

1. Skanna QR koden med din mobil för att få åtkomst. Tryck sedan på "Skapa användare".



Alternativt, gå in på länken nedanför instruktionen.

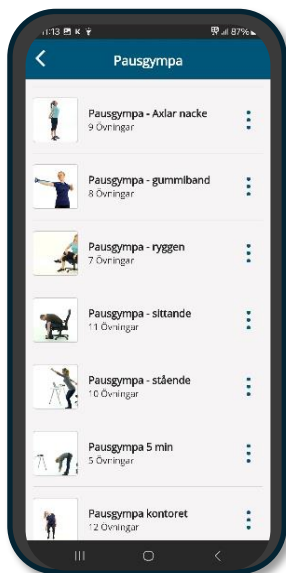
2. Ange din information och tryck på start.



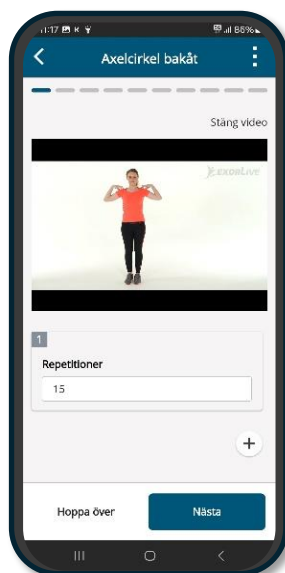
3. Tryck på "Hitta ditt favoritprogram", eller få förslag genom att välja undersökningen.



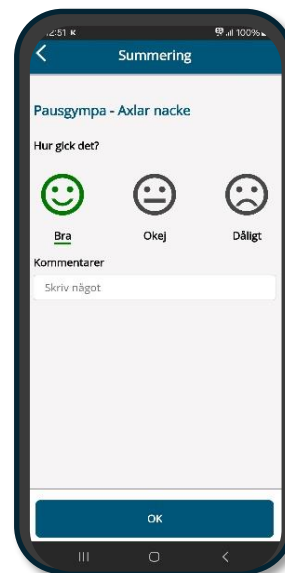
4. Välj program och tryck på starta.



5. En video visar hur övningen görs. Tryck på nästa för en ny övning.



6. Efter träningen kan du ge feedback om hur det gick.



Skapa användarkonto. Om du inte kan använda QR koden ovan, gå in på:

<https://exorlive.com/m/?skin=953084016084&culture=sv-SE#/welcome>

- Tryck på "skapa användare"
- Fyll i namn, e-post och lösenord
- När du har registrerat dig ladda ner appen "ExorLive GO" och logga in med dina uppgifter. Appen finns att ladda ner i AppStore eller Google Play.
- När du gjort detta är du färdig och kan välja att svara på frågor för att få ditt eget träningsprogram, eller välja ett av de träningsprogram som finns.