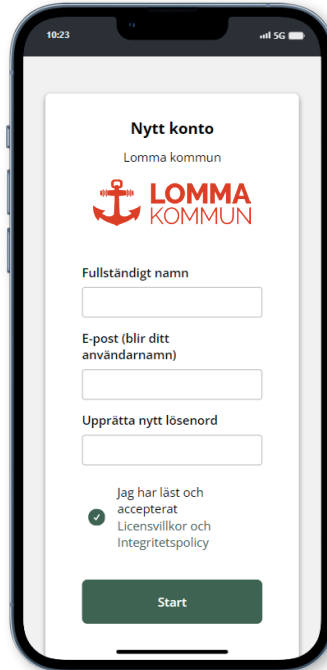


1.
Skanna qr-koden med din mobil för att få åtkomst

Sedan tryck
"Skapa användare"



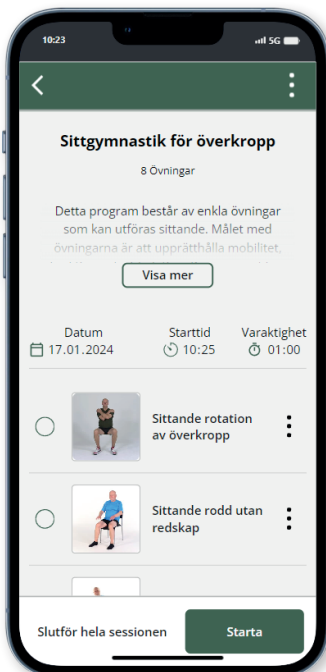
2.
Ange din information
och tryck på "Start"



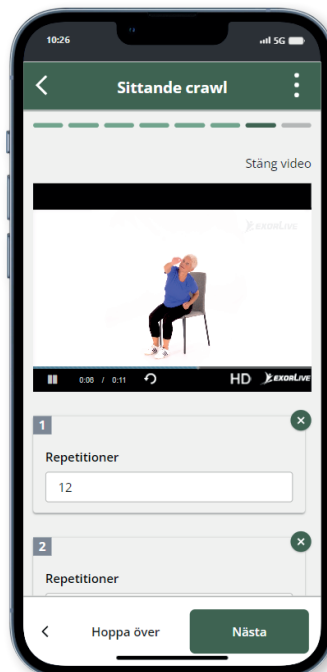
3.
Tryck på "Upptäck" och sedan
"Välj träningsprogram"



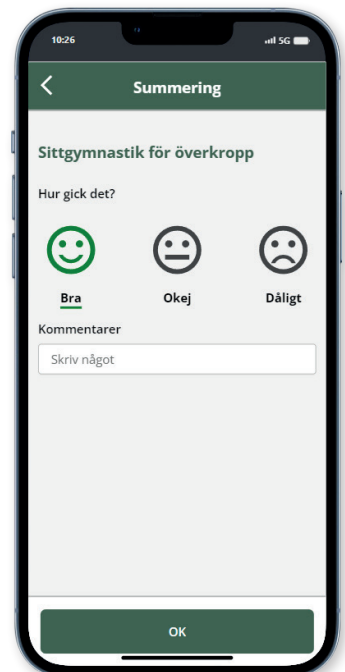
4.
Tryck på "Starta" för att
börja träningspasset



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