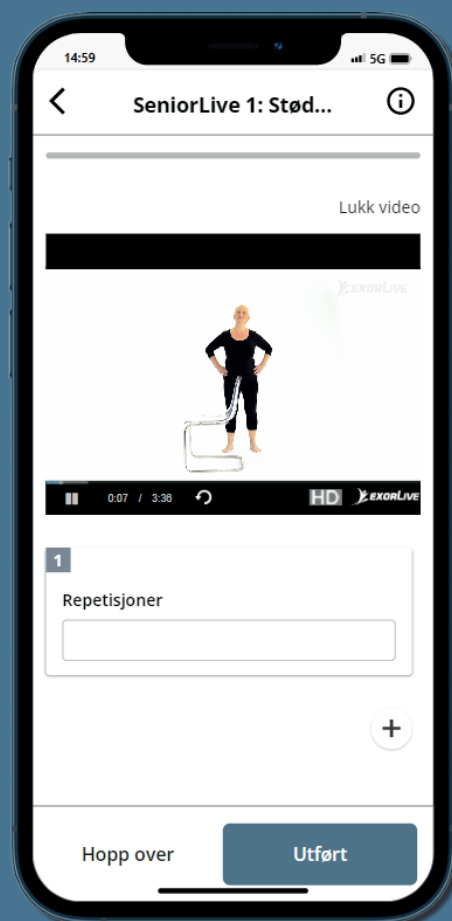
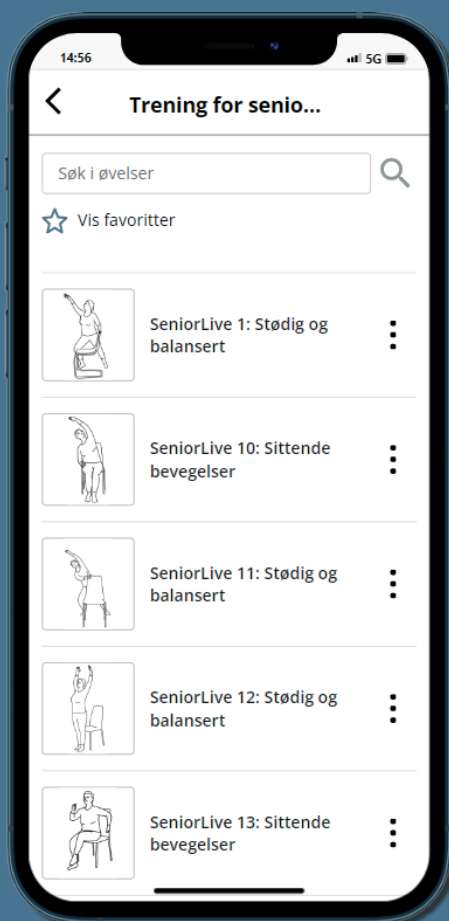
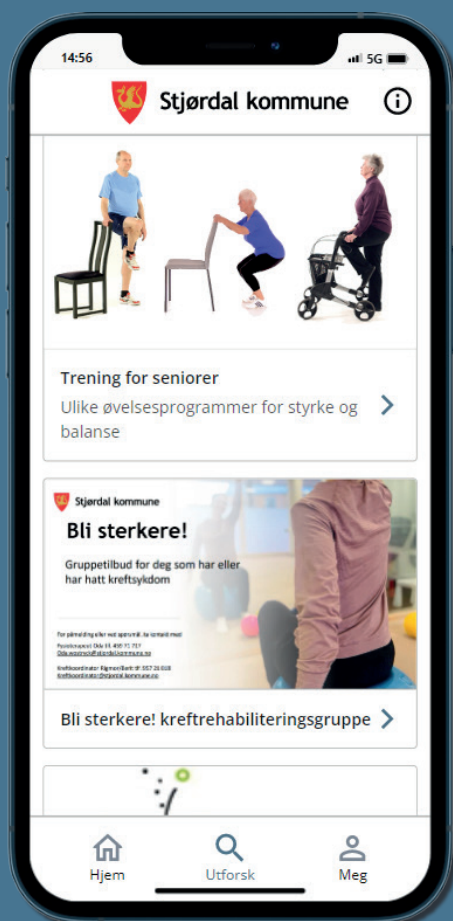




Stjørdal kommune

Hjemmetrening med ExorLive GO-appen

ExorLive GO er en digital treningsapp som gjør det effektivt og enkelt å trene når og hvor det passer deg best. Du trenger ikke annet utstyr enn det du allerede har i hjemmet. Appen tilbyr skreddersydde treningsprogrammer som dekker ulike behov og nivåer. Du kan velge mellom ulike effektive treningsprogrammer for blant annet bevegelse, styrke og utholdenhet.



Skann QR-koden med din mobil eller nettbrett for å få tilgang til treningsappen ExorLive GO.

ExorLive GO og treningsprogrammene er helt kostnadsfritt for deg i Stjørdal kommune.





Kom i gang på 1-2-3...

Slik får du tilgang til ExorLive GO, og begynner å bruke appen:

1.



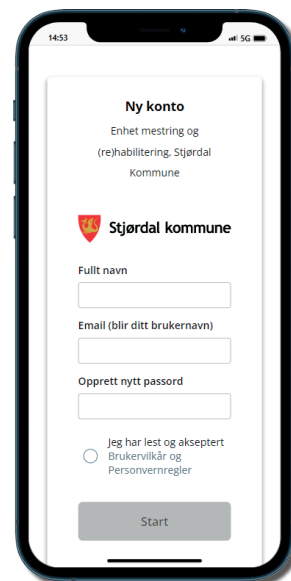
Skann QR-koden med din mobil eller nettbrett for å få tilgang til treningsappen ExorLive Go

2.



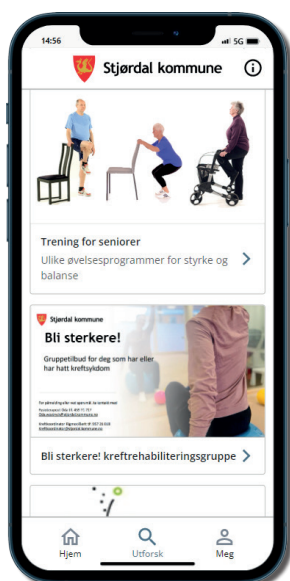
Klikk "Opprett bruker" hvis dette er første gang du bruker appen

3.



Fyll inn din informasjon og klikk "Start"

4.



Velg "Utforsk" og klikk på det programmet du vil starte

5.



Klikk "Start" for å begynne programmet, følg videre veiledning

6.

Last ned treningsappen ExorLive GO fra App Store eller Google Play.

På den måten får du enkel tilgang til treningsøvelsene og -programmene, samt nyttig informasjon fra Stjørdal kommune.

