visar sin valda bild.

4

Byt bild för en position

Här är du: Båda positionerna har var sin bild.

Gör så här: Öppna bildväljaren för position 1 och ladda upp en ny bild.

The screenshot displays 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 'Sök och bygg ditt övningsbibliotek'. It shows a search bar and 14 results. Two exercise cards are visible: 'Balans vid vägg' (marked as Privat) and 'Enbensstående' (marked as Publik). The right panel shows the details for 'Balans vid vägg'. It includes a description field, tags, and execution variants. Under 'Utförandevarianter', the 'Standard' variant is selected. It shows a sequence of positions: 'Start position' (highlighted with a red box and a red circle with the number 4) and 'End position'. Below these are two image thumbnails for the 'Start position' and a '+ Lägg till pos' button. At the bottom, there are buttons for '+ Variant', 'Ingen bild', and an upload icon.

Klart när: Bilden ändras bara för position 1.