



Så här kommer du igång med Grästorps kommuns träningsapp



Scanna QR-koden med din mobil eller gå till www.grastorp.se

1. Gå in på hemsidan och klicka på länk till appen

Grästorps kommun

Artikeln publicerades 23 juni 2021

Träningsapp för seniorer

Kom igång med träningen med hjälp av Grästorps kommuns nya träningsapp.

I appen finns träningsprogram med olika svårighetsgrader så att det ska finnas något som passar alla.

Den här träning är anpassad för att passa dig som är senior, det är fallförebäggande styrke- och balansövningar som har satts ihop till träningspass.

Viktigt att tänka på att du tränar efter din egna förmåga och att du lyssnar på din kropp.

För att börja träna med appen anmäler du dig via länken nedan. Du klickar på "Skapa användare". Därefter fyller du i ditt namn, e-post och det lösenord du vill använda.

Länk till appen: [ExorLive GO](#)

Kontakt
Maria Toll, e-post: maria.toll@grastorp.se telefon: 0514-58271

2. Klicka på Skapa användare

Grästorps kommun

Logga in

Skapa användare

3. Fyll i namn, användarnamn och lösenord

Nytt konto
Grästorps kommun

Fullständigt namn

E-post (blir ditt användarnamn)

Upprätta nytt lösenord

Jag har läst och accepterat [Licensvillkor och Integritetspolicy](#)

Start

Är redan användare? [Logga in](#)

Språk Svenska ▾

Nu är ditt konto klart och du kan välja vilket av dom 3 träningsprogrammen du vill testa.

Grästorps kommun

Välkommen
Klicka här för att komma till träningsprogrammen

Hem Upptäck Mig

Grästorps kommun

Välkommen till Grästorps träningsapp. Denna app är framtagen för egen träning för dig som är senior i Grästorps kommun.

Det finns tre olika träningsprogram så att det ska finnas något som passar just dig. Viktigt att du tänker på att det ska kännas bra när du tränar. Dessa övningar är generellt framtagna så tänk på att bara göra de övningar som passar dig. Känns någon övning konstig eller svår så kontakta gärna oss på Seniorcenter. Lycka till med träningen!

Tips på träningsprogram

Hem Upptäck Mig

Välkommen till Grästorps träningsapp...

Sök träningsprogram

☆ Visa favoriter

- Stående gymna med stol (Lätt/medel) 8 Övningar
- Maria och Åsas favorit (Medel) 4 Övningar
- Sittande gymna (lätt) 6 Övningar

Ladda hem appen **ExorLive Go** i App Store eller Google Play så har du enkel åtkomst till appen.

