



DL SOFTWARE

FI_65350 VAASA / VASA

Tel. +358-20-7701 701

Fax +358-20-7701 711

<http://www.dlsoftware.com>

Webbokning / ExorLive Manual

V 1.00

03.09.2015

p. 1/10

Innehåll

Beskrivning	2
Instruktör	2
Skapa / öppna kund i ExorLive från webbokningen	2
Träningsprogram	6
Mina träningsprogram.....	6
Kund login.....	8
Mina träningsprogram.....	9



DL SOFTWARE

FI_65350 VAASA / VASA

Tel. +358-20-7701 701

Fax +358-20-7701 711

<http://www.dlsoftware.com>

Webbokning / ExorLive Manual

V 1.00

03.09.2015

p. 2/10

Beskrivning

I webbokningen kan instruktören skapa kunder till ExorLive och se sina kunders träningsprogram.

Även kunden kan se sina träningsprogram i webbokningen.

Instruktör

[Skapa / öppna kund i ExorLive från webbokningen](#)

Öppna resursbokningen, välj en tid. Leta sedan fram kunden i Kundinformation fliken.

Du behöver inte slutföra bokningen. Se bild 1.

Ifall du inte redan är inloggad i ExorLive, ber programmet dig nu logga in. Du behöver endast logga in till Exorlive en gång från webbokningen. Sedan kommer programmet ihåg dina inloggningsuppgifter till följande gång.



DL SOFTWARE

FI_65350 VAASA / VASA

Tel. +358-20-7701 701

Fax +358-20-7701 711



<http://www.dlsoftware.com>

Webbokning / ExorLive Manual

V 1.00

03.09.2015

p. 3/10

 Resursbokning Test Ledare 

Bekräfta din bokning

Massage 60min

Ledare	Ledare Test
Plats	Stockholm
Tid	2015-07-06, kl 15:00 - 16:00
Pris	

Periodisk bokning **Kundinformation** ExorLive

Kundinformation

Sökord

Förnamn *

Efternamn *

Telefon *

E-post *

Tilläggsinformation

Bild 1. Resursbokning, öppna kund.

Gå sedan till ExorLive fliken. Se bild 2.



DL SOFTWARE

FI_65350 VAASA / VASA

Tel. +358-20-7701 701

Fax +358-20-7701 711

<http://www.dlsoftware.com>

Webbokning / ExorLive Manual

V 1.00

03.09.2015

p. 4/10

Resursbokning Test Ledare

Bekräfta din bokning

Massage 60min

Ledare	Ledare Test
Plats	Stockholm
Tid	2015-07-06, kl 14:00 - 15:00
Pris	

Periodisk bokning Kundinformation ExorLive

Exorlive integration

Status	ExorLive startad ✓
Kundkod	10001
Namn	Test Kund
E-post	test.kund@gmail.com

Öppna ExorLive kontakt Hämta träningsprogram

[Avbryt bokning](#) Föregående Slutför

Bild 2. Resursbokning, ExorLive fliken

Knappen **Öppna ExorLive kontakt** skapar kunden till ExorLive.

Ifall kunden redan finns i ExorLive, öppnas kunden.

ExorLive programmet öppnas och du kan nu t ex komplettera kundens uppgifter och skapa träningsprogram åt kunden. Du kan se kopplingen mellan webbokningen och ExorLive, genom att samma kundkod som finns i webbokningen är angiven i ExorLive, som Klient nr. Se bild 3.

Knappen **Hämta träningsprogram** visar kunden träningsprogram.



DL SOFTWARE

FI_65350 VAASA / VASA

Tel. +358-20-7701 701

Fax +358-20-7701 711

<http://www.dlsoftware.com>

Webbokning / ExorLive Manual

V 1.00

03.09.2015

p. 5/10

Du hittar även alla träningsprogram i huvudmenyn, under Användarinformation, Mina träningsprogram.

Läs mer om träningsprogrammen i nästa avsnitt.

The screenshot shows the ExorLive web application interface. At the top, there is a navigation bar with buttons for 'Startsida', 'Träningsprogram', 'Plan/dagbok', 'Statistik', 'Kontakter', and 'Administration'. The user is logged in as 'Test Ledare'. Below the navigation bar, there is a search bar and several filter options for 'Träningsform', 'Träningsutrustning', 'Träningsfokus', 'Startposition', 'Svårighetsgrad', and 'Åldersgrupp'. A modal window titled 'Kontakt' is open, displaying a form for customer information. The form includes fields for 'Förnamn' (Test), 'Efternamn' (Kund), 'E-postadress' (test.kund@gmail.com), 'Födelsedatum', 'Kön' (Ej angivna), 'Telefon mobil', 'Telefon jobb', 'Adress', 'Postnummer', 'Postort', 'Klient nr' (10001), 'Hemsida', and 'Arbetsgivare'. There is also a 'Bjud in till ExorLive' button. The background shows a grid of exercise icons, including 'Push-press', 'Knäböj 1', 'Gå', 'Sidliggande bäckenlyft 2', 'Utfall steg åt sidan', 'Balanskudde: knäböj', and 'Sidliggande benlyft'.

Bild 3. Öppna kund i ExorLive.



DL SOFTWARE

FI_65350 VAASA / VASA

Tel. +358-20-7701 701

Fax +358-20-7701 711

<http://www.dlsoftware.com>

Webbokning / ExorLive Manual

V 1.00

03.09.2015

p. 6/10

Träningsprogram

Du hittar träningsprogrammen på olika ställen i webbokningen.

För att se **alla** dina träningsprogram, välj Mina träningsprogram i huvudmenyn under Användarinformation. Här hittar du alla dina kunders träningsprogram. Läs mer i avsnittet Mina träningsprogram.

För att se vald kunds träningsprogram, tryck på knappen **Hämta träningsprogram** i resursbokningen under vald kund (ExorLive fliken, se bild 2).

Du kan även öppna en existerande bokning, och trycka på knappen **Hämta träningsprogram**. Se bild 4.

The screenshot shows the 'Resursbokning' (Resource Booking) page. At the top, there is a header with the DL Software logo, the text 'Resursbokning', and the user 'Test Ledare'. Below the header, the main content area displays a booking summary for 'Massage 60min' on '2015-07-06 kl 15:00 - 16:00'. The booking details are presented in a table:

Bokningsstatus	Reserverad (0)	Plats	Stockholm
Sal	Behandlingsrum1	Behandlare	Test Ledare

Below the table, there are two buttons: 'Lägg till kalender' (Add to calendar) and 'Avboka' (Cancel). Underneath, the customer information is listed: 'Kund Test Kund', 'Telefon 123456', and 'E-post test.kund@gmail.com'. At the bottom of the booking card, there is a button labeled 'Hämta träningsprogram' (Get training program) and a 'Tillbaka' (Back) button.

Bild 4. Bokning.

Mina träningsprogram



DL SOFTWARE

FI_65350 VAASA / VASA

Tel. +358-20-7701 701

Fax +358-20-7701 711

<http://www.dlsoftware.com>

Webbokning / ExorLive Manual

V 1.00

03.09.2015

p. 7/10

Du hittar alla dina träningsprogram under Användarinformation, Mina träningsprogram. Se bild 5.

Ifall du inte redan är inloggad i ExorLive, ber programmet dig logga in.

Resursbokning Test Ledare

Mina träningsprogram

Test Kund Öppna ExorLive kontakt [Hämta träningsprogram](#)

Träningsprogram

- Test Kund - Mage styrka/stabilitet
- Test Kund - Styrkeövningar för ben vid stavgång

Bild 5. Mina träningsprogram.

Du kan välja bland dina kunder i listan (endast de kunder som har träningsprogram visas i listan).

Med knappen **Öppna ExorLive kontakt** öppnar du kunden i ExorLive programmet.

Knappen **Hämta träningsprogram** uppdaterar träningsprogram listan.

Klicka på ett träningsprogram i listan för att se övningarna. Se bild 6.

Här kan du skriva ut/ladda ner programmet (PDF) eller öppna det direkt i ExorLive (knappen **Ändra program**). Du kan även se en **video** av övningen genom att klicka på övningens bild.



DL SOFTWARE

FI_65350 VAASA / VASA

Tel. +358-20-7701 701

Fax +358-20-7701 711

<http://www.dlsoftware.com>

Webbokning / ExorLive Manual

V 1.00

03.09.2015

p. 8/10



Resursbokning

Test Ledare

Mina träningsprogram

Test Kund

Öppna ExorLive kontakt

Hämta träningsprogram

Träningsprogram

← Tillbaka

Ändra program

Mage styrka/stabilitet

[Skriv ut träningsprogram / PDF](#)

Krum - svank fyrfota



2 set x 15 rep

Stå på alla fyra. Krumma ryggen och titta ner. Håll 4-5 sek. Svanka ryggen och titta upp. Håll 4-5 sek. Vila lika länge.

Plankan



2 set
Tid: 30 sek

Stå på tår och armbågar och låt bäckenet vila mot golvet. Lyft bäckenet från golvet genom att spänna rygg och mage. Stabilisera kroppen i denna ställningen och håll i 3-5 sek. Vila lika länge och upprepa.

Sidliggande benlyft



3 set x 8-12 rep

Ligg på sidan och stöd huvudet mot ena handen. Lyft benen ihop samlade mot taket. Upprepa på motsatt sida

Sidliggande bäckenlyft 2



3 set x 8-12 rep

Ligg på sidan och stöd dig mot armbågen och knät. Lyft bäckenet tills kroppen är rak. Håll i 3-5 sekunder och vila lika länge innan du upprepar. Byt sida.

Snedliggande knälyft



3 set x 8-12 rep

Ligg snett bakåt, stöd dig på armarna och ha benen lyfta en bit ovanför golvet. Dra knäna upp mot bröstet samtidigt som du lyfter överkroppen mot knäna.

Bild 6. Övningar.

Kund login

Kunden kan se sina träningsprogram i webbokningen. Se nästa avsnitt.



DL SOFTWARE

FI_65350 VAASA / VASA

Tel. +358-20-7701 701

Fax +358-20-7701 711

<http://www.dlsoftware.com>

Webbokning / ExorLive Manual

V 1.00

03.09.2015

p. 9/10

Mina träningsprogram

Kunden hittar sina träningsprogram i huvudmenyn, under Användarinformation, Mina träningsprogram. Här kan kunden skriva ut eller ladda ner programmet (PDF), och se video av övningarna, genom att klicka på övningens bild. Se bilderna 7 och 8.

Resursbokning Test Kund

Mina träningsprogram

Träningsprogram
Test Kund - Mage styrka/stabilitet
Test Kund - Styrkeövningar för ben vid stavgång

Bild 7. Kund login, Mina träningsprogram.



DL SOFTWARE

FI_65350 VAASA / VASA

Tel. +358-20-7701 701

Fax +358-20-7701 711

<http://www.dlsoftware.com>

Webbokning / ExorLive Manual

V 1.00

03.09.2015

p. 10/10



Resursbokning

Test Kund

Mina träningsprogram

Träningsprogram

[← Tillbaka](#)

Mage styrka/stabilitet

[Skriv ut träningsprogram / PDF](#)

Krum - svank fyrfota



2 set x 15 rep

Stå på alla fyra. Krumma ryggen och titta ner. Håll 4-5 sek. Svanka ryggen och titta upp. Håll 4-5 sek. Vila lika länge.

Plankan



2 set
Tid: 30 sek

Stå på tår och armbågar och låt bäckenet vila mot golvet. Lyft bäckenet från golvet genom att spänna rygg och mage. Stabilisera kroppen i denna ställningen och håll i 3-5 sek. Vila lika länge och upprepa.

Sidliggande benlyft



3 set x 8-12 rep

Ligg på sidan och stöd huvudet mot ena handen. Lyft benen ihop samlade mot taket. Upprepa på motsatt sida

Sidliggande bäckenlyft 2



3 set x 8-12 rep

Ligg på sidan och stöd dig mot armbågen och knät. Lyft bäckenet tills kroppen är rak. Håll i 3-5 sekunder och vila lika länge innan du upprepar. Byt sida.

Snedliggande knälyft



3 set x 8-12 rep

Ligg snett bakåt, stöd dig på armarna och ha benen lyfta en bit ovanför golvet. Dra knäna upp mot bröstet samtidigt som du lyfter överkroppen mot knäna.

Bild 8. Kund login, övningar.