



Essunga kommun

Kom igång med tränings- appen ExorLive GO

1.

Skanna qr-koden med din mobil för att få åtkomst

Sedan tryck
"Skapa användare"



2.

Ange din information och tryck på "Start"

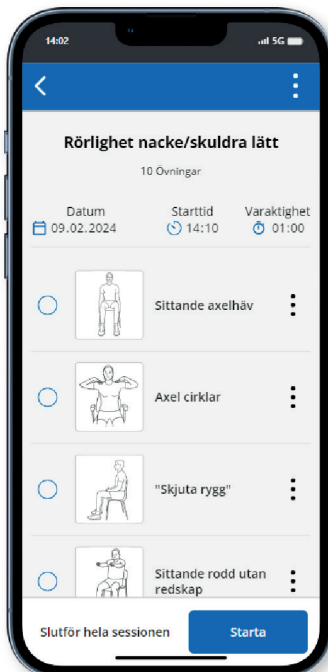
3.

Tryck på "Upptäck" och sedan "Välj träningsprogram"



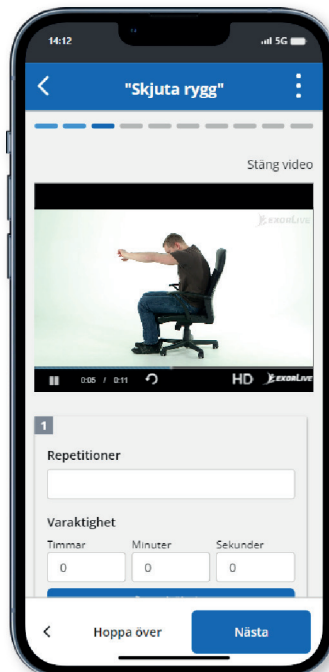
4.

Tryck på "Starta" för att börja träningspasset



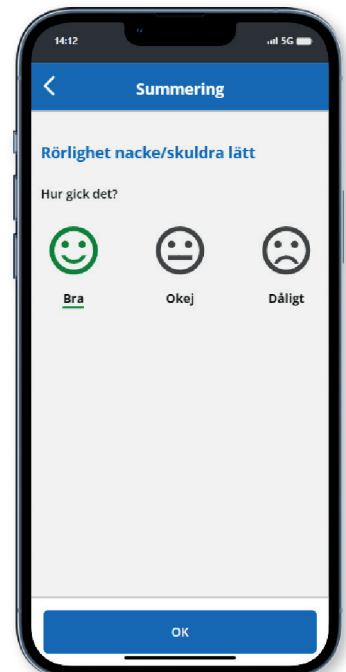
5.

Du tittar nu på en video av den första övningen. Tryck på "Nästa" för att gå vidare till nästa övning



6.

Efter träningen kan du ge feedback om hur det gick



7. Ladda hem appen **ExorLive Go** i *App Store* eller *Google Play* så har du enkel åtkomst till appen

