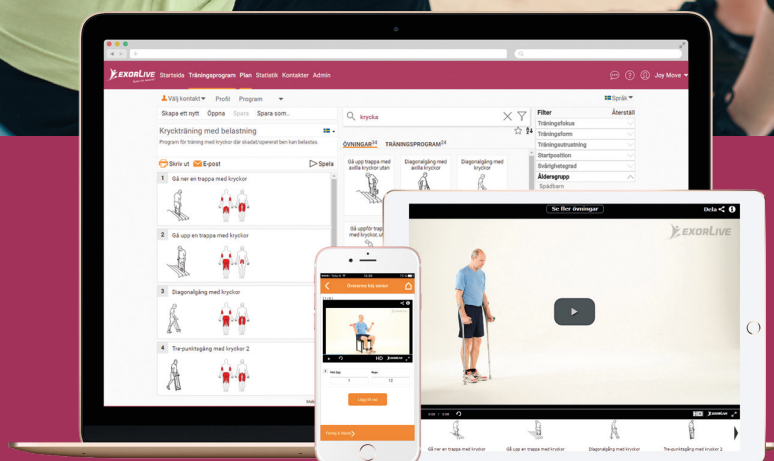




INSPIRERA TILL RÖRELSE

Kom igång med ExorLive i landstinget i Kalmar
5 enkla steg till ExorLive



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inspirerande träningsverktyg till att förmedla rörelse med

KOM IGÅNG - MED 5 ENKLA STEG

1. Starta ExorLive
2. Hitta övningar
3. Skapa träningsprogram
4. Dela träningsprogram
5. Ge dina kontakter tillgång till appen (ExorLive Go)

APPENDIX I: Så kommer din patient igång med träningsappen (Exorlive Go)

APPENDIX II: Så lägger du till Exorlive Go på din hemskärm



EXORLIVE: INSPIRERANDE TRÄNINGSVERKTYG TILL ATT FÖRMEDLA RÖRELSE MED

Vi brinner för att inspirera till rörelse.

I ett område som ständigt genomgår förändringar har ExorLive alltid lyckats hitta innovativa sätt att inspirera folk till att röra på sig genom att skapa högkvalitativa, effektiva träningsverktyg.

*Driven by passion, accelerated by innovation,
we want to **show the world how to move.***

Läs mer:
www.exorlive.com/rehabilitering



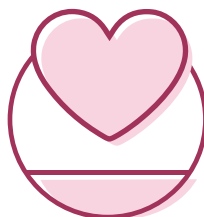
HITTA

färdiga förslag på träningsprogram eller skapa egna.



INSPIRERA

dina klienter med hjälp av över 7000 övningsinstruktioner i HD video och ge dem ett bättre utbyte av sin träning.



STÖTTA

dina klienter samtidigt som att du sparar tid genom enkla och smarta lösningar för feedback till och från tränar.



KOM IGÅNG - MED 5 ENKLA STEG

1 STARTA EXORLIVE

Detta är en kortfattad beskrivning av hur man startar upp ExorLive i Landstinget i Kalmar

För övrigt hänvisas till ExorLives Användarguide som finns på **intranätet (här)** eller, gå till ExorLives supportsida: **support.exorlive.com**.

1 Via uthopp från Cambio cosmiq

a)



b)

c) Fyll i XXX-id och det lösenord du använder för att logga in på datorn. Klicka Sign In.

Du är nu inloggad i ExorLive med aktiv patient.



2 Direkt via Alla program -> Applikationer-> ExorLive->ExorLive i startmenyn

a) Klicka på ExorLive

Fyll i XXX- id och det lösenord du använder för att logga in på datorn. Klicka Sign In.

Du är nu inloggad i ExorLive.



2 HITTA ÖVNINGAR

I ExorLive kan du hitta övningar och förslag till träningsprogram på samma sök. Du kan antingen använda dig av textsök eller filtersök, eller kombinera text- och filtersök för mer exakt sök.

Textsök:

I text sök kan du skriva de sökord som du förbinder med övningen, till exempel:

 ✕ 🔍

Sökfunktionen är formad efter dina sökmönster, dvs. den typ av övningar du ofta använder visas tidigare i ditt sök.

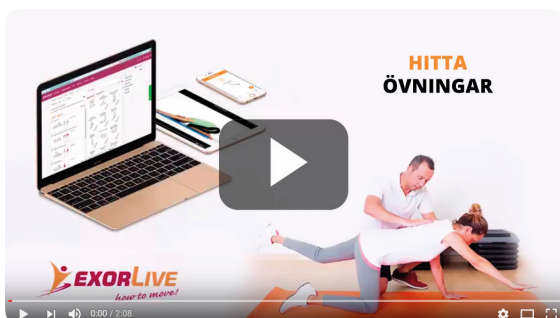
Filtersök:

I filtersök kan du även välja att filtrera övningar och träningsprogram.

Filter	Återställ
Träningsfokus	▼
Träningsform	▼
Träningsutrustning	▼
Startposition	▼
Svårighetsgrad	▼
Åldersgrupp	▼

How-to video:

Klicka på bilden nedan eller skanna QR-koden för att läsa mer om hur du kan sortera övningar, återställa din sökning och spara övningar som favorit.



Hitta
övningar

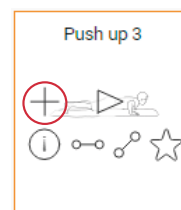


3 SKAPA TRÄNINGSPROGRAM

När du har hittat en övning som du vill lägga till i ditt träningsprogram, kan du trycka på + knappen, eller "dra och släpp" övningen i träningsprograms-fältet.

Du kan öppna ett träningsprogram genom att klicka på  Du kan också:

- + lägga till övningar.
- i få mer information.



Avsluta ditt träningsprogram genom att lägga till en titel och en beskrivning innan du sparar den som en mall eller på en kontakt. Du kan också redigera ett program genom att till exempel flytta en övning upp eller ner eller välja relaterade övningar.

	Redigera övning		Flytta nedåt
	Relaterade övningar		Flytta uppåt
	Progression av övningar		Spela video
			Ta bort

Redigera övning:

Om du trycker på , får du upp en ny ruta.

Du har flera alternativ för att redigera en övning. Du kan

- spegelvända och rotera bilder
- spela av övningsvideo
- ändra titel
- ändra beskrivning av övning
- lägga in önskade övningsdata, som set, reps, tid och annat

How-to video:

Klicka på bilden nedan eller skanna QR-koden för att läsa mer om hur du skapa et träningsprogram.



Skapa program



4 DELA TRÄNINGSPROGRAM

Du kan dela ett träningsprogram på flera sätt:

- Skriva ut
- Skicka via mejl
- Ge det genom träningsappen ExorLive Go

OBS! Du måste spara programmet innan du kan skicka det.

Skriva ut:

När du ska skriva ut, klicka på "Skriv ut" ikonet.

I det öppnade fönstret väljer du önskad layout. Du kan välja mellan en tabell eller rutor. Dessutom kan du välja antal övningar du vill ha på varje sida.

Du kan klicka på "Flera inställningar", om du vill justera mer detaljerat. Till exempel kan du:

- ändra teckenstorleken.
- exkludera anatomifiguren vilket ger mer utrymme för texten.
- massor av andra saker. Testa och välj din önskade inställning.

Skicka via mejl:

Du kan också skicka träningsprogram via email. Programmet blir då bifogat som PDF-fil.

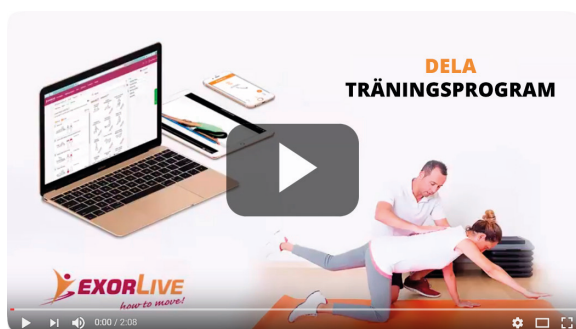
Skicka via träningsapp:

Du kan skicka träningsprogrammet direkt til dina klienters telefon via appen ExorLive Go. ExorLive Go är en webbapp, vilket innebär att dina klienter kan komma åt den direkt via webbläsaren, utan att behöva ladda ner den.

[Läs mer om ExorLive Go här](#)

How-to video:

Klicka på bilden eller skanna QR-koden för att läsa mer om hur du delar träningsprogram.

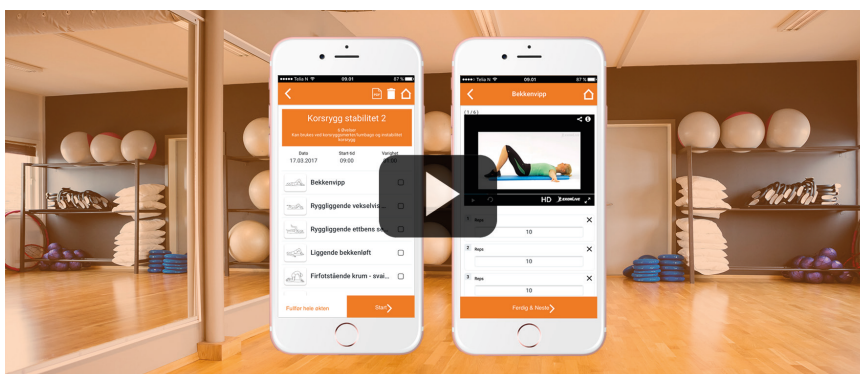


Dela
program



5 GE DINA KONTAKTER TILLGÅNG TILL APPEN (EXORLIVE GO)

Bjud in en kontakt (t ex din patient) genom att klicka på  App -ikonen i fältet där du skapar ditt träningsprogram Tryck på bildet för att se video:



Du kan också bjuda in en kontakt genom att klicka på "Bjud in till ExorLive"-länken i din kontaktprofil.

Kontakten får en e-postinbjudan med en aktiveringslänk. När kontakten klickar på länken skickas han/hon till appen. Här kan han/hon välja ett användarnamn och lösenord [Se sidan för guide].

Eftersom ExorLive Go är en icke-installerbar webbapp måste din kontakt skapa en genväg på startskärmen för snabb åtkomst till appen. Du hittar guiden för att lägga till en genväg på sidan .

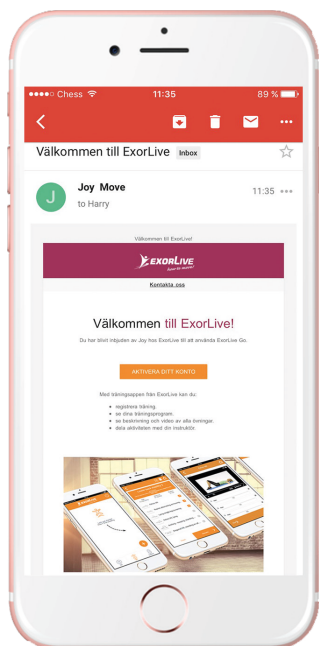
APPENDIX I



SÅ KOMMER DIN PATIENT IGÅNG MED TRÄNINGSSAPPEN EXORLIVE GO

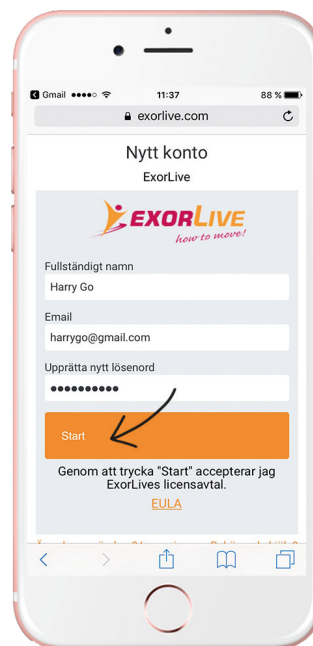
ONBOARDING

Välkommen till en enklare vardag med träning och övningar.
Följ de här stegen för att snabbt komma igång med ExorLive Go.



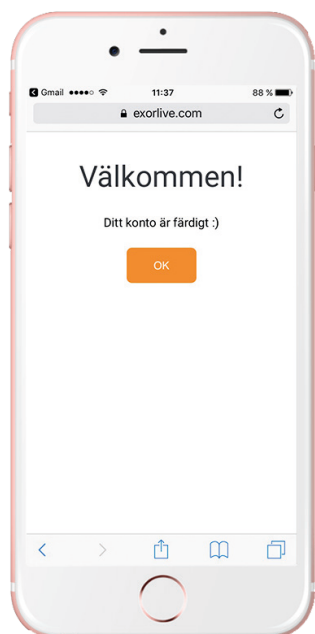
1

I inboxen finner din patient en epost från dig. För att komma igång skal patienten trycka på "Aktivera ditt konto".



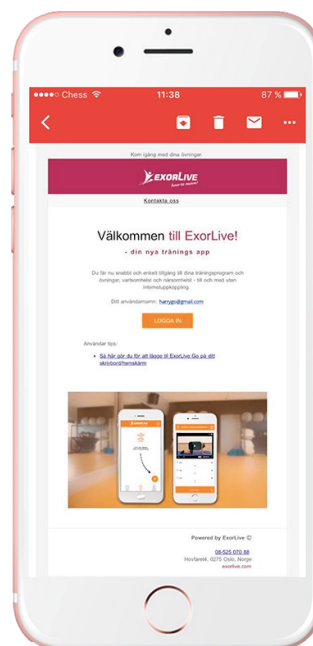
2

Fälten med önskat användarnamn och lösenord ska fyllas ut. Tryck på "Starta".



3

Kontoen är nu aktiverat och redo att användas. Tryck "OK".



4

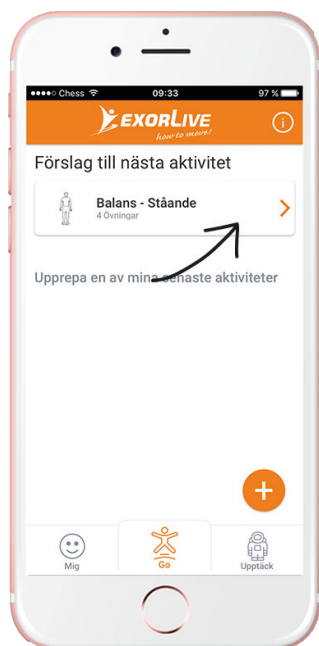
Din patient mottar också ett välkomstmål med användarnamn och inloggningsmöjligheter.



SÅ KOMMER DIN PATIENT IGÅNG MED TRÄNINGSSAPPEN EXORLIVE GO

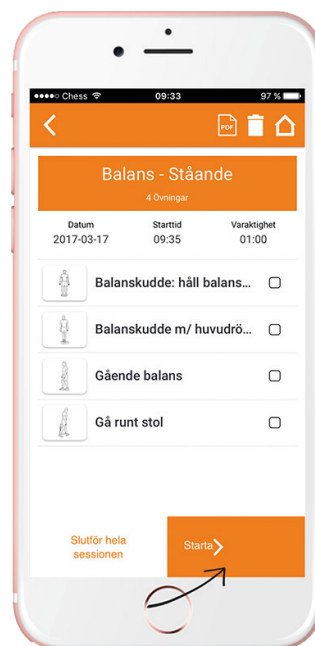
STARTA TRÄNINGEN

De här stegen visar hur patienten ska starta och avsluta träningsprogrammet.



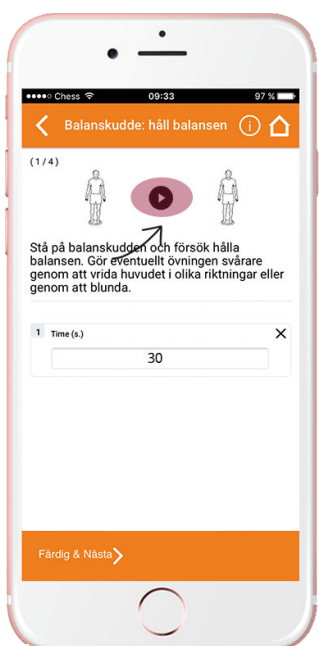
1

Tryck på fältet med "Förslag till nästa aktivitet". Det här är klienten program från dig.



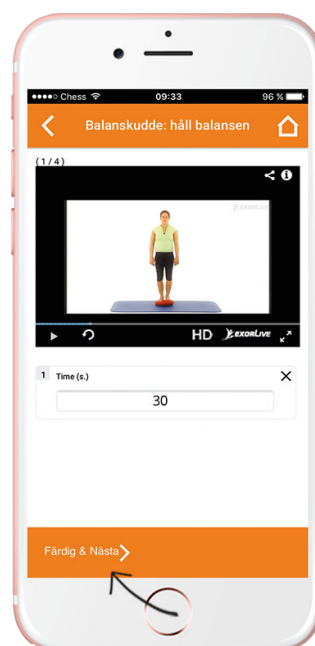
2

Tryck på "Starta" för att komma igång med träningen.



3

Tryck på pilen för att se en video av övningen.



4

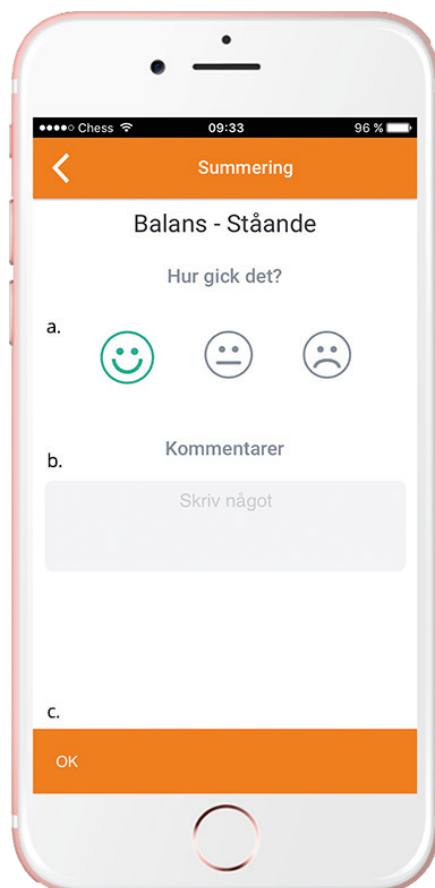
Tryck på "Färdig & Nästa" för att komma till nästa övning. Patienten fortsätta till han/hon är färdig.



SÅ KOMMER DIN PATIENT IGÅNG MED TRÄNINGSSAPPEN EXORLIVE GO

FEEDBACK

Patienten är nu färdig med sitt träningsprogram. Her kan patienten ge dig feedback på sin träning, så du kan vara klar till nästa konsultation.



a.

Använd smileys för snabb feedback.

Glad smiley = Bra träning utan smärta

Neutral smiley = mild eller moderat smärta

Ledsen smiley = kraftig smärta.

b.

Fördjupa feedbacken med en kommentar

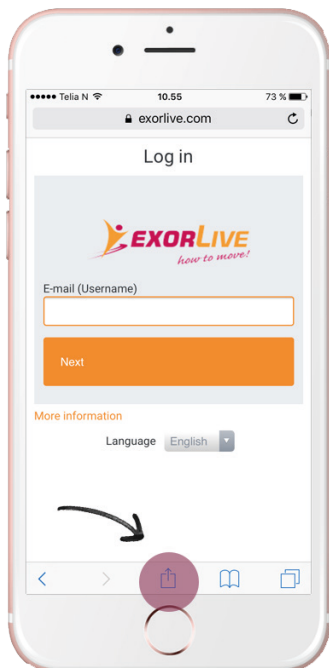
c.

Tryck på "ok" när du är färdig.

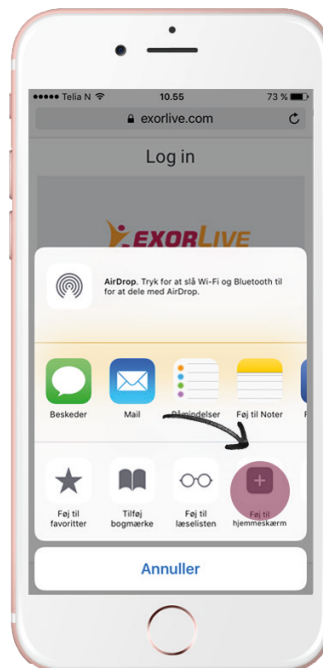


SÅ LÄGGER DU TILL EXORLIVE GO PÅ DIN HEMSKÄRM

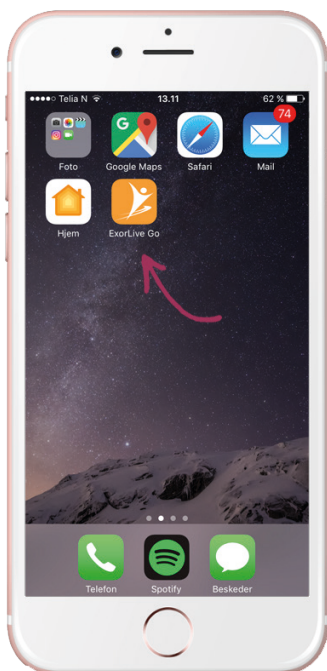
SAFARI

**1**

Starta Safari på din mobil/läsplatta och skriv in: <https://www.exorlive.com/m/>. Tryck på dela-symbolen nederst.

**2**

Tryck på "lägg till din hemskärm" för att lägga till ExorLive Go appen på din startsida.

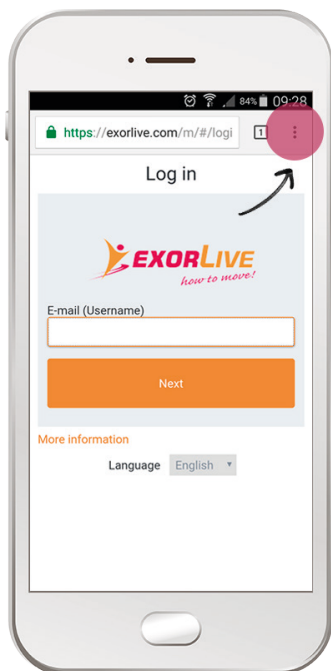
**3**

Tryck på "lägg till".
Tada! Du har nu fått en enkel åtkomst till ExorLive Go direkt från hemskärmen.

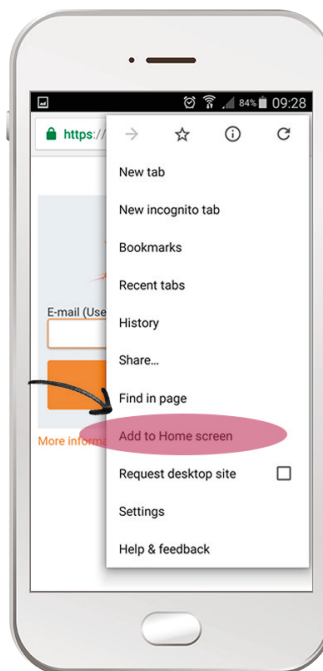


SÅ LÄGGER DU TILL EXORLIVE GO PÅ DIN HEMSKÄRM

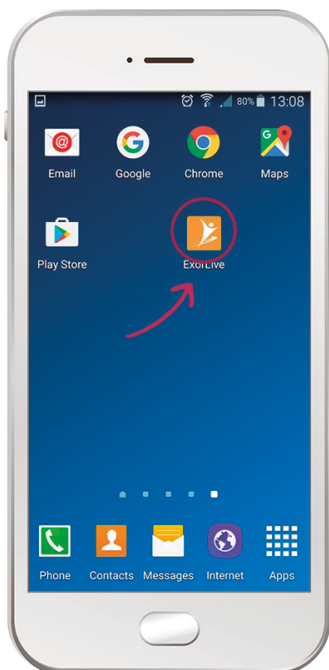
CHROME

**1**

Starta chrome på din mobil/läsplatta och skriv in: <https://www.exorlive.com/m/>. Tryck på de tre vertikala prickarna i det översta hörnet längst till höger på sin skärm.

**2**

Tryck på "lägg till din hemskaerm" för att lägga till ExorLive Go appen på din startsida.

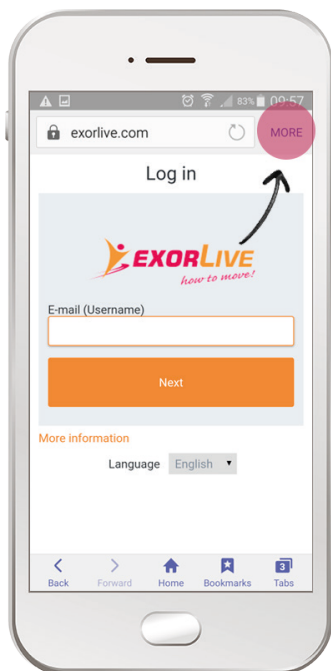
**3**

Tada! Du har nu fått en enkel tillgång åtkomst till ExorLive Go direkt från hemskaermen.

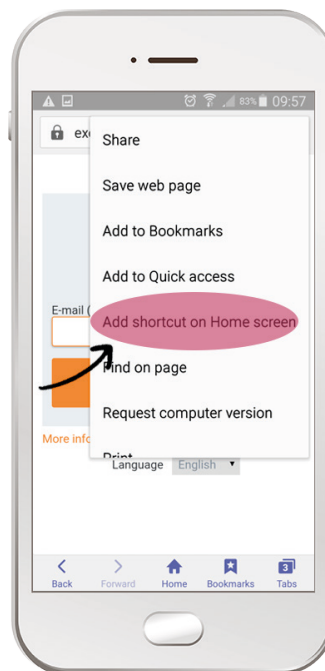


SÅ LÄGGER DU TILL EXORLIVE GO PÅ DIN HEMSKÄRM

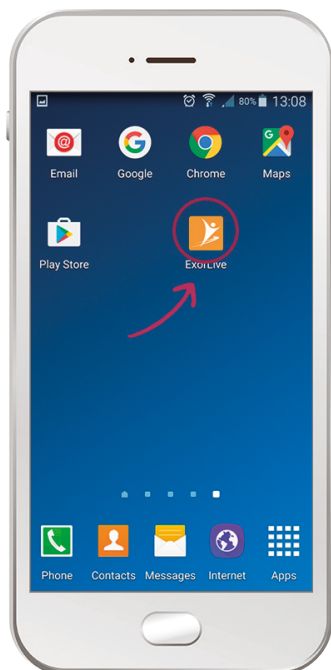
ANDROID BROWSER

**1**

Starta browser på din mobil/läsplatta och skriv in: <https://www.exorlive.com/m/>. Tryck på "MER" uppe i högra hörnet på din skärm.

**2**

Tryck på "lägg till din hemskaerm" för att lägga till ExorLive Go appen på din startsida.

**3**

Tada! Du har nu fått en enkel tillgång åtkomst till ExorLive Go direkt från hemskaermen.