




“EXPERIENCE PERSONAL WELLNESS”

GETTING STARTED GUIDE

www.thecoach.gr



**Το ταξίδι σου
στον κόσμο της ευεξίας
ξεκινά τώρα.**

ΜΠΕΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ Ενεργοποίησε την κάρτα σου

- 1 Μπεσ στο www.thecoach.gr/activationcard.
- 2 Στην οθόνη που εμφανίζεται συμπλήρωσε τον κωδικό ενεργοποίησης που έχεις λάβει.

www.thecoach.gr

ACTIVATION CARD

+ Activation Code +

XXXX - XXXX - XXXX - XXXX

ΕΠΙΧΩΡΗΣΗ →

Ο κωδικός ενεργοποίησης βρίσκεται στο email σου με θέμα: thecoach.gr/activationcard

Για περισσότερες πληροφορίες επί διαδικασίας ενεργοποίησης της κάρτας, επικοινωνήστε με το support@thecoach.gr

ΜΠΕΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ Ενεργοποίησε την κάρτα σου

- 3 Συμπλήρωσε τα απαραίτητα στοιχεία για να δημιουργήσεις το προφίλ σου, στην οθόνη που ακολουθεί.

ΕΓΓΡΑΦΗ ΜΕΛΟΥΣ

Η Αλλαγή Στοιχείων Κόδικ στην Εγγραφή σου Απώλεσε 3 μέρες δωρεάν

Είσοδος ΕΞΕΛΙΞΕ ΤΗ ΣΚΑΦΗΛΙΑ ΣΟΥ

Πατρωνικό όνομα

Επώνυμο/Όνομα

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Για οποιάδήποτε πρόβλημα στα διαδικαστικά εγγραφής, συμπληρώστε τα στοιχεία σας (Όχι) και θα επικοινωνήσουμε άμεσα μαζί σας.

ΜΠΕΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ Ενεργοποίησε την κάρτα σου

- 4 Πρέπει να αποδεχθείς τους Γενικούς Όρους Χρήσης για να προχωρήσεις στο επόμενο βήμα.
- 5 Η εγγραφή σου ολοκληρώθηκε.


The screenshot shows a dark-themed user interface. At the top, there is a navigation bar with 'CHANNELS & CLASSES', 'PLANS', and 'BOOKINGS'. A search bar contains the text 'Τι θέλω να κάνω σήμερα'. On the right, there are buttons for 'ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΔΡΑΣΗ', 'ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ', and 'ΕΠΙΛΕΞΕΤΕ ΠΛΑΝΟ'. The main content area features a large checkmark icon and the text 'Όρα να ξεκινήσει η αλλαγή'. Below this, there are two checked checkboxes: 'Αποδέχομαι τον αποστολέη συμφωνητικό ενοικίου' and 'Αποδέχομαι τους Όρους Χρήσης'. A prominent yellow button labeled 'ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ' is centered. At the bottom, there is a small disclaimer: 'Για οποιαδήποτε πρόβλημα στις διαδικασίες εγγραφής, επικοινωνήστε με το σπουδαίο μας call και θα ολοκληρωσουμε άμεσα μαζί σας.'



VIRTUAL COACHING
ΟΠΟΥ ΤΟ ΘΕΛΕΙΣ

THE
COACH
VIRTUAL WELLNESS PLATFORM

ΖΗΣΕ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ Μπες ξανά στο THE COACH VIRTUAL WELLNESS PLATFORM

- ① Πήγαινε στην κεντρική σελίδα www.thecoach.gr.
- ② Πάτησε το κουμπί «ΣΥΝΔΕΣΗ» ή το εικονίδιο  που βρίσκεται στο πάνω δεξιό μέρος της οθόνης.
- ③ Βάλε το Όνομα Χρήστη που έχεις χρησιμοποιήσει κατά την εγγραφή σου και τον Κωδικό Ασφαλείας σου.

Αν επιθυμείς να συνδέεσαι αυτόματα, πάτα το κουμπί “θυμήσου με”.

- ④ Πάτησε το κουμπί «ΣΥΝΔΕΣΗ».

A black and white advertisement featuring a woman with long, curly hair, wearing a dark sports bra and leggings, posing with her arms outstretched and one leg raised. The background is dark with a grid of light dots that creates a sense of depth and movement. On the left side, there is Greek text. In the bottom right corner, there is a logo for 'THE COACH' with the tagline 'VIRTUAL WELLNESS PLATFORM' below it.

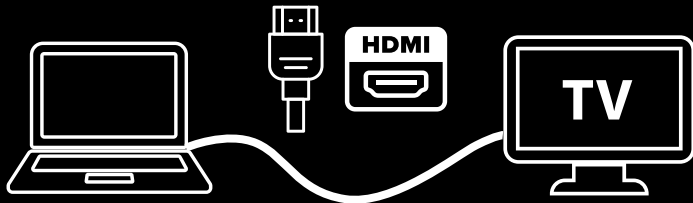
Ο VIRTUAL COACH ΣΟΥ
ΟΠΟΥ ΤΟΝ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ

**THE
COACH**
VIRTUAL WELLNESS PLATFORM

ΑΠΟΓΕΙΩΣΕ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΟΥ

Σύνδεσε την πλατφόρμα με την TV σου

Σύνδεσε τον υπολογιστή, laptop ή άλλη φορητή συσκευή με την τηλεόρασή σου, χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο HDMI.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ανάλογα με τις εξόδους που διαθέτει η συσκευή σου, στην οποία έχεις το THE COACH VIRTUAL WELLNESS PLATFORM, ενδέχεται να χρειαστεί να χρησιμοποιήσεις κάποιον adaptor ή διαφορετικού τύπου καλώδιο για να ολοκληρώσεις τη σύνδεση (π.χ. DisplayPort, mini-HDMI κλπ). Μπορείς να βρεις εύκολα αυτό που σου χρειάζεται στο διαδίκτυο ή σε ένα κατάστημα προϊόντων τεχνολογίας.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΟΥ ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



Sound

Άκου τον coach όσο δυνατά θέλεις.



Forward / Rewind

Πήγαινε το πρόγραμμα 15 δευτερόλεπτα μπροστά ή πίσω, εύκολα και γρήγορα.



Speed Control

Αυξομείωσε την ταχύτητα του κάθε βίντεο, στο σημείο που επιθυμείς, για να το δεις στο ρυθμό που χρειάζεσαι.



Loop Moves

Επίλεξε το μέρος του προγράμματος που θέλεις και δες το ξανά, όσες φορές θέλεις, μέχρι να αισθανθείς άνετα.



Camera On

Ενεργοποίησε την κάμερα και δες τον εαυτό σου στην οθόνη. Εκτέλεσε την κάθε άσκηση δίπλα από τον coach, μαζί του.



Full Screen

Φέρε τον coach πιο κοντά σου, αξιοποιώντας όλη την οθόνη σου.



Timer

Έχε πάντα εικόνα για την πρόοδο του προγράμματός σου και το χρόνο προπόνησής σου.



Chapters

Επίλεξε το μέρος της προπόνησης που επιθυμείς.



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΙ ΠΕΡΙΗΓΗΤΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΘΕΑΣΗΣ,
ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΠΡΟΤΙΜΩΜΕΝΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗΣ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟ.





THE COACH

VIRTUAL WELLNESS PLATFORM

Δες τον οδηγό αυτό ηλεκτρονικά.

Πήγαινε στο www.thecoach.gr/gettingstatedguide

Παραγωγή - Διανομή

Το προϊόν παράγεται και διανέμεται

από την Γ. Φ. Βασιλείου Ο.Ε.

Μιχαλακοπούλου 35, Αθήνα, 11528

www.white-space.gr