Proprior brance and br	

INSPIRERA TILL RÖRELSE

Kom igång med ExorLive i Region Uppsala 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)







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 träner.





KOM IGÅNG - MED 5 ENKLA STEG

1 STARTA EXORLIVE

Detta är en kortfattad beskrivning av hur man startar upp ExorLive i Region Uppsala. För övrigt hänvisas till ExorLives användarguide **support.exorlive.com**. Där finner du också inspelade webbkurser och komigång-tips.

Du får behörighet till ExorLive via administratörerna i din organisation. När du aktiverat dig med ett användarnamn och lösenord så loggar du in via vår hemsida på ExorLive.com





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 for mer exakt sök.

 $\times \, \mathbb{Y}$

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	\sim
Träningsform	
Träningsutrustning	\sim
Startposition	
Svårighetsgrad	\sim
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.
- () 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:

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
- andra 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







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 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 Trykk på bildet for å 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].

APPENDIX I

SÅ KOMMER DIN PATIENT IGÅNG MED TRÄNINGSAPPEN EXORLIVE GO

ONBOARDING

1

3

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

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

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

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

2

4

Din patient mottar också ett välkomstmail med användarnamn och inloggningsmöjligheter.

APPENDIX I

SÅ KOMMER DIN PATIENT IGÅNG MED TRÄNINGSAPPEN EXORLIVE GO

STARTA TRÄNINGEN

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

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

Tryck på pilen för att se en video av övningen.

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

2

4

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

APPENDIX I SÅ KOMMER DIN PATIENT IGÅNG MED TRÄNINGSAPPEN EXORLIVE GO

FEEDBACK

Patienten är nu färdig med sitt träningsprogram. Här 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.

