

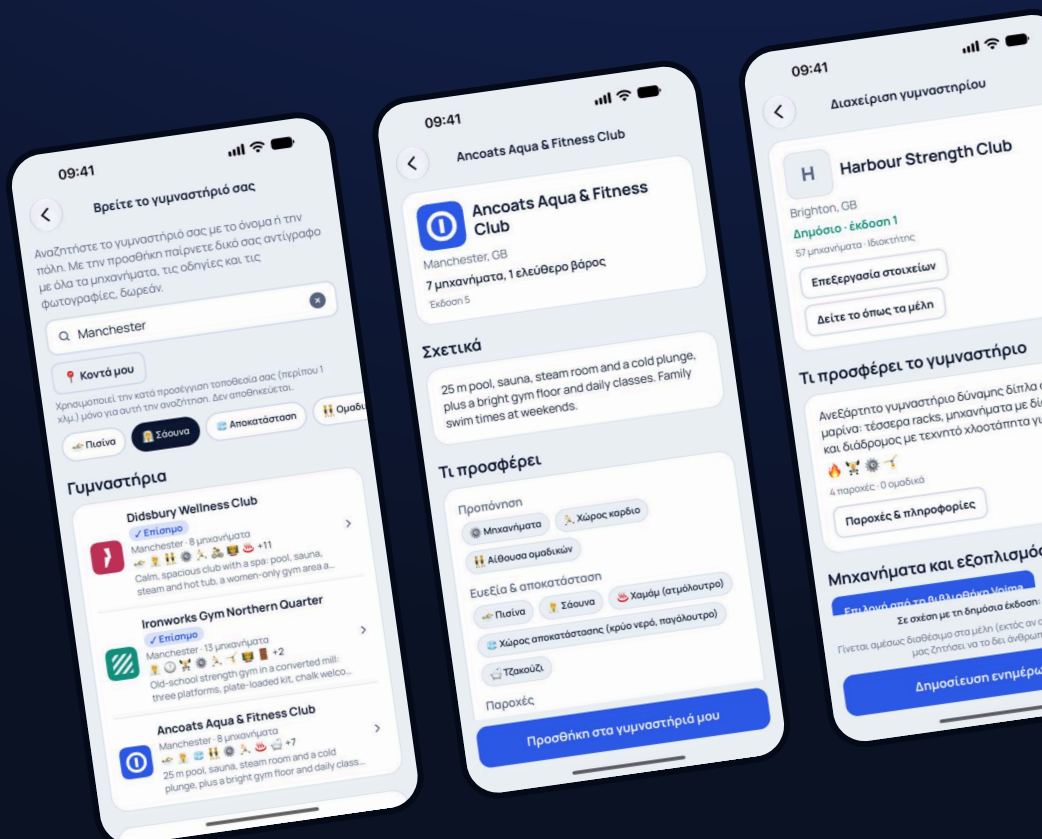


# Voima για Γυμναστήρια

## Οδηγός για ιδιοκτήτες & γυμναστές

**Το γυμναστήριό σας στην τσέπη κάθε μέλους.**

Πώς οι ιδιοκτήτες, οι υπεύθυνοι και οι γυμναστές καταχωρίζουν ένα γυμναστήριο στην εφαρμογή Voima, κρατούν τα μηχανήματά του ενημερωμένα και φέρνουν και την ομάδα.



Για το Voima 1.0.8 σε iPhone  
Οκτώβριος 2026

support.replog@gmail.com

# Γιατί να είστε στο Voima

Το Voima είναι εφαρμογή για γυμναστήριο και φαγητό σε iPhone και Apple Watch. Όταν το γυμναστήριό σας είναι στον κατάλογο του Voima, ένα νέο μέλος παίρνει όλα σας τα μηχανήματα με ένα πάτημα, και εσείς τα κρατάτε ενημερωμένα για όλους.



## Κάθε μηχανήμα, αμέσως

Τα μέλη προσθέτουν το γυμναστήριό σας και παίρνουν όλα τα μηχανήματα με ονόματα, φωτογραφίες, μυς και οδηγίες. Χωρίς σαρώσεις, χωρίς πληκτρολόγηση.



## Ενημερώσεις για όλους

Νέο μηχανήμα στον χώρο; Το προσθέτετε μία φορά. Τα μέλη παίρνουν ειδοποίηση και μπορούν να το φέρουν στην εφαρμογή τους.



## Αναζήτηση ανά πόλη

Τα μέλη με Voima Pro αναζητούν μια πόλη («Λεμεσός») ή πατούν **Κοντά μου** και βλέπουν το γυμναστήριό σας στα αποτελέσματα.



## Οι παροχές σε κοινή θέα

Πισίνα, σάουνα, αποκατάσταση, ομαδικά, τύπου Ηγροχ, 24ωρο... Ο κόσμος φιλτράρει ό,τι θέλει και η σελίδα σας τα δείχνει όλα.



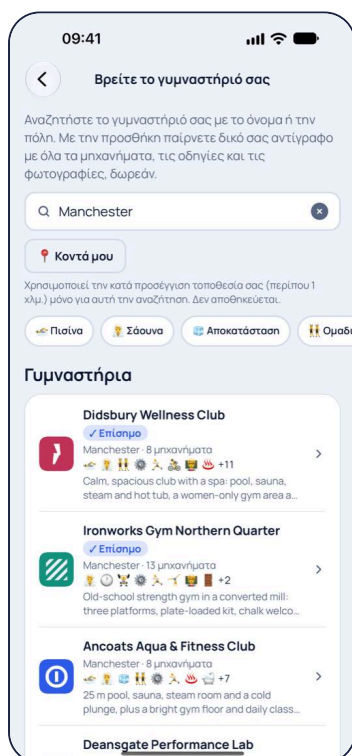
## Οι γυμναστές σας μαζί

Προσκαλέστε τους γυμναστές σας ως διαχειριστές, ώστε το γυμναστήριο να μένει σωστό ακόμη κι όταν είστε απασχολημένοι.

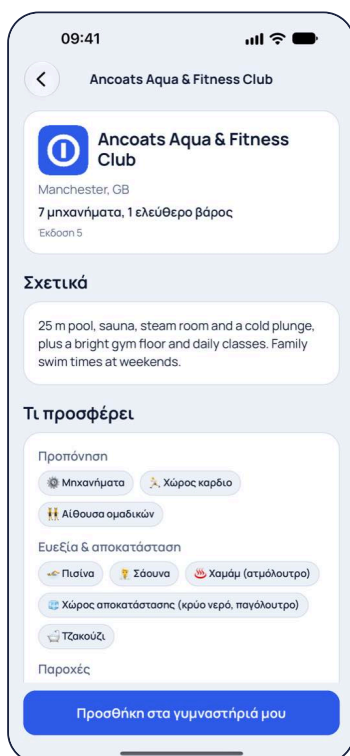


## Δωρεάν καταχώριση

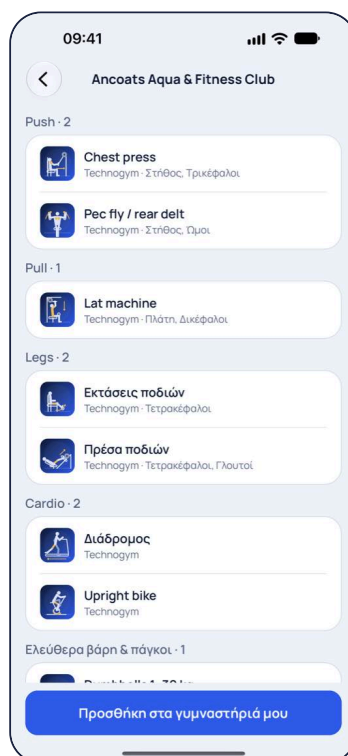
Η καταχώριση και η διαχείριση δεν κοστίζουν τίποτα. Τα μέλη βρίσκουν και προσθέτουν γυμναστήρια με το Voima Pro (7 ημέρες δωρεάν δοκιμή) και δεν χρειάζονται ποτέ λογαριασμό.



Αναζήτηση ανά πόλη



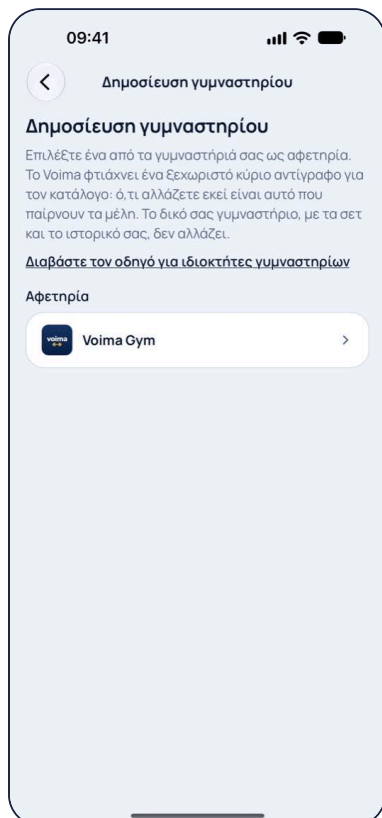
Η σελίδα του γυμναστηρίου σας



Μηχανήματα ανά Push, Pull, Legs

# Πώς να καταχωρίσετε το γυμναστήριό σας

Χρειάζεται περίπου 15 λεπτά, με το τηλέφωνο στο γυμναστήριο. Χρειάζεστε την εφαρμογή Voima σε iPhone και ένα Apple ID.



Ξεκινήστε από ένα γυμναστήριό σας



Έτοιμο για δημοσίευση

## ΠΟΙΟΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΕΙ

Ιδιοκτήτες, υπεύθυνοι και γυμναστές πραγματικού γυμναστηρίου. Τα μέλη δεν χρειάζεται να συνδεθούν και η καταχώριση είναι δωρεάν.

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Στην πρώτη οθόνη υπάρχει σύνδεσμος για αυτόν τον οδηγό: **Διαβάστε τον οδηγό για ιδιοκτήτες γυμναστηρίων.**

- 1 Ανοίξτε τα Γυμναστήρια που διαχειρίζομαι.** **Ρυθμίσεις → Κοινότητα → Γυμναστήρια που διαχειρίζομαι** και μετά **Δημοσίευση νέου γυμναστηρίου**. Ή πατήστε **Δημοσίευση γυμναστηρίου** στο **Γυμναστήριο → Τα γυμναστήριά σας**.
- 2 Σύνδεση με Apple.** Συνδέεται μόνο το προσωπικό, ώστε μόνο πραγματικό προσωπικό να αλλάζει ένα γυμναστήριο. Το Voima δεν ζητά από την Apple όνομα ή email.
- 3 Ξεκινήστε από ένα γυμναστήριό σας.** Διαλέξτε το γυμναστήριο που έχετε στήσει στην εφαρμογή (ή το έτοιμο Voima Gym και αλλάξτε το). Το Voima φτιάχνει ξεχωριστό **κύριο αντίγραφο** για τον κατάλογο: το δικό σας γυμναστήριο, με τα σελ και το ιστορικό σας, δεν αλλάζει.
- 4 Στοιχεία.** Πατήστε **Επεξεργασία στοιχείων**: όνομα, πόλη, κωδικός χώρας (CY, GR, GB...) και προαιρετικά τοποθεσία (πατήστε **Χρήση της τοποθεσίας μου** όσο είστε στο γυμναστήριο, για να σας βρίσκει το «Κοντά μου») και ένα τετράγωνο λογότυπο.
- 5 Τι προσφέρει το γυμναστήριο.** Πατήστε **Παροχές & πληροφορίες** (επόμενη σελίδα).
- 6 Μηχανήματα.** Ελέγξτε τη λίστα: προσθέστε, αφαιρέστε και διορθώστε μηχανήματα (Μέρος 3).
- 7 Δημοσίευση γυμναστηρίου.** Την πρώτη φορά συμφωνείτε με τους κανόνες της κοινότητας. Το γυμναστήριο στέλνεται στο Voima για έλεγχο.

## Παροχές & πληροφορίες



Παροχές & πληροφορίες

Αυτά βοηθούν τον κόσμο να σας διαλέξει. Όλα είναι προαιρετικά, αλλά όσο περισσότερα συμπληρώνετε, σε τόσο περισσότερες αναζητήσεις εμφανίζεστε.

### Σχετικά με το γυμναστήριο

#### Παροχές

Έως 300 χαρακτήρες. Όχι σύνδεσμοι, τηλέφωνα ή email εδώ.

Τσεκάρτε ό,τι έχετε, σε τρεις ομάδες: **Προπόνηση** (ελεύθερα βάρη, μηχανήματα, καρδιο, λειτουργική, τύπου Hyrox, αίθουσα ομαδικών, spinning, πυγμαχία, τοίχος αναρρίκησης, πίστα τρεξίματος...), **Ευεξία & αποκατάσταση** (πισίνα, σάουνα, χαμάμ, χώρος αποκατάστασης, τζακούζι...) και **Παροχές** (αποδυτήρια, ντους, ντουλάπια, πετσέτες, καφέ, παιδικός χώρος, πάρκινγκ, πρόσβαση με αναπηρικό αμαξίδιο...).

### Ομαδικά προγράμματα

#### Ωράριο

Διαλέξτε από την έτοιμη λίστα (BODYPUMP, spinning, γιόγκα, Pilates, Zumba...) και προσθέστε έως 8 δικά σας.

Ανά μέρα, π.χ. **06:00-22:00**, ή δύο διαστήματα με κόμμα για διάλειμμα. Ορίστε μια μέρα Κλειστό ή χρησιμοποιήστε το **Ίδιο με τη Δευτέρα κάθε μέρα**.

### Ιστοσελίδα και τηλέφωνο

Εμφανίζονται ως απλό κείμενο στη σελίδα του γυμναστηρίου.

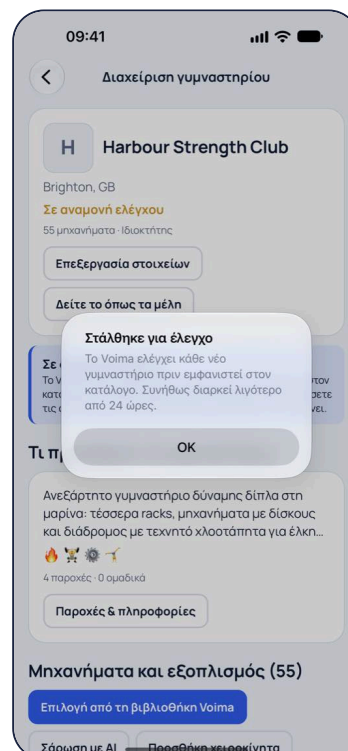
Τα μέλη φιλτράρουν ανά παροχή με φίλτρα όπως **Πισίνα, Σάουνα, Αποκατάσταση, Ομαδικά, Τύπου Hyrox και 24ωρο**.

## Ο έλεγχος του Voima

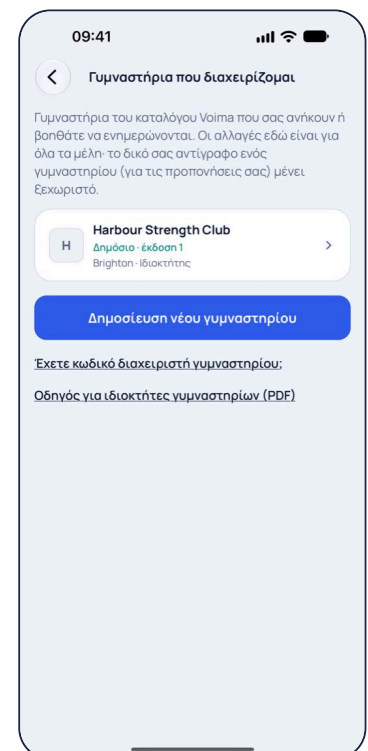
Κάθε νέο γυμναστήριο το ελέγχει ένας άνθρωπος του Voima πριν μπει στον κατάλογο, συνήθως **μέσα σε 24 ώρες**. Όσο περιμένει:

- η κατάσταση λέει **Σε αναμονή ελέγχου**.
- μπορείτε να κάνετε αλλαγές: νέα δημοσίευση αντικαθιστά αυτή που περιμένει.
- το **Δείτε το όπως τα μέλη** δείχνει πώς θα φαίνεται η σελίδα σας.

Μόλις εγκριθεί, γράφει **Δημόσιο · έκδοση 1** και όλοι μπορούν να το βρουν και να το προσθέσουν. Το δικό σας γυμναστήριο γίνεται το αντίγραφό σας του γυμναστηρίου του καταλόγου. Αν δεν εγκριθεί, θα δείτε τον λόγο στα Γυμναστήρια που διαχειρίζομαι, για να το διορθώσετε και να το δημοσιεύσετε ξανά.



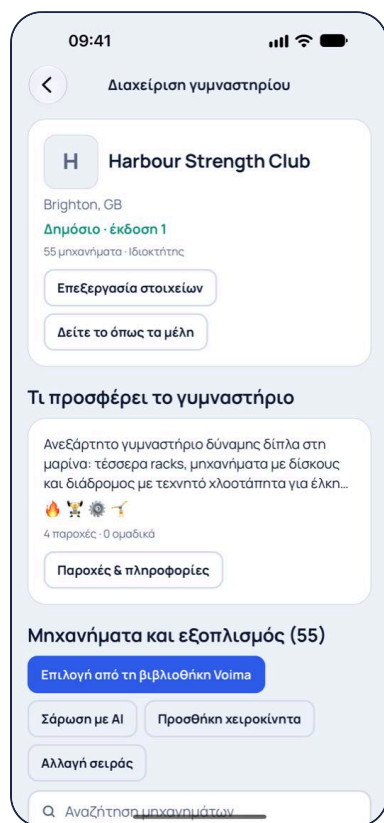
Στάλθηκε για έλεγχο



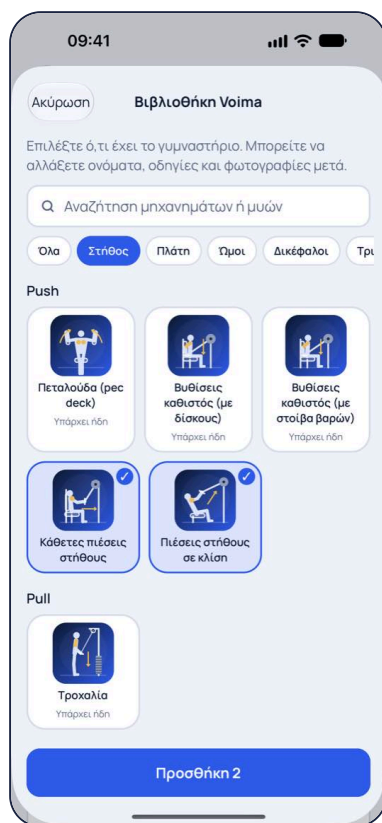
Δημόσιο στα Γυμναστήρια που διαχειρίζομαι

# Διαχείριση γυμναστηρίου

Η σελίδα του γυμναστηρίου για το προσωπικό: το κύριο αντίγραφο που παίρνει κάθε μέλος. Ανοίξτε τη από τις **Ρυθμίσεις → Κοινότητα → Γυμναστήρια που διαχειρίζομαι** ή με τη **Διαχείριση γυμναστηρίου** στη λίστα Τα γυμναστήριά σας.



Διαχείριση γυμναστηρίου



Προσθήκη από τη βιβλιοθήκη Voima



Επεξεργασία μηχανήματος

## Επιλογή από τη βιβλιοθήκη Voima

Ο πιο γρήγορος τρόπος. 44 συνηθισμένα μηχανήματα, ελεύθερα βάρη, μπάρες, πάγκοι και σταθμοί, με σχέδια, μυς, οδηγίες και ασκήσεις. Αναζητήστε, τσεκάρτε πολλά, **Προσθήκη**. Μετά μετονομάστε τα όπως οι πινακίδες σας και βάλτε τη μάρκα.

## Σάρωση με AI

Φωτογραφίστε ένα μηχανήμα, την πινακίδα της μάρκας ή τον κωδικό QR της. Το Voima συμπληρώνει όνομα, μυς, Push/Pull/Legs και οδηγίες για να τα ελέγξετε. Χρησιμοποιεί το δικό σας όριο AI του Voima Pro.

## Προσθήκη χειροκίνητα

Γράψτε όνομα, μάρκα, κωδικό μοντέλου και αριθμό σταθμού, διαλέξτε Push/Pull/Legs και μυς, επιλέξτε σχέδιο, γράψτε οδηγίες και προσθέστε ασκήσεις.

## Φωτογραφίες και αλλαγές

Πατήστε ένα μηχανήμα για να το επεξεργαστείτε. **Λήψη φωτογραφίας** ή **Επιλογή φωτογραφίας** για να δείξετε τον δικό σας εξοπλισμό, ή κρατήστε το σχέδιο του Voima. Οι φωτογραφίες μικραίνουν (400 px) και τα δεδομένα τοποθεσίας αφαιρούνται πριν την αποστολή. Επίσης: όνομα, μάρκα, κωδικός μοντέλου, αριθμός σταθμού, Push/Pull/Legs, μύες, οδηγίες, ασκήσεις και **Αφαίρεση από το γυμναστήριο**.

## Σειρά και αφαίρεση

Η **Αλλαγή σειράς** βάζει τα μηχανήματα με τη σειρά που τα συναντούν τα μέλη στον χώρο. Όσα αφαιρείτε πάνε στη λίστα **Αφαιρέθηκαν με Επαναφορά**.

## Η σύνοψη αλλαγών

Πάνω από το κουμπί δημοσίευσης, το Voima συνοψίζει τις αλλαγές σε σχέση με τη δημόσια έκδοση, π.χ. «**2 νέα · 1 αλλαγμένα · 1 αφαιρέθηκαν · νέο όνομα · νέο λογότυπο**». Τα νέα και τα αλλαγμένα μηχανήματα έχουν ετικέτα **Νέο** ή **Αλλαγή**. Το μετανιώσατε; **Απόρριψη αλλαγών**.

## Δημοσίευση ενημέρωσης

Πατήστε **Δημοσίευση ενημέρωσης**. Οι περισσότερες ενημερώσεις γίνονται δημόσιες αμέσως και τα μέλη ειδοποιούνται. Το δικό σας αντιγράφο (το γυμναστήριο όπου προπονείστε) είναι ξεχωριστό, γι' αυτό το Voima προτείνει **Ενημέρωση του αντιγράφου μου**.

## Τι γίνεται δημόσιο αμέσως και τι περιμένει έλεγχο

Για να μένει ασφαλής ο κατάλογος, μερικές αλλαγές τις ελέγχει πρώτα ένας άνθρωπος του Voima. Ως τότε (συνήθως **μέσα σε 24 ώρες**) τα μέλη κρατούν την τρέχουσα έκδοση, και η Διαχείριση γυμναστηρίου δείχνει ένα μήνυμα με τον λόγο.

### Δημόσιο αμέσως

- Προσθήκη μηχανημάτων και αλλαγές σε στοιχεία, οδηγίες και φωτογραφίες
- Αφαίρεση λίγων μηχανημάτων
- Παροχές και ομαδικά από τη λίστα
- Ωράριο και τηλέφωνο
- Αλλαγή σειράς

### Περιμένει έλεγχο από το Voima

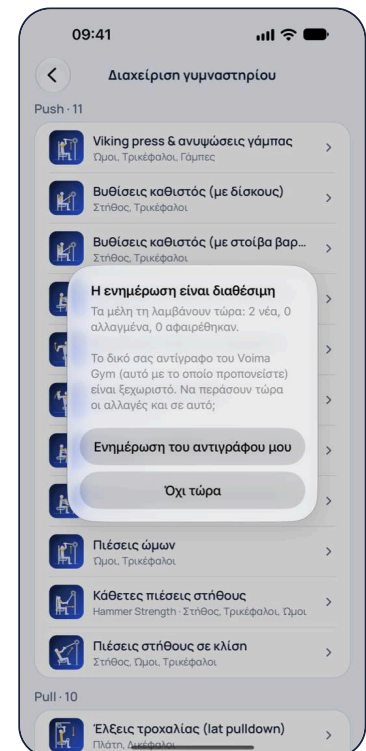
- Ένα εντελώς νέο γυμναστήριο
- Μετονομασία ή μεταφορά σε άλλη πόλη
- Αφαίρεση πολλών μηχανημάτων (πάνω από 5 και πάνω από 30%)
- Νέο λογότυπο
- Νέα διεύθυνση ιστοσελίδας
- Κείμενο για το οποίο ο αυτόματος έλεγχος δεν είναι σίγουρος (μηχανήματα, περιγραφή, ομαδικά)

## Γιατί;

Ονόματα, λογότυπα και σύνδεσμοι είναι αυτά που εμπιστεύεται ο κόσμος. Ο έλεγχός τους σταματά ψεύτικα γυμναστήρια και spam, χωρίς να καθυστερεί τις καθημερινές ενημερώσεις.

## Καλό να ξέρετε

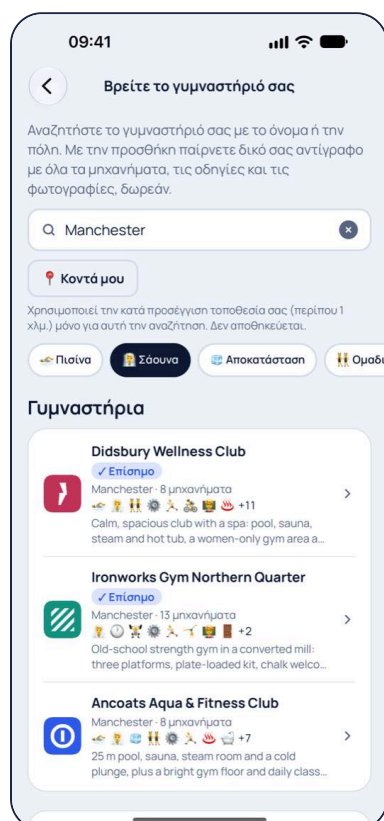
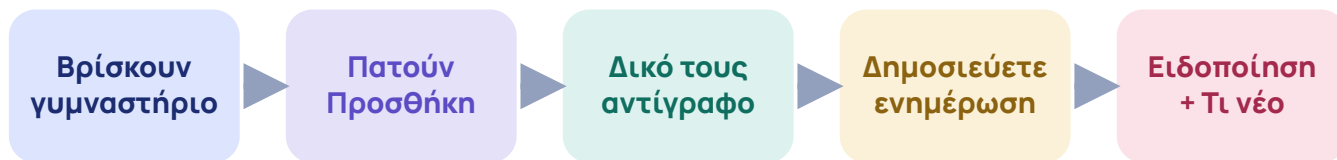
- Μόνο μία ενημέρωση περιμένει κάθε φορά. Μια νέα δημοσίευση αντικαθιστά αυτή που περιμένει.
- Αλλαγές μόνο σε πληροφορίες (παροχές, ωράριο) γίνονται δημόσιες αθόρυβα, χωρίς ειδοποίηση στα μέλη.
- Τα μέλη ειδοποιούνται για αλλαγές σε μηχανήματα, π.χ. «Ancoats Aqua & Fitness Club: προστέθηκαν 3 μηχανήματα».
- Όρια: έως 30 δημοσιεύσεις και 3 νέα γυμναστήρια την ημέρα, και 5 γυμναστήρια σε αναμονή ανά άτομο.



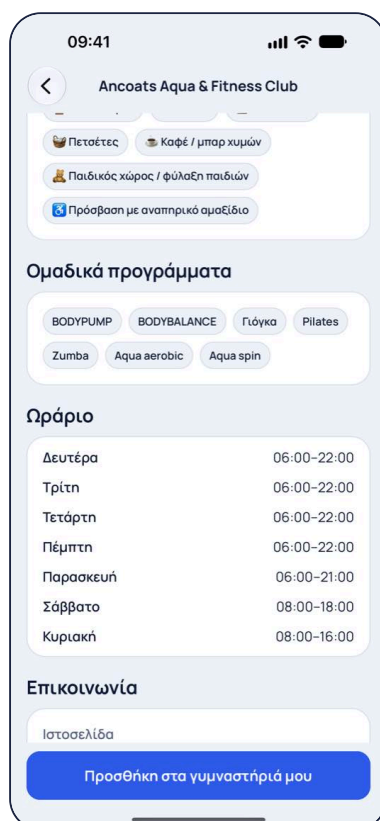
«Η ενημέρωση είναι διαθέσιμη»

# Τι βλέπουν τα μέλη σας

Τα μέλη δεν συνδέονται ποτέ. Αναζητούν, πατούν Προσθήκη και προπονούνται.



Αναζήτηση πόλης και φίλτρα



Παροχές, ομαδικά και ωράριο

## Βρείτε το γυμναστήριό σας

Τα μέλη αναζητούν με όνομα ή πόλη, ή πατούν **Κοντά μου**, και φιλτράρουν ανά παροχή (η αναζήτηση και η προσθήκη γυμναστηρίων είναι μέρος του Voima Pro, με δωρεάν δοκιμή 7 ημερών). Στα αποτελέσματα φαίνονται λογότυπο, σήμα ✓ Επίσημο, πόλη, αριθμός μηχανημάτων και εικονίδια παροχών.

## Προσθήκη

Ένα πάτημα κατεβάζει κάθε μηχανήμα, με φωτογραφία και οδηγίες, στην εφαρμογή του μέλους. Γίνεται το γυμναστήριό του στην καρτέλα Γυμναστήριο.

## Το δικό τους αντίγραφο

Τα μέλη μπορούν να διαγράψουν μηχανήματα που δεν χρησιμοποιούν ή να προσθέτουν δικά τους. Αυτό δεν αλλάζει ποτέ το κύριο αντίγραφο σας. Ο **Συγχρονισμός με το γυμναστήριο** επαναφέρει ό,τι διέγραψαν και προσθέτει τα νέα, χωρίς να αγγίζει το ιστορικό τους.

## Ενημερώσεις

Όταν προσθέτετε μηχανήματα, όσοι ακολουθούν το γυμναστήριο παίρνουν ειδοποίηση και μια κάρτα στην καρτέλα Γυμναστήριο, και τσεκάρουν τι θέλουν. Ένα μηχανήμα που αφαιρέσατε απλώς παίρνει την ένδειξη «Δεν υπάρχει πια σε αυτό το γυμναστήριο», ώστε να μένει το ιστορικό τους.

# Η ομάδα σας

Ο πρώτος που δημοσιεύει ένα γυμναστήριο είναι ο **ιδιοκτήτης** του. Ο ιδιοκτήτης μπορεί να προσκαλέσει υπεύθυνους και γυμναστές ως **διαχειριστές**.

## Πρόσκληση γυμναστή ή υπεύθυνου

- 1 Στη Διαχείριση γυμναστηρίου, στους **Διαχειριστές**, πατήστε **Πρόσκληση**.
- 2 Το Voima δείχνει έναν **κωδικό διαχειριστή**, π.χ. **ABCDE-FGHJK**, μία φορά. Στείλτε τον αμέσως (Μηνύματα, WhatsApp...).
- 3 Ο γυμναστής συνδέεται με Apple στις **Ρυθμίσεις → Κοινότητα → Γυμναστήρια που διαχειρίζομαι → Έχετε κωδικό διαχειριστή γυμναστηρίου**; και βάζει τον κωδικό.

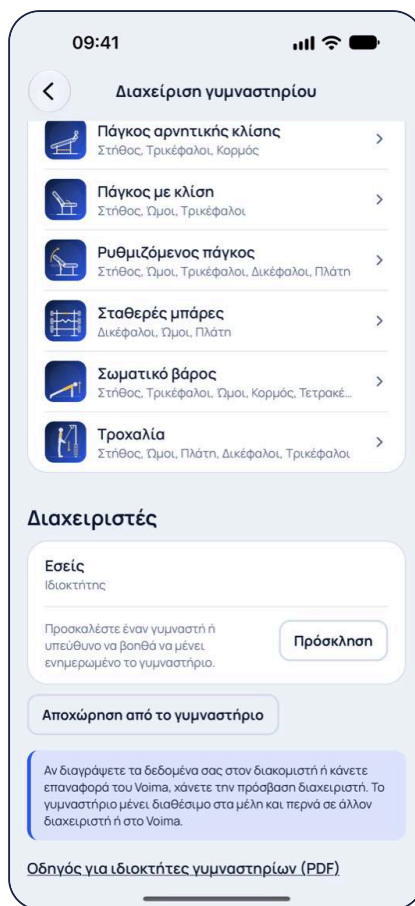
Κάθε κωδικός ισχύει μία φορά και λήγει σε μία εβδομάδα.

## Ορισμός ιδιοκτήτη, αφαίρεση, αποχώρηση

- Ο **Ορισμός ως ιδιοκτήτη** δίνει το γυμναστήριο σε άλλον διαχειριστή (π.χ. όταν φεύγει ένας υπεύθυνος).
- Η **Αφαίρεση** βγάζει έναν διαχειριστή από το γυμναστήριο.
- Η **Αποχώρηση από το γυμναστήριο** αφαιρεί εσάς. Ο ιδιοκτήτης πρέπει πρώτα να ορίσει άλλον ιδιοκτήτη.

### ❗ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Η «Διαγραφή δεδομένων διακομιστή» ή η «Επαναφορά εφαρμογής» αφαιρεί την πρόσβασή σας ως διαχειριστή. Το γυμναστήριο μένει για τα μέλη και περνά σε άλλον διαχειριστή ή στο Voima.



Διαχειριστές στη Διαχείριση γυμναστηρίου

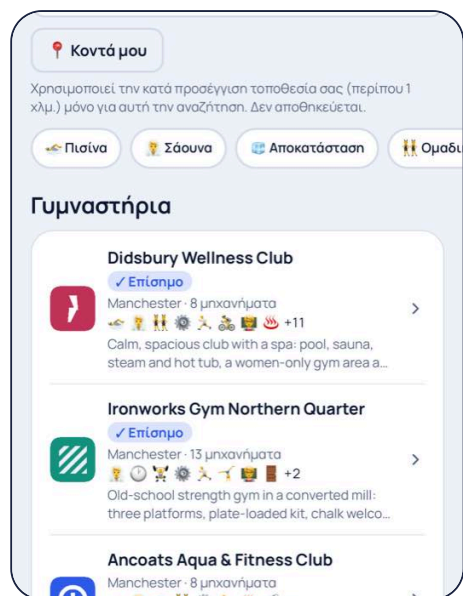


Εισαγωγή κωδικού διαχειριστή

## ✓ Επίσημο σήμα

Το σήμα ✓ **Επίσημο** λέει στα μέλη ότι την καταχώριση τη διαχειρίζεται το ίδιο το γυμναστήριο. Φαίνεται στη σελίδα σας και στα αποτελέσματα αναζήτησης.

- 1 Δημοσιεύστε το γυμναστήριο και περιμένετε να γίνει δημόσιο.
- 2 Στείλτε email στο **support.reblog@gmail.com** από το email του γυμναστηρίου (ή με σύνδεσμο στην ιστοσελίδα σας που το δείχνει), με το όνομα και την πόλη όπως φαίνονται στο Voima.
- 3 Το Voima ελέγχει ότι είστε πράγματι το γυμναστήριο και προσθέτει το σήμα. Αν αργότερα το παραδώσετε, απλώς ορίστε τον νέο ως ιδιοκτήτη.

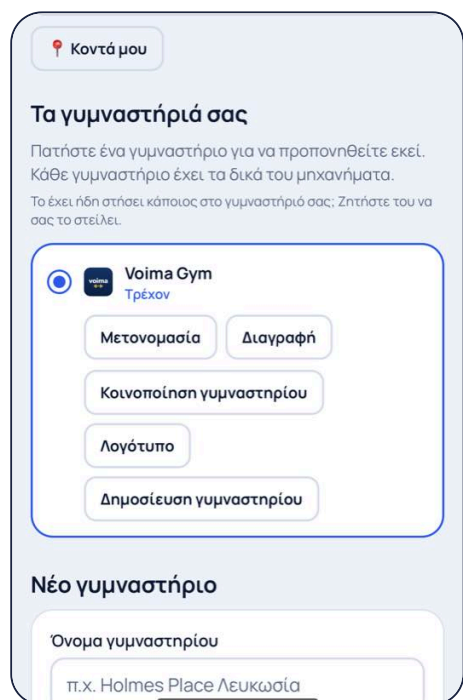


## Κοινοποίηση γυμναστηρίου με AirDrop

Δεν είστε έτοιμοι για τον κατάλογο ή στήνετε πρώτα κάτι για μια μικρή ομάδα; Κάθε γυμναστήριο στο Voima μπορεί να σταλεί ως αρχείο.

- 1 **Γυμναστήριο → Τα γυμναστήριά σας → Κοινοποίηση γυμναστηρίου.**
- 2 Στείλτε το με AirDrop, Μηνύματα, WhatsApp, Mail ή Αρχεία.
- 3 Ο άλλος πατά το αρχείο και το γυμναστήριο, με κάθε μηχανήμα, οδηγία και μικρή φωτογραφία, προστίθεται στο Voima του.

Σετ, βάρη και ιστορικό δεν κοινοποιούνται. Ένα αρχείο δεν παίρνει ενημερώσεις· ένα γυμναστήριο του καταλόγου παίρνει, οπότε για ολόκληρο γυμναστήριο ο κατάλογος είναι καλύτερη επιλογή.



# Κανόνες

## Παρακαλούμε

- Καταχωρίστε ένα πραγματικό γυμναστήριο που έχετε, διαχειρίζεστε ή όπου δουλεύετε.
- Χρησιμοποιήστε το πραγματικό όνομα, πόλη και λογότυπο του γυμναστηρίου.
- Δώστε στα μηχανήματα τα ονόματα των πινακίδων τους και κρατήστε τη λίστα ενημερωμένη.
- Γράψτε σαφείς, ασφαλείς οδηγίες.
- Χρησιμοποιήστε δικές σας φωτογραφίες του εξοπλισμού σας.

## Παρακαλούμε μην

- Προσθέτετε διαφημίσεις, προσφορές, τιμές ή προωθήσεις.
- Βάζετε συνδέσμους, τηλέφωνα, email ή λογαριασμούς social στις περιγραφές ή στα μηχανήματα (υπάρχουν πεδία ιστοσελίδας και τηλεφώνου).
- Ανεβάζετε φωτογραφίες ανθρώπων ή εικόνες χωρίς δικαιώματα.
- Καταχωρίζετε γυμναστήριο με το οποίο δεν έχετε σχέση ή αντιγράφετε την καταχώριση άλλου.
- Δημοσιεύετε κάτι υβριστικό, σεξουαλικό ή επικίνδυνο. Το Voima έχει μηδενική ανοχή.

## Χρόνοι ελέγχου

Νέα γυμναστήρια και ενημερώσεις σε αναμονή ελέγχονται συνήθως **μέσα σε 24 ώρες**. Οι καθημερινές ενημερώσεις γίνονται δημόσιες αμέσως.

## Αναφορές

Όλοι μπορούν να πατήσουν **Αναφορά αυτού του γυμναστηρίου** στη σελίδα του (λάθος στοιχεία, ψεύτικο, spam...). Το Voima εξετάζει κάθε αναφορά μέσα σε 24 ώρες και μπορεί να διορθώσει, να κρύψει ή να αφαιρέσει μια καταχώριση.

## Τα δεδομένα σας

Κρατάμε τα στοιχεία, τα μηχανήματα, τις μικρές φωτογραφίες και το λογότυπο του γυμναστηρίου, και ποια σύνδεση Apple το διαχειρίζεται. Ποτέ σεν, βάρη ή ιστορικό κανενός.



## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

# support.replog@gmail.com

Επίσημο σήμα, ένα γυμναστήριο που πρέπει να ενωθεί ή να μεταφερθεί, πρόβλημα στη δημοσίευση ή ιδέες για γυμναστήρια. Γράψτε μας το όνομα και την πόλη του γυμναστηρίου όπως φαίνονται στο Voima.



## Προπονηθείτε σκληρά. Φάτε σωστά. Καταγράψτε τα και τα δύο.