

Välkommen till InMo

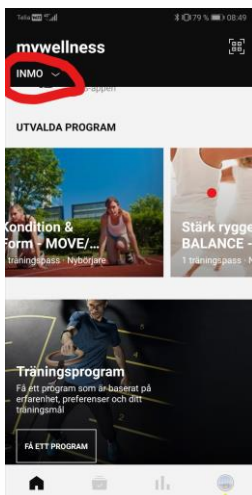
Då rådande situation är som den är så möjliggör vi för våra kunder och medlemmar till InMo medveten träning och KLTK gymmet att få stöd i träningen i den träningsmiljö som passar er.

Detta är en App som ni kan se som en hälsportal. I denna har vi skapat träningsprogram som man ska kunna utföra där det passar och med eller utan vikter och utrustning.

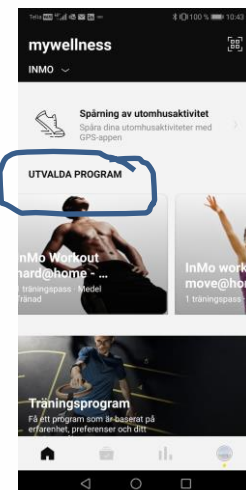
För att få tillgång till dessa behöver ni göra följande, ladda ner Appen ”Mywellness” och skapa ett Mywellness konto,

Ladda ner appen MywellnessCloud från Technogym från ”appstore” eller ”playbutiken” i din telefon.

- Följ instruktionerna och fyll i de uppgifter som appen efterfrågar (detta för att du ska få dina resultat anpassade efter just dig).”
- Missa inte – SKAPA NYTT KONTO
- När du är klar med registreringen, skicka då ett mail till: Linus Åberg på InMo linus@inmo.se
- Viktigt att du anger samma email som du angav vid registreringen inne i appen.
- Vi kommer då skicka en inbjudan från den ”digitala klubben” InMo till den mailadressen.
- Svara och acceptera inbjudan från InMo som kommer på email, ev. acceptera att du finns under vår klubb i appen (om detta inte väljs så kommer du ej åt programmet)



- När du sedan öppnar appen i telefonen igen så kan du hitta träningsprogrammet under ”utvalda program” på förstasidan.



- För att utföra träningen klickar du på programmet och väljer starta träning. Du har till varje övning en videofilm där du ser exakt hur övningen genomförs. Notera att antal repetitioner och set står i text.

Lycka till

Linus Åberg och Team InMo