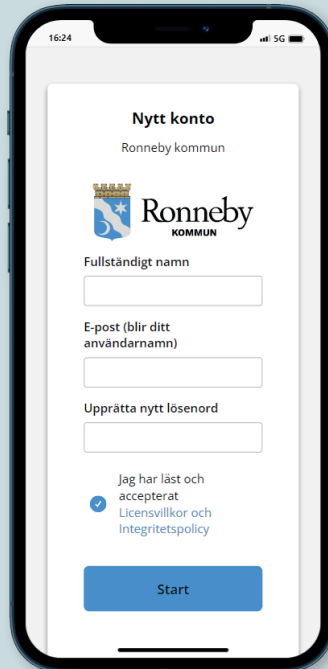


1.  
Skanna qr-koden med din mobil för att få åtkomst

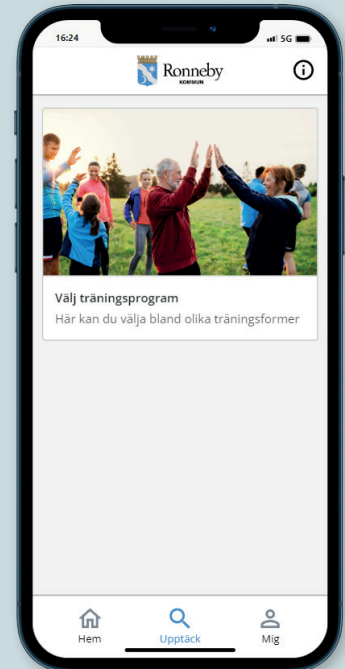
Sedan tryck **"Skapa användare"**



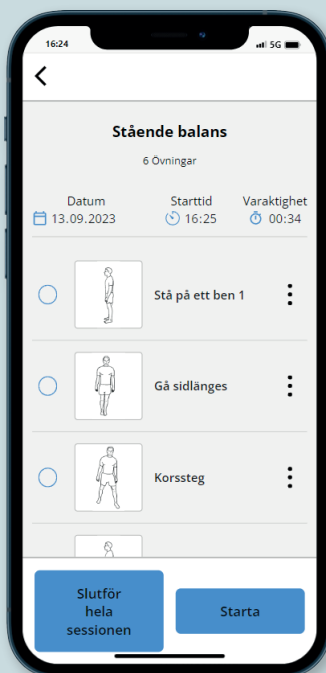
2.  
Ange din information och tryck på **"Start"**



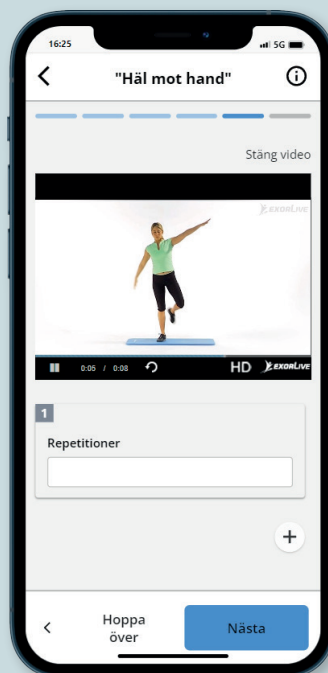
3.  
Tryck på **"Upptäck"** och sedan **"Välj träningsprogram"**



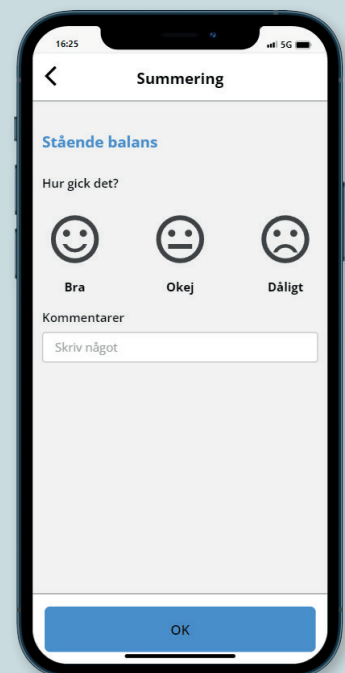
4.  
Tryck på **"Starta"** för att börja träningspasset



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