



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"

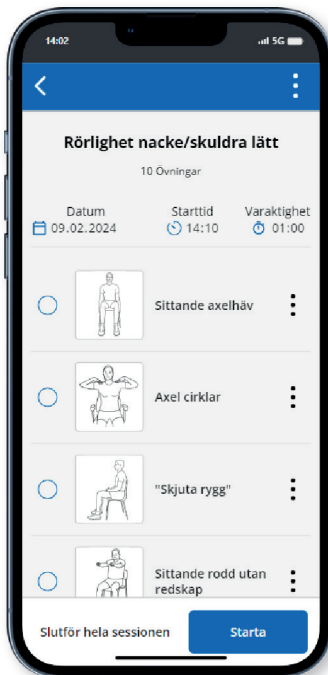
3.

Tryck på "Upptäck" och sedan  
"Välj träningsprogram"



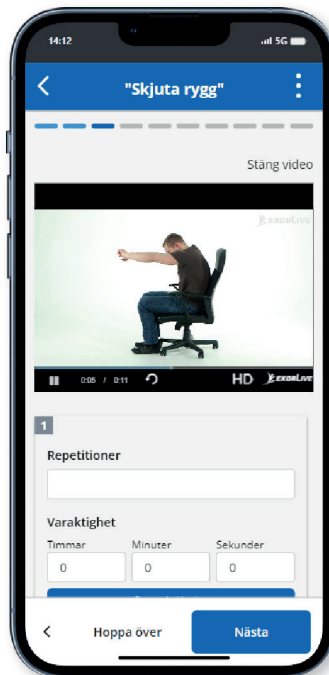
4.

Tryck på "Starta" för att  
börja träningspasset



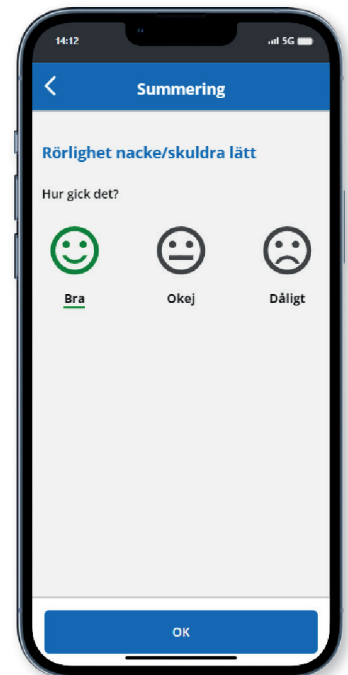
5.

Du tittar nu på en video av den för-  
sta 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

