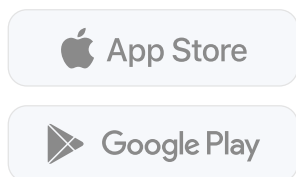


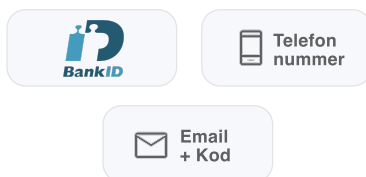


1 Uppstart

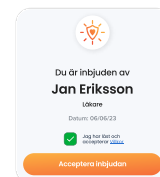
Ladda ned Vitala-appen



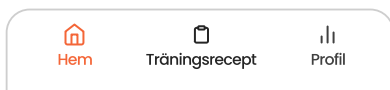
Logga in



Acceptera inbjudan



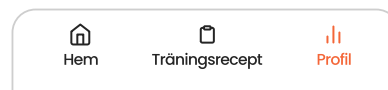
2 Meny i app



På "hem" kan du se dina aktiva träningsrecept och starta träningspass

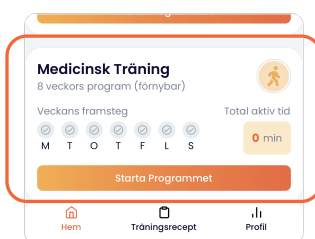


Under "Träningsrecept" kan du se alla dina träningsrecept och aktivera dem vid start.



I "Profil" följer du din utveckling och träningsmängd.

3 Medicinska träningspass



Generera ditt träningspass genom att svara på 3 frågor



1. Välj din dagsform. Den justerar intensiteten i passet.

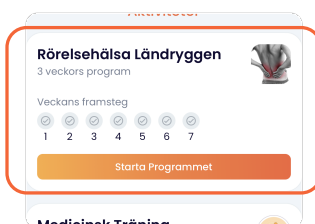


2. Välj träningslängd.



3. Välj träningsredskap.

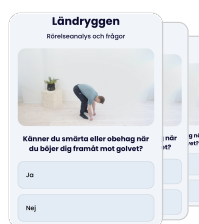
4 Rörelsehälsa



Klicka på "starta programmet".



Läs instruktionerna.



Gör din rörelseanalys.



Du ser dina specifika övningar i programöversikten.