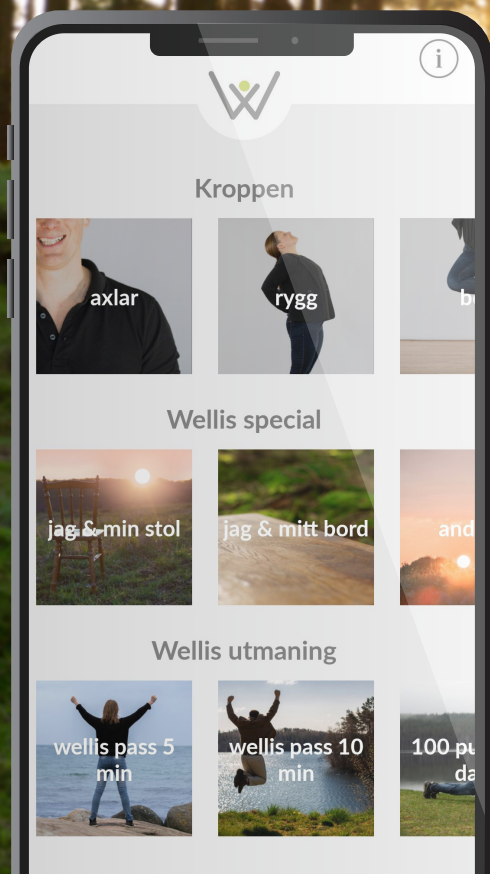


MIKROTRÄNA MED WELLIFY

-Appen som ger rörelse under dagen



BESÖK OSS HÄR FÖR SENASTE
NYHETER & INSPIRATION

wellifyofficial.com

instagram: [wellify_official](https://www.instagram.com/wellify_official)

facebook: [Wellify AB](https://www.facebook.com/WellifyAB)

linkedIn: [Wellify AB](https://www.linkedin.com/company/WellifyAB)

"Wellify är den ständigt vänliga påminnelsen om att RÖRA PÅ SIG vilket sprider glädje, värme och rörlighet. Helt enkelt ett MÅSTE om DU som JAG gillar att hålla kroppen smidig." Marika

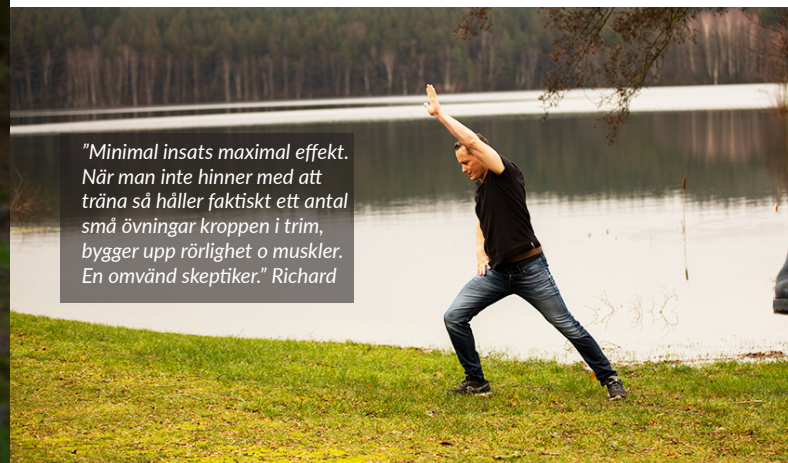
Varför Wellify?

Wellify skapar utrymme för att det blir av, oavsett om du tycker om att träna, eller behöver en språngbräda för att komma igång. Genom mikroträning stärker du upp din kropp, ökar blodcirkulationen och lugnar ner ditt sinne så du får mer ork och bättre fokus under dagen.

Appen ger dig påminnelser när det är dags att röra på sig. Du får handledda videos på 1 minut, inspirerande program, möjlighet till att skapa en egen lista med favoriter och det finns även en kalender för dina dagliga framsteg.



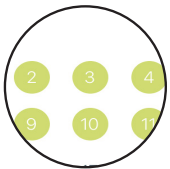
"Minimal insats maximal effekt. När man inte hinner med att träna så håller faktiskt ett antal små övningar kroppen i trim, bygger upp rörlighet o muskler. En omvänd skeptiker." Richard



Instruktioner för Wellify

HEM

Wellis kallas våra övningar.

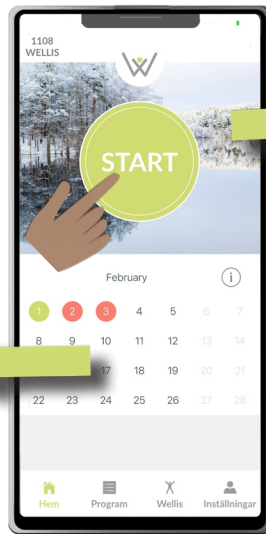


I kalenderna kan du följa dina framsteg, tre markerade wellis som utförts ger en grön dag.

Du får bara påminnelser på vardagar. Men du kan bli grön även på helgen.



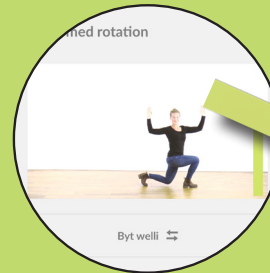
För att registrera en welli som klar så trycker du på knappen "Markera welli som utförd".



När du trycker på startknappen startar en video slumpat utifrån hur du har valt.

Har du inte gjort några förval kommer det videos ändå.

PROGRAM



Dina favoriter är ett program där du själv kan lägga in vilka wellis du vill.

Under varje video finns en knapp där det står "Välj som favorit".

När du trycker på den hamnar wellin bland "dina favoriter." Där kan du både hämta sen och köra hela programmet.



I "Program för dig" kan du följa ett specifikt program för olika ändamål och branscher.

När du trycker på knappen "Kör programmet" kommer utvalda wellis för just det fokusområdet.

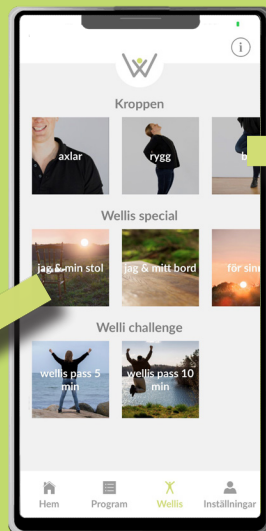


WELLIS

Wellis kallas våra övningar.

Under "Wellis Special" kan du hämta enskilda wellis för att göra på stol, bord och för att lugna sinnet.

I "Wellis challenge" kan du välja längre pass än 1 minut.



Under kroppen kan du välja olika delar av kroppen när du ska hämta enskilda wellis eller när du ska skapa ditt egna program.

INSTÄLLNINGAR

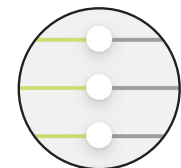
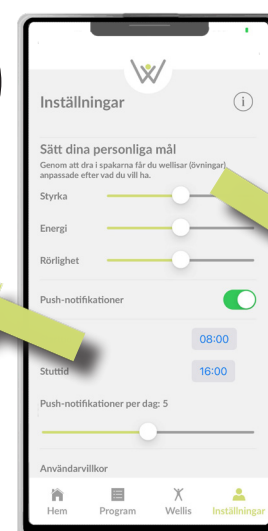


Välj mellan vilka klockslag du vill ha dina påminnelser.

Välj hur många påminnelser du vill ha under dagen.



Påminnelser kommer bara på vardagar och om du har tryckt att du vill ha pushnotiser när du laddade ner appen.



Här kan du sätta dina personliga mål. Genom att dra i spakarna så slumpas sen wellis utifrån hur du har gjort inställningen.

