



KALIX KOMMUN

Så här kommer du igång med Kalix kommuns träningsapp



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

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

Start > Omsorg > Äldre, senior > Träningsapp för seniorer

Träningsapp för seniorer

Kom igång med träningen med hjälp av Kalix kommuns nya träningsapp för seniorer, från Exorlive. I appen finns träningsprogram med olika svårighetsgrader så att det ska finnas något som passar alla. Träningen är anpassad för dig som är senior, det är fallförebyggande styrke- och balansövningar som har satts ihop till träningspass.

Det är viktigt att du tränar efter din egen förmåga, och att du lyssnar på din kropp. För att börja träna med appen anmäler du dig via knappen.

[Gå vidare till träningsappen](#)

Du klickar på "Skapa användare". Därefter fyller du i ditt namn, e-post och det lösenord du vill använda. Efter att du skapat en användarprofil på registreringsidan kan du även ladda ned och använda Exorlive-appen till din telefon.

2. Klicka på Skapa användare

[Login](#)

[Skapa användare](#)

3. Fyll i namn, e-post och lösenord

Nytt konto
Kalix 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 träningsprogram och hitta information.

KALIX KOMMUN

Kalix^o

Upptäck vår nya app!
Träningsmöjligheter och mycket mera

Hem Upptäck Mig

KALIX KOMMUN

Träningsprogram

Träningsprogram

Hem Upptäck Mig

Träningsprogram

Sök träningsprogram

☆ Visa favoriter

- Hemmaträning
6 Övningar
- Styrketräning stående med stöd/rollator
5 Övningar
- Stående balans
6 Övningar

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

