



# Voima

## Οδηγός χρήσης

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

Όσα χρειάζεστε για να καταγράψετε τα βάρη, το cardio και το φαγητό σας, στο iPhone και στο Apple Watch. Απλά λόγια, πολλές εικόνες.



Για το Voima 1.0.8 σε iPhone (iOS 17 ή νεότερο) και Apple Watch  
Οκτώβριος 2026

[support.replog@gmail.com](mailto:support.replog@gmail.com)

# Τι θα βρείτε μέσα

Το Voima βάζει την προπόνηση στο γυμναστήριο και το φαγητό σας σε μία εφαρμογή. Διαβάστε τον οδηγό από την αρχή ή πηγαίνετε κατευθείαν σε ό,τι χρειάζεστε.

|    |                                                   |                                                             |    |
|----|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----|
| 1  | <b>Ξεκινώντας</b>                                 | Ρύθμιση, στόχοι, Apple Health, Apple Watch                  | 3  |
| 2  | <b>Η οθόνη Σήμερα</b>                             | Δακτύλιοι, νερό, θερμίδες, φλόγα, ημερολόγιο                | 5  |
| 3  | <b>Φαγητό</b>                                     | Φωτογραφία, σάρωση, γράψτε ή πείτε το, delivery, νερό       | 7  |
| 4  | <b>Γυμναστήριο</b>                                | Γυμναστήρια, μηχανήματα, προπονήσεις, σετ, διάλειμμα        | 10 |
| 5  | <b>Cardio και μαθήματα</b>                        | Τρέξιμο, ποδήλατο, BODYPUMP και άλλα                        | 16 |
| 6  | <b>Αποθεραπεία &amp; αποκατάσταση</b>             | Λάστιχα, κινητικότητα, ισορροπία, καρέκλα, Τάι Τσι, Pilates | 17 |
| 7  | <b>Δικές σας προπονήσεις</b>                      | Αντιστάσεις, WOD, τύπου Hyrox, χρονόμετρο, σκορ             | 19 |
| 8  | <b>Apple Watch</b>                                | Σετ, διάλειμμα, παύση και τέλος από τον καρπό               | 21 |
| 9  | <b>Στόχος καύσης και ανασκόπηση</b>               | Ανάψτε τη φλόγα σας κάθε μέρα                               | 22 |
| 10 | <b>Πρόοδος, βραβεία και αναφορά PDF</b>           | Διαγράμματα, σύνοψη, βραβεία, αναφορά για γυμναστή ή γιατρό | 23 |
| 11 | <b>Κοινότητα</b>                                  | Προτεινόμενες προπονήσεις, αντιδράσεις, σχόλια              | 25 |
| 12 | <b>Ρυθμίσεις, γλώσσες, αντίγραφα και απόρρητο</b> | Προσαρμόστε το Voima, προστατέψτε τα δεδομένα σας           | 26 |
| 13 | <b>Voima Pro</b>                                  | Τι είναι δωρεάν και τι Pro                                  | 27 |
| 14 | <b>Ερωτήσεις, λύσεις και επικοινωνία</b>          | Garmin, Whoop, ειδοποιήσεις, πώς θα μας βρείτε              | 28 |

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Τα χρυσά κουτιά σαν αυτό δίνουν μια συντόμευση ή μια καλή συνήθεια.

## PRO

Τα μωβ κουτιά δείχνουν λειτουργίες του **Voima Pro**. Περιλαμβάνονται στη δωρεάν δοκιμή 7 ημερών.

## ΚΑΛΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ

Τα μπλε κουτιά εξηγούν πώς λειτουργεί κάτι στο παρασκήνιο.

Οι εικόνες του οδηγού είναι από την εφαρμογή στο iPhone, με φανταστικά δεδομένα επίδειξης. Οι οθόνες σας μπορεί να διαφέρουν λίγο. Ο οδηγός υπάρχει επίσης στα αγγλικά και στα ρωσικά και ανοίγει στη γλώσσα της εφαρμογής.

# Ξεκινώντας

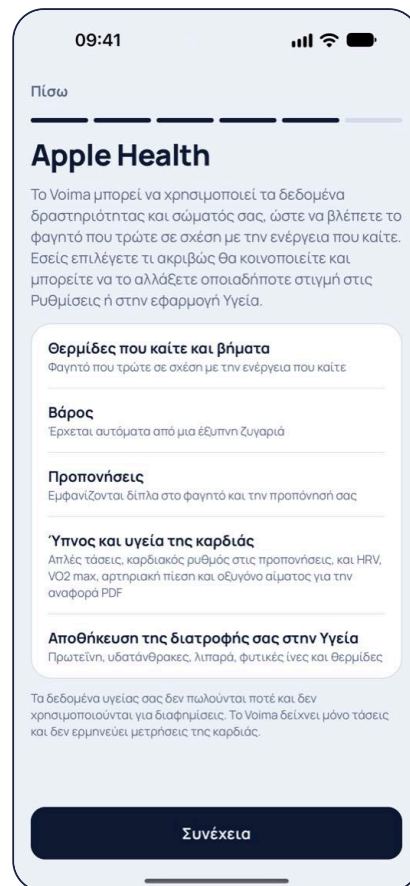
Η ρύθμιση παίρνει περίπου δύο λεπτά. Δεν φτιάχνετε λογαριασμό και δεν δίνετε email: οι καταγραφές σας μένουν στο iPhone σας.



Καλώς ήρθατε



Σχετικά με εσάς και οι στόχοι σας



Apple Health

## Τα βήματα της ρύθμισης

- 1 Αποδεχτείτε τους όρους.** Τσεκάρετε κάθε κουτάκι, ώστε να ξέρετε πώς χρησιμοποιεί το Voima τα δεδομένα σας. Το Voima είναι εργαλείο καταγραφής, όχι ιατρική συμβουλή.
- 2 Το βάρος σας.** Το σημερινό βάρος και το βάρος-στόχος.
- 3 Σχετικά με εσάς.** Φύλο, ηλικία, ύψος, πόσο δραστήριοι είστε και ο στόχος σας (απώλεια λίπους, διατήρηση ή μυϊκή μάζα). Το Voima υπολογίζει **ημερήσιο στόχο θερμίδων και πρωτεΐνης**, μαζί με υδατάνθρακες, λιπαρά και φυτικές ίνες, και έναν ημερήσιο **στόχο καύσης**.
- 4 Διατροφή και αλλεργίες** (προαιρετικά), ώστε οι προτάσεις του AI και τα μενού delivery να σας προειδοποιούν.
- 5 Apple Health.** Πατήστε «Συνέχεια» και διαλέξτε τι θα κοινοποιείται. Μπορείτε να το αλλάξετε όποτε θέλετε στην εφαρμογή Ρυθμίσεις του iPhone.
- 6 Voima Pro.** Ξεκινήστε τη δωρεάν εβδομάδα ή συνεχίστε με τη δωρεάν έκδοση.

## Οι στόχοι σας

Οι στόχοι υπολογίζονται από τα στοιχεία σας. Για να τους αλλάξετε, πηγαίνετε στις [Ρυθμίσεις → Ημερήσιοι στόχοι](#). Γράψτε δικά σας νούμερα ή επιστρέψτε στα αυτόματα.

Για να δείτε ακριβώς πώς υπολογίζονται και την έρευνα πίσω τους, πατήστε εκεί [Πώς υπολογίζεται](#) ή επισκεφθείτε το [voima.co.uk/el/targets](https://voima.co.uk/el/targets). Αν ξέρετε τις δικές σας τιμές, χρησιμοποιήστε τις: οι δικές σας έχουν πάντα προτεραιότητα.

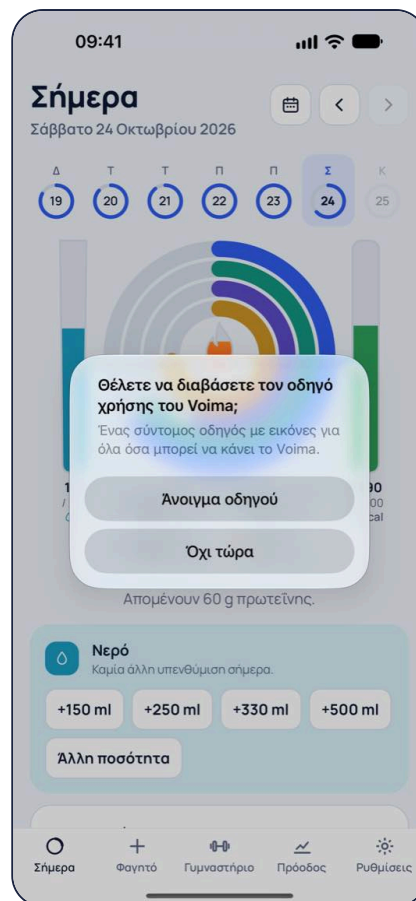
## Apple Health

Με συνδεδεμένο το Health, το Voima μπορεί:

- να διαβάζει **ενεργές θερμίδες, βήματα και προπονήσεις** (από το Apple Watch ή άλλο tracker), για θερμίδες που τρώτε και καίτε και για τη φλόγα καύσης·
- να εισάγει το **βάρος** σας από έξυπνη ζυγαριά·
- να διαβάζει **ύπνο και υγεία της καρδιάς** για την κάρτα ύπνου και την αναφορά PDF·
- να αποθηκεύει τη **διατροφή** και τις **προπονήσεις** σας πίσω στο Health.

### 📌 ΚΑΛΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ

Τα δεδομένα Health δεν φεύγουν ποτέ από το iPhone σας και δεν πωλούνται ούτε χρησιμοποιούνται για διαφήμιση.



## Η πρόταση για τον οδηγό

Μόλις τελειώσει η ρύθμιση, το Voima ρωτά μία φορά αν θέλετε να διαβάσετε αυτόν τον οδηγό. Πατήστε **Όχι τώρα** και θα τον βρείτε όποτε θέλετε στις [Ρυθμίσεις → Βοήθεια και οδηγοί](#).

## Σύνδεση του Apple Watch

- 1 Στο iPhone, ανοίξτε την εφαρμογή **Watch**.
- 2 Κυλήστε στις **Διαθέσιμες εφαρμογές** και πατήστε **Εγκατάσταση** δίπλα στο Voima. Εγκαθίσταται μόνο του αν είναι ενεργή η «Αυτόματη εγκατάσταση εφαρμογών».
- 3 Ανοίξτε μία φορά το Voima στο ρολόι και επιτρέψτε την πρόσβαση στο Health.

Αυτό ήταν· δεν χρειάζεται άλλη σύνδεση. Όταν ξεκινάτε προπόνηση στο iPhone, το Voima ανοίγει μόνο του στο ρολόι. Στις [Ρυθμίσεις → Γυμναστήριο → Apple Watch](#) βλέπετε αν είναι εγκατεστημένη η εφαρμογή και τότε στάλθηκε τελευταία φορά το γυμναστήριό σας.

### 👑 PRO

Η εφαρμογή Apple Watch είναι μέρος του Voima Pro.

# Η οθόνη Σήμερα

Με μια ματιά βλέπετε πώς πάει η μέρα σας: τι φάγατε, τι ήπιατε και τι κάψατε.



## 1 Ημερολόγιο και βέλη ημέρας

Ανοίξετε το ημερολόγιο ιστορικού ή πηγαίnete μία μέρα πίσω με τα < >.

## 2 Λωρίδα εβδομάδας

Ο δακτύλιος κάθε μέρας δείχνει πόσο κοντά φτάσατε στον στόχο θερμίδων. Πατήστε μια μέρα για να τη δείτε.

## 3 Ποτήρι νερού

Γεμίζει καθώς πίνετε, μαζί με το νερό από ροφήματα που καταγράφετε. Πατήστε το για να ανοίξει το Νερό.

## 4 Δακτύλιοι μακροθρεπτικών PRO

Πρωτεΐνη (μπλε), φυτικές ίνες (πράσινο), υδατάνθρακες (μωβ) και λιπαρά (χρυσό), ο καθένας με τον στόχο του.

## 5 Φλόγα καύσης

Οι ενεργές θερμίδες σας σε σχέση με τον στόχο καύσης. Γεμίζει από κάτω και ανάβει όταν τον πιάσετε. Πατήστε τη για τη σελίδα του στόχου καύσης.

## 6 Μπάρα θερμίδων

Θερμίδες που φάγατε σε σχέση με τον στόχο. Πράσινη όσο είστε κάτω από τον στόχο, κόκκινη μόλις τον ξεπεράσατε.

## 7 Νούμερα

Ακριβείς ποσότητες και στόχοι. Με το Voima Pro, και πόση πρωτεΐνη απομένει.

## 8 Γρήγορο νερό

Ένα πάτημα προσθέτει ένα ποτήρι. Πιο κάτω: δραστηριότητα, ύπνος και όλα όσα φάγατε σήμερα.

### 🔔 ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Πατήστε τη μπάρα θερμίδων για μια σύντομη εξήγηση και σύνδεσμο προς το **Θερμίδες που τρώτε και καίτε**.

### 👑 PRO

Η μπάρα θερμίδων, το ποτήρι νερού και η φλόγα καύσης είναι δωρεάν. Τα μακροθρεπτικά, σε δακτυλίους, στόχους και σε κάθε φαγητό, είναι μέρος του Voima Pro. Αποθηκεύονται πάντα, οπότε θα είναι εκεί όταν αναβαθμίσετε.

## Πιο κάτω στο Σήμερα



Δραστηριότητα, ύπνος και «Φαγητό σήμερα»

- **Δραστηριότητα:** ενεργές θερμίδες, βήματα και προπονήσεις από το Apple Health, και θερμίδες που φάγατε σε σχέση με όσες κάψατε μέχρι τώρα.
- **Ύπνος:** ο ύπνος της προηγούμενης νύχτας και ένα απλό σκορ (φορέστε το Apple Watch στον ύπνο).
- **Φαγητό σήμερα:** κάθε φαγητό που καταγράψατε, με ώρα, τρόπο και πρωτεΐνη. Πατήστε ένα για αλλαγή ή διαγραφή.
- Κυριακή και Δευτέρα, μια κάρτα **εβδομαδιαίας ανασκόπησης** ρωτά αν θέλετε να αλλάξετε τον στόχο καύσης (Ενότητα 9).

### ΣΥΜΒΟΥΛΗ

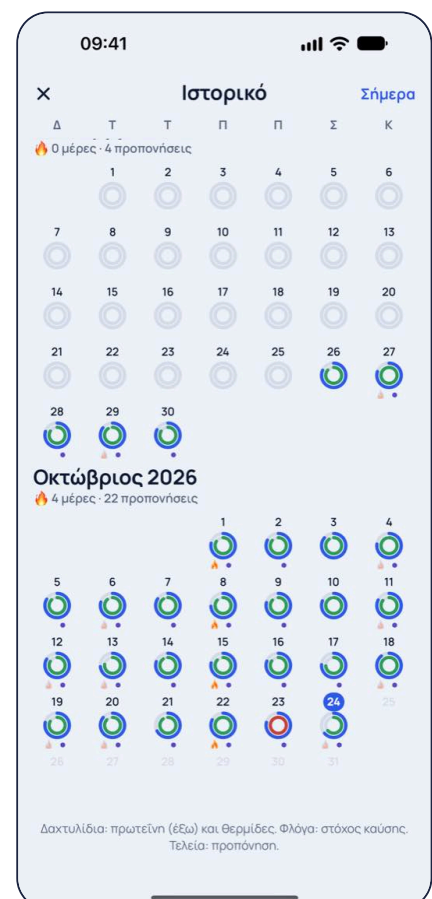
Για να καταγράψετε φαγητό άλλης μέρας, πηγαίνετε πρώτα σε εκείνη τη μέρα (λωρίδα εβδομάδας ή ημερολόγιο) και μετά προσθέστε το.

## Το ημερολόγιο ιστορικού

Πατήστε το κουμπί ημερολογίου πάνω στο Σήμερα. Κάθε μήνας δείχνει τις μέρες σας με μια ματιά:

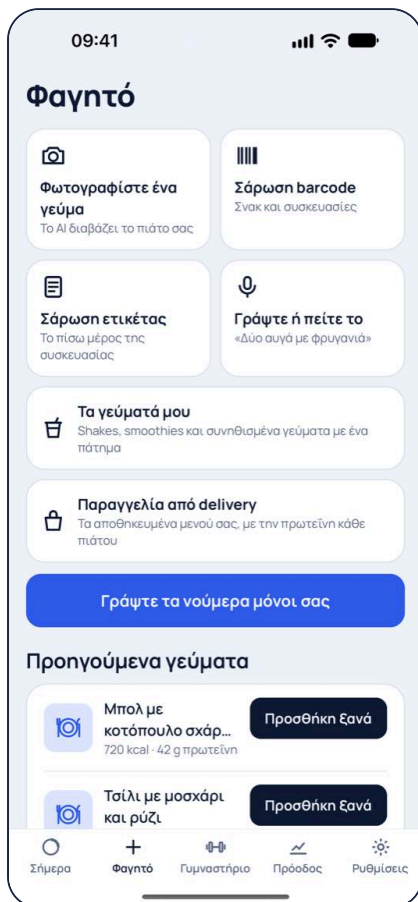
- ο **εσωτερικός δακτύλιος** είναι οι θερμίδες (κόκκινος όταν τις ξεπεράσατε), ο **εξωτερικός** η πρωτεΐνη (Voima Pro)·
- μια **μικρή φλόγα** δείχνει αν πιάσατε τον στόχο καύσης·
- μια **τελεία** σημαίνει ότι προπονηθήκατε εκείνη τη μέρα.

Η επικεφαλίδα κάθε μήνα μετρά φλόγες και προπονήσεις. Πατήστε μια μέρα για να πάτε σε αυτή στο Σήμερα. Το **Σήμερα** σας γυρίζει στον τρέχοντα μήνα.



# Φαγητό

Καταγράψτε ένα γεύμα όπως σας βολεύει: με φωτογραφία, ετικέτα, barcode, λίγες λέξεις ή δικά σας νούμερα.



Η καρτέλα Φαγητό

## Φωτογραφίστε ένα γεύμα **PRO**

Φωτογραφίστε το πιάτο σας. Το Voima εκτιμά θερμίδες, πρωτεΐνη, υδατάνθρακες, λιπαρά, φυτικές ίνες και νερό, και δείχνει τι πιστεύει ότι περιέχει. Ελέγξτε το, αλλάξτε ό,τι θέλετε και πατήστε **Προσθήκη στο σήμερα**.

## Σάρωση ετικέτας **PRO**

Φωτογραφίστε τον πίνακα διατροφικής αξίας στο πίσω μέρος της συσκευασίας. Το Voima τον διαβάζει και ρωτά πόσο φάγατε.

## Σάρωση barcode **ΔΩΡΕΑΝ**

Στρέψτε την κάμερα στο barcode μιας συσκευασίας ή ενός σνακ. Το Voima το αναζητά στο Open Food Facts. Αν δεν βρεθεί, γράψτε τα νούμερα μόνοι σας.

## Γράψτε ή πείτε το **PRO**

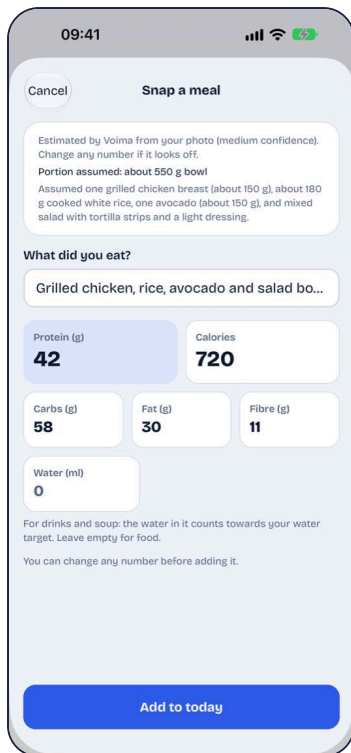
«Δύο αυγά με φρυγανιά και ένα latte.» Γράψτε το ή πατήστε το μικρόφωνο και πείτε το.

## Γράψτε τα νούμερα μόνοι σας **ΔΩΡΕΑΝ**

Για οτιδήποτε άλλο, γράψτε τις θερμίδες (και με το Voima Pro τα μακροθρεπτικά).

### ΚΑΛΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ

Οι απαντήσεις του AI είναι εκτιμήσεις. Μια φωτογραφία στέλνεται για επεξεργασία μόνο όταν χρησιμοποιείτε λειτουργία AI, και μπορείτε πάντα να αλλάξετε ένα νούμερο πριν αποθηκευτεί.



Εκτίμηση AI, έτοιμη για έλεγχο



Διορθώστε κάθε στοιχείο του γεύματος

## Έλεγχος και αλλαγές

Ένα γεύμα από το AI χωρίζεται στα στοιχεία του («Τι περιέχει»). Πατήστε ένα στοιχείο για να διορθώσετε όνομα ή νούμερα ή για να το αφαιρέσετε, π.χ. όταν ένα Babybel διαβάστηκε ως ρυζογκοφρέτα. Τα σύνολα του γεύματος ενημερώνονται.

Για να αλλάξετε ένα γεύμα αργότερα, πατήστε το στο Σήμερα. Αλλάξτε ώρα, νούμερα ή διαγράψτε το.

## Αποθηκευμένα και προηγούμενα γεύματα

Η λίστα **Τα γεύματά μου** κρατά γεύματα που τρώτε συχνά, όπως το πρωινό σας shake. Φτιάξτε ένα από πολλά στοιχεία ή πατήστε **Αποθήκευση ως γεύμα** σε ό,τι καταγράψατε.

Το **Κάτι που έχω ξαναφάει** δείχνει τα πρόσφατα φαγητά σας με αναζήτηση, για να ξαναβάλετε ένα γεύμα με δύο πατήματα.



Κάτι που έχω ξαναφάει

## Προσθήκη ξανά

Στην καρτέλα Φαγητό, τα **Προηγούμενα γεύματα** έχουν κουμπί **Προσθήκη ξανά** δίπλα σε κάθε πρόσφατο γεύμα.

### ΣΥΜΒΟΥΛΗ

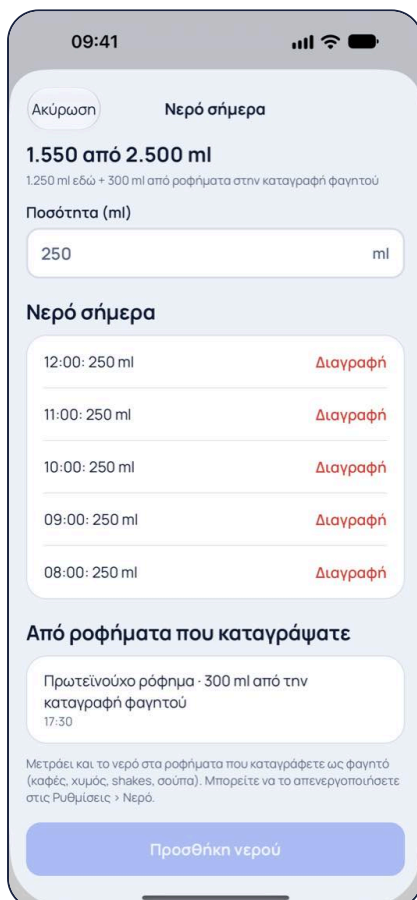
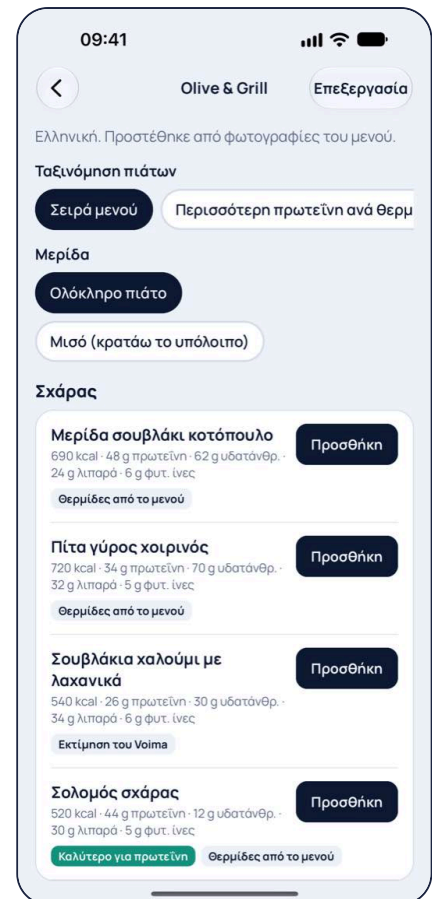
Τα αποθηκευμένα γεύματα και το «Κάτι που έχω ξαναφάει» δεν χρησιμοποιούν AI, οπότε είναι δωρεάν και δουλεύουν χωρίς σύνδεση.

## Μενού delivery **PRO**

Πριν παραγγείλετε, φωτογραφίστε ένα μενού ή επικολλήστε τον σύνδεσμο του εστιατορίου. Το Voima διαβάζει κάθε πιάτο και δείχνει θερμίδες και πρωτεΐνη, ομαδοποιημένα όπως στο μενού, με πιθανά αλλεργιογόνα.

- 1 **Φαγητό → Παραγγελία από delivery** και μετά προσθέστε ένα μενού.
- 2 Διαλέξτε πιάτο και αλλάξτε τη μερίδα αν χρειάζεται.
- 3 Πατήστε το για να το καταγράψετε. Το μενού μένει αποθηκευμένο για την επόμενη φορά.

Τα νούμερα του delivery είναι εκτιμήσεις από το κείμενο του μενού, όχι από το εστιατόριο.



## Νερό

Πατήστε **+150**, **+250**, **+330** ή **+500 ml** στο Σήμερα, ή **Άλλη ποσότητα**. Η σελίδα Νερό δείχνει τα σημερινά ροφήματα και τον ημερήσιο στόχο.

Το νερό από ροφήματα που καταγράφετε (shake πρωτεΐνης, χυμός, σούπα) μετρά κι αυτό στον στόχο. Μπορείτε να το απενεργοποιήσετε στις **Ρυθμίσεις → Νερό**.

Οι υπενθυμίσεις νερού μοιράζονται μέσα στη μέρα, ανάμεσα στις ώρες που διαλέγετε.

## Βάρος σώματος

Καταγράψτε το βάρος σας από την καρτέλα Πρόοδος (**Καταγραφή βάρους**) ή αφήστε μια έξυπνη ζυγαριά να το στέλνει μέσω Apple Health.

# Γυμναστήριο

Διαλέξτε γυμναστήριο, διαλέξτε τη σημερινή προπόνηση και καταγράψτε τα σετ σας. Το Voima θυμάται τι σκώσατε την τελευταία φορά.



## 1 Το γυμναστήριό σας

Πατήστε για αλλαγή γυμναστηρίου ή για τη λίστα **Τα γυμναστήριά σας**. Κάθε γυμναστήριο έχει τα δικά του μηχανήματα.

## 2 Σήμερα

Τι κάνατε σήμερα. Πατήστε για τη σελίδα της προπόνησης· από κάτω είναι οι **Προηγούμενες προπονήσεις**.

## 3 Push, Pull, Legs

Δείχνει μόνο τα μηχανήματα και τα ελεύθερα βάρη εκείνης της μέρας.

## 4 Προπόνηση με αντιστάσεις

Όλο το γυμναστήριο σε μία λίστα, αν δεν χωρίζετε τις μέρες σας.

## 5 Cardio και Μαθήματα

Τρέξιμο, ποδήλατο, κωπηλατικό, BODYPUMP, γιόγκα και άλλα (Ενότητα 5). Τρέξιμο και περπάτημα είναι δωρεάν.

## 6 Αποθεραπεία & αποκατάσταση **PRO**

Λάστιχα, διατάσεις, ισορροπία, ασκήσεις στην καρέκλα και ήπια μαθήματα (Ενότητα 6).

## 7 Φτιάξτε τη δική σας και Οι προπονήσεις σας

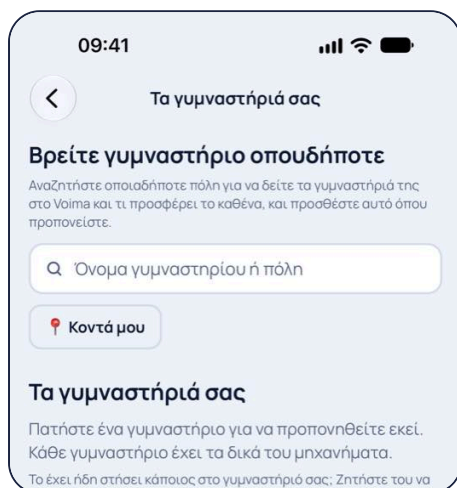
Φτιάξτε προπονήσεις και κάντε τες με χρονόμετρο (Ενότητα 7).

Πιο κάτω θα βρείτε τα **Προτεινόμενα** της κοινότητας, την **Προσθήκη μηχανήματος** και όλα τα μηχανήματα με αναζήτηση.

## Γυμναστήριο Voima: το δικό σας ανεξάρτητο γυμναστήριο

Όλοι έχουν το **Γυμναστήριο Voima**: τα πάντα, όπου κι αν προπονείστε. Έχει όλα τα μηχανήματα της βιβλιοθήκης Voima, μηχανήματα cardio και κάθε ελεύθερο βάρος, μπάρα, πάγκο, σταθμό και λάστιχο, το καθένα με σχέδιο, τους μυς που δουλεύει και σύντομες οδηγίες. Είναι πάντα πρώτο στα **Γυμναστήριά σας** και δεν μετονομάζεται ούτε διαγράφεται, οπότε το επιλέγετε στο σπίτι, σε διακοπές ή οπουδήποτε. Με το Voima Pro διαγράφετε ό,τι δεν θέλετε, το φέρνετε πίσω με **Επαναφορά εξοπλισμού** ή κάνετε **Νέα αρχή** (διαγράφει τα σερ του γυμναστηρίου· κάντε πρώτα αντίγραφο ασφαλείας).

### Τα γυμναστήριά σας



Ανοίξετε **Γυμναστήριο** → (όνομα γυμναστηρίου) → **Τα γυμναστήριά σας**. Εδώ μπορείτε:

- να αναζητήσετε **κάθε γυμναστήριο του Voima** με όνομα ή πόλη, ή να πατήσετε **Κοντά μου** (Pro)·
- να πατήσετε ένα γυμναστήριο για να **προπονηθείτε εκεί** (γίνεται το τρέχον)·
- **Μετονομασία, Διαγραφή, Λογότυπο ή Κοινοποίηση γυμναστηρίου**·
- **Συγχρονισμός με το γυμναστήριο** για ένα γυμναστήριο από τον κατάλογο: επαναφέρει μηχανήματα που διαγράψατε και προσθέτει νέα, χωρίς να αγγίζει το ιστορικό σας·
- να προσθέσετε ένα **νέο γυμναστήριο** δικό σας και να το στήσετε από την αρχή.

#### 👑 PRO

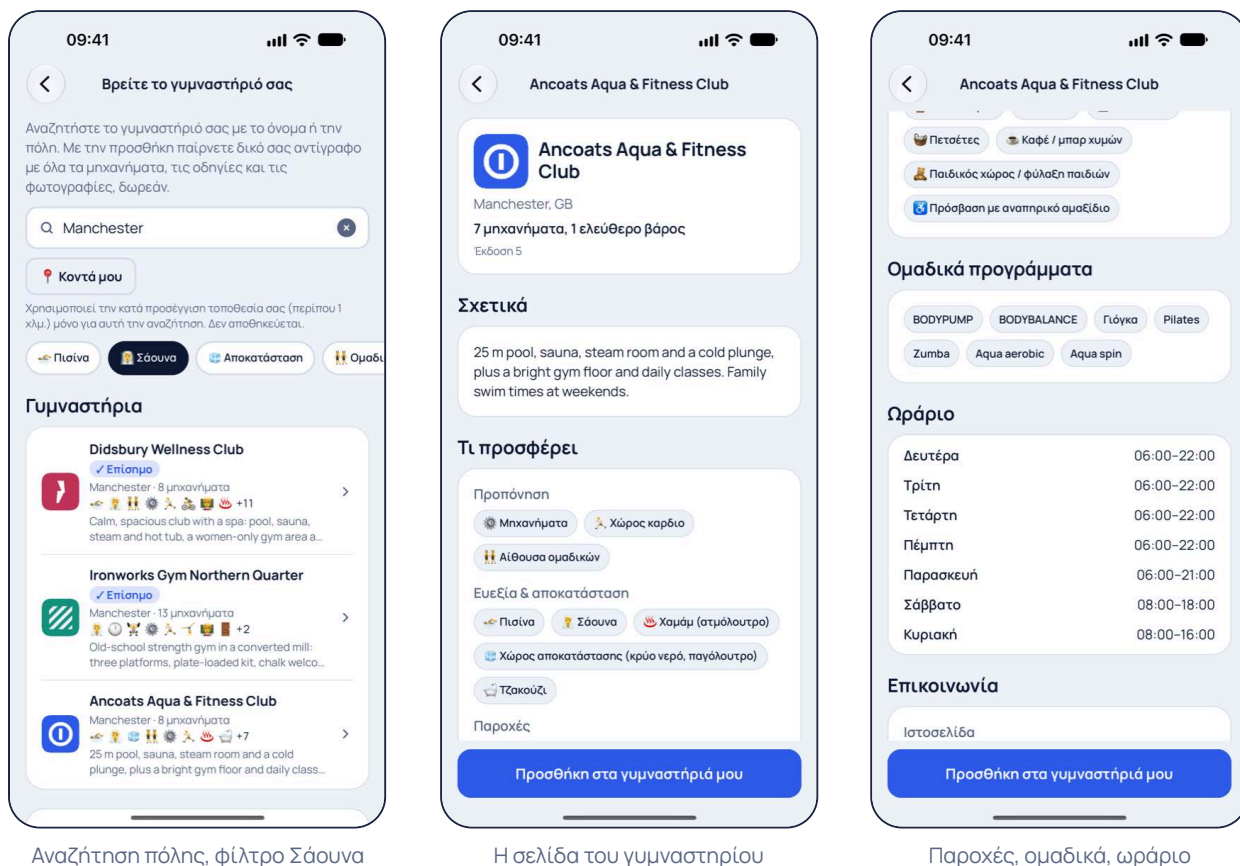
Όλοι έχουν το **Γυμναστήριο Voima**, το δικό σας ανεξάρτητο γυμναστήριο: τα πάντα, όπου κι αν προπονείστε. Δωρεάν καταγράφετε σε αλτήρες, kettlebell, πιέσεις πάγκου, διάδρομο, ποδήλατο, ελλειπτικό, κωπηλατική και βάρος σώματος. Το Voima Pro ξεκλειδώνει κάθε μηχανήμα, την αναζήτηση στον κατάλογο, την προσθήκη του δικού σας γυμναστηρίου και γυμναστηρίων από τον κατάλογο, το άνοιγμα κοινοποιημένου γυμναστηρίου, και την επεξεργασία γυμναστηρίων και μηχανημάτων (**Επαναφορά εξοπλισμού, Νέα αρχή**).

#### 💡 ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Το έχει ήδη στήσει κάποιος στο γυμναστήριό σας; Ζητήστε του να κάνει **Κοινοποίηση γυμναστηρίου** με AirDrop ή WhatsApp. Ανοίξετε το αρχείο και όλα τα μηχανήματα προστίθενται μαζί. Σερ και ιστορικό δεν κοινοποιούνται.

## Βρείτε γυμναστήριο οπουδήποτε **PRO**

Πολλά γυμναστήρια είναι στον κατάλογο του Voima από τους ιδιοκτήτες, τους υπεύθυνους ή τους γυμναστές τους. Η αναζήτηση βρίσκεται στην κορυφή της σελίδας **Γυμναστήριο → Τα γυμναστήριά σας**, για να βρείτε γυμναστήριο στο σπίτι, στη δουλειά ή στις διακοπές. Με την προσθήκη παίρνετε **δικό σας αντίγραφο** με κάθε μηχανήμα, οδηγία και φωτογραφία, χωρίς σαρώσεις. Η αναζήτηση και η προσθήκη γυμναστηρίων είναι μέρος του Voima Pro. Έχετε ή διαχειρίζεστε γυμναστήριο; Η διαχείριση και η δημοσίευσή του μένουν δωρεάν.



- 1 Γράψτε πόλη ή όνομα γυμναστηρίου (π.χ. «Manchester») ή πατήστε **Κοντά μου**. Το «Κοντά μου» χρησιμοποιεί την κατά προσέγγιση τοποθεσία σας (περίπου 1 χλμ.) μόνο για εκείνη την αναζήτηση.
- 2 Περιορίστε τα αποτελέσματα με τα φίλτρα: **Πισίνα, Σάουνα, Αποκατάσταση, Ομαδικά, Τύπου Ηγροχ, 24ωρο** ή **Περισσότερα φίλτρα** για όλες τις 30 παροχές. Κάθε αποτέλεσμα δείχνει την πόλη, τον αριθμό μηχανημάτων και μικρά εικονίδια παροχών.
- 3 Ανοίξτε ένα γυμναστήριο για να δείτε το προφίλ του: περιγραφή, παροχές, ομαδικά, ωράριο, ιστότοπο, τηλέφωνο και όλα τα μηχανήματα.
- 4 Πατήστε **Προσθήκη στα γυμναστήριά μου**.

Το **✓Επίσημο** σημαίνει ότι την καταχώριση τη διαχειρίζεται το ίδιο το γυμναστήριο.

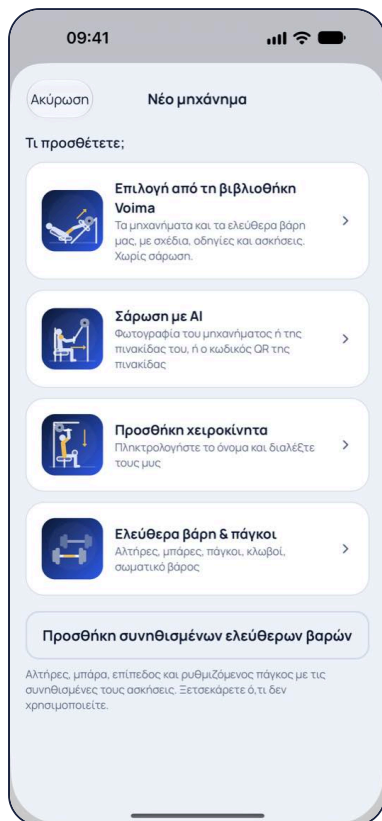
Όταν το γυμναστήριο προσθέτει μηχανήματα, παίρνετε ειδοποίηση και μια κάρτα στην καρτέλα Γυμναστήριο («Ancoats: προστέθηκαν 3 μηχανήματα»). Διαλέγετε τι θα μπει στο αντίγραφο σας. Τίποτα δεν διαγράφεται: ένα μηχανήμα που αφαιρέθηκε παίρνει την ένδειξη «Δεν υπάρχει πια σε αυτό το γυμναστήριο» και το ιστορικό σας μένει.

### **ΚΑΛΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ**

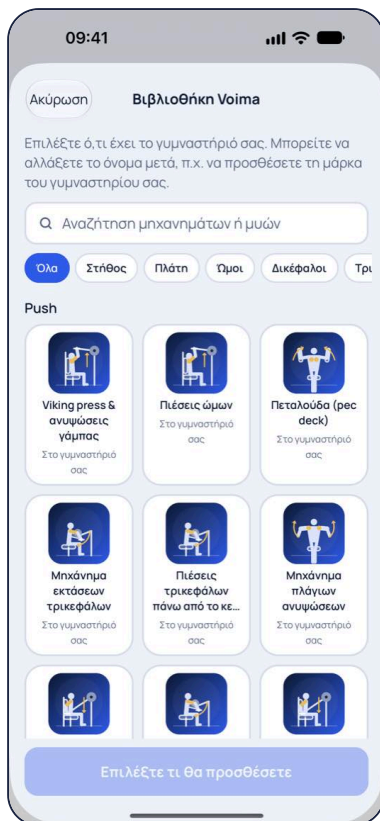
Το αντίγραφο είναι δικό σας: διαγράψτε μηχανήματα που δεν χρησιμοποιείτε ή προσθέστε δικά σας. Δεν βρίσκετε το γυμναστήριό σας; Προσθέστε το εσείς ή ζητήστε από το γυμναστήριο να το καταχωρίσει (δείτε τον **Οδηγό για ιδιοκτήτες γυμναστηρίων**).

# Προσθήκη μηχανημάτων

Πατήστε **Προσθήκη μηχανήματος** στην καρτέλα Γυμναστήριο. Υπάρχουν τέσσερις τρόποι:



Προσθήκη μηχανήματος



Η βιβλιοθήκη Voima



Ελεύθερα βάρη & πάγκοι

## Επιλογή από τη βιβλιοθήκη Voima

**ΔΩΡΕΑΝ**

44 μηχανήματα, ελεύθερα βάρη, μπάρες και πάγκοι, με σχέδια, οδηγίες και ασκήσεις. Αναζήτηση ή φίλτρο ανά μυ, τσεκάρετε πολλά και προσθέστε τα μαζί. Μετονομάστε ένα μετά, για να βάλετε τη μάρκα του γυμναστηρίου σας.

## Σάρωση με AI **PRO**

Φωτογραφίστε το μηχανήμα, την πινακίδα της μάρκας ή τον κωδικό QR της πινακίδας. Το Voima βρίσκει όνομα, μυς, Push/Pull/Legs και σύντομες οδηγίες. Ελέγξτε τα και αποθηκεύστε.

## Προσθήκη χειροκίνητα **ΔΩΡΕΑΝ**

Γράψτε όνομα, διαλέξτε μυς και μέρα. Αν θέλετε, βάλτε δική σας φωτογραφία.

## Ελεύθερα βάρη & πάγκοι **ΔΩΡΕΑΝ**

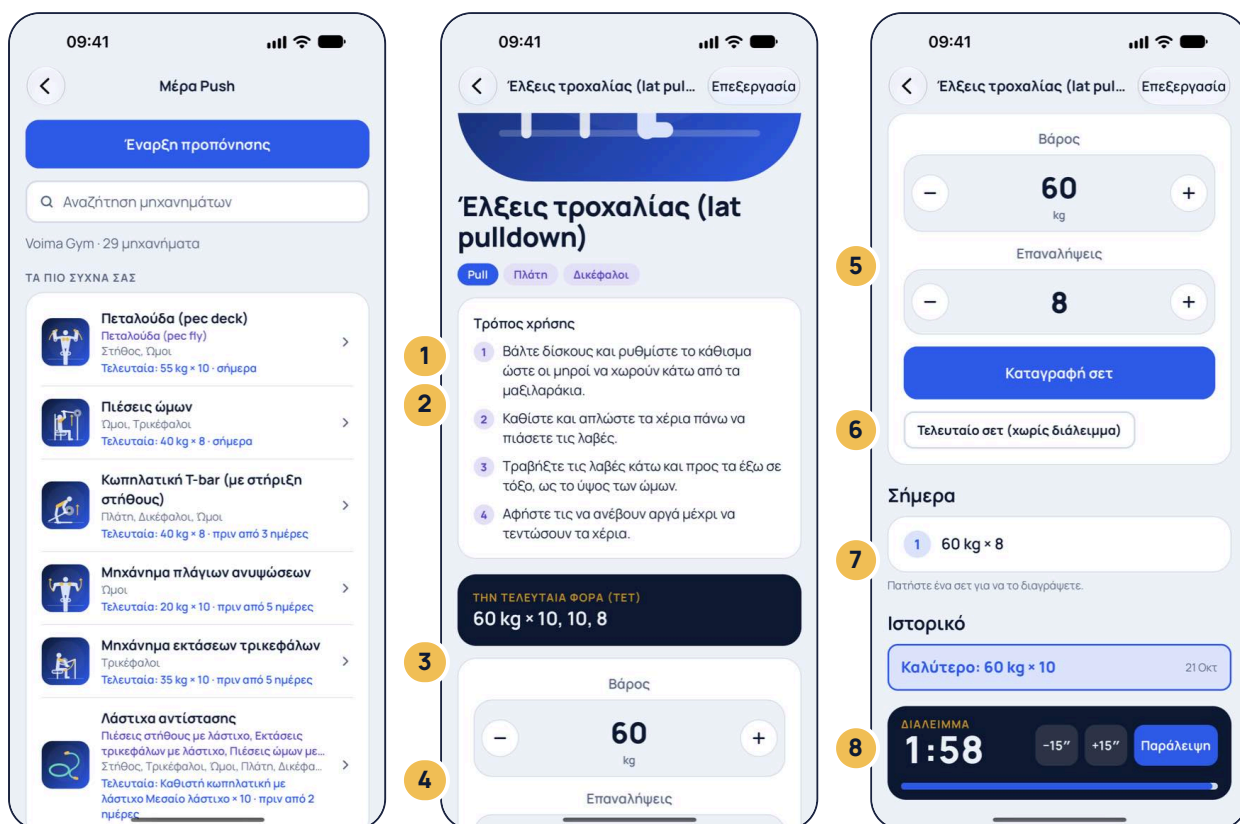
Αλτήρες, kettlebells, μπάρες, πάγκοι, κλωβοί, τροχαλία, μονόζυγο, σωματικό βάρος. Τσεκάρτε τις ασκήσεις σας στο καθένα. Η **Προσθήκη συνηθισμένων ελεύθερων βαρών** τα στήνει με ένα πάτημα.

### ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Οι τροχαλίες χωρούν πολλές ασκήσεις (curls, pushdowns, face pulls), καθεμία με δικά της βάρη και ιστορικό: + **Προσθήκη άσκησης** στη σελίδα του μηχανήματος.

## Καταγραφή σετ

Διαλέξτε **Push**, **Pull**, **Legs** ή **Προπόνηση με αντιστάσεις**. Τα μηχανήματα που χρησιμοποιείτε πιο συχνά είναι στην κορυφή, με ό,τι σκώσατε τελευταία. Πατήστε **Έναρξη προπόνησης** για να χρονομετρήσετε την προπόνηση και μετά ανοίξετε ένα μηχανήμα.



Μέρα Push, τα πιο συχνά πρώτα

### 1 Μέρα και μύες

Σε ποια μέρα ανήκει και τι δουλεύει.

### 2 Τρόπος χρήσης

Σύντομα βήματα για ρύθμιση και κίνηση.

### 3 Την τελευταία φορά

«60 kg × 10, 10, 8»: τα σετ της τελευταίας προπόνησης.

### 4 Βάρος και επαναλήψεις

Συμπληρωμένα από την τελευταία φορά. Αλλάξτε τα με – και +.

### 5 Καταγραφή σετ

Ένα πάτημα αποθηκεύει το σετ και ξεκινά το διάλειμμα. Το **Τελευταίο σετ (χωρίς διάλειμμα)** σας γυρίζει στη λίστα.

### 6 Σήμερα

Τα σετ σας μέχρι τώρα. Πατήστε ένα για διαγραφή.

### 7 Ιστορικό και Καλύτερο

Κάθε προπόνηση σε αυτό το μηχανήμα και η καλύτερη επίδοσή σας.

### 8 Χρονόμετρο διαλείμματος

Μετρά αντίστροφα στο κάτω μέρος: –15", +15" ή Παράλειψη.

## Το χρονόμετρο διαλείμματος

Όταν τελειώνει το διάλειμμα, το τηλέφωνο (και το Apple Watch) σας λέει ότι είναι ώρα για το επόμενο. Αλλάξτε τη διάρκεια στις **Ρυθμίσεις → Γυμναστήριο → Διάλειμμα μεταξύ σετ**.

- **Αυτόματη έναρξη διαλείμματος** μετά από κάθε σετ (ενεργή από προεπιλογή).
- **Σετ ανά μηχανήμα:** μετά από τόσα σετ δεν ξεκινά διάλειμμα, για να ξέρετε ότι είναι ώρα να αλλάξετε μηχανήμα.
- **Ξεχάσατε να τερματίσετε την προπόνηση;** Αν δεν καταγραφεί σετ για λίγη ώρα, το Voima ρωτά «Συνεχίζετε την προπόνηση;» και μπορεί να την τερματίσει στο τελευταίο σας σετ.

## Η μπάρα προπόνησης

Όσο τρέχει μια προπόνηση, μια μπάρα στο κάτω μέρος των οθονών Γυμναστηρίου δείχνει χρόνο, σετ και ένα μεγάλο κουμπί **Καταγραφή σετ**. Καταγράφει στο μηχανήμα που ανοίξατε τελευταίο, με το βάρος και τις επαναλήψεις που δείχνει. Πατήστε τη μπάρα για **Παύση** και **Τέλος προπόνησης**.

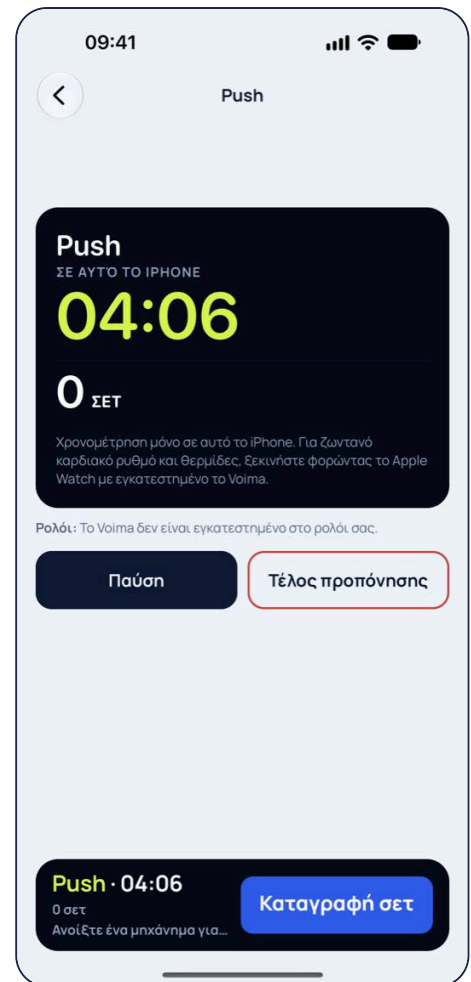
Η προπόνηση φαίνεται και στην οθόνη κλειδώματος και στο Dynamic Island.

## Αντικαταστάσεις

Οι δικές σας προπονήσεις δουλεύουν σε κάθε γυμναστήριο. Αν ένα μηχανήμα δεν υπάρχει εκεί που είστε, φαίνεται γκρι με **Αλλαγή**: διαλέξτε κάτι παρόμοιο και το Voima το θυμάται για εκείνο το γυμναστήριο.

### 🗨 ΣΥΜΒΟΥΛΗ

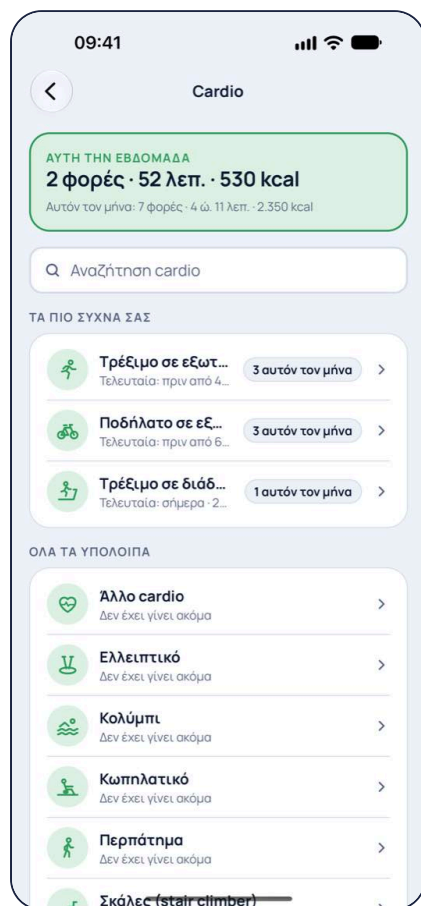
Τα ελεύθερα βάρη θυμούνται σε όλα τα γυμναστήρια: το «Την τελευταία φορά» στα curls με αλτήρες σας ακολουθεί και στο γυμναστήριο του ξενοδοχείου.



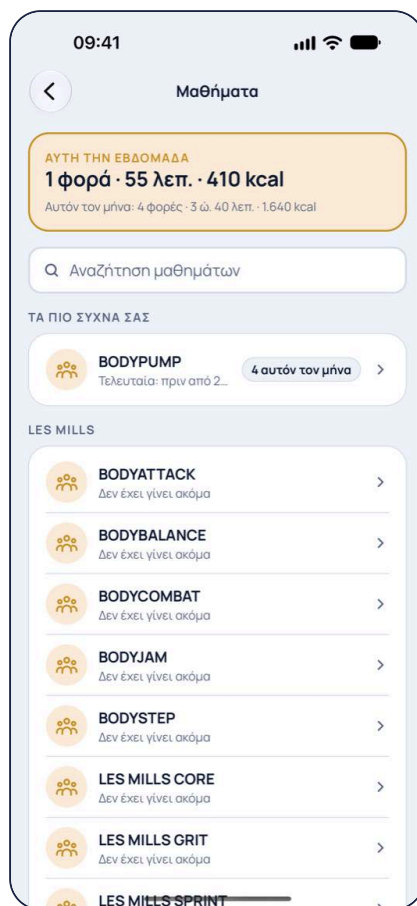
Προπόνηση σε εξέλιξη, με τη μπάρα Καταγραφή σετ

# Cardio και μαθήματα

Τρέξιμο, ποδήλατο, κωπηλατικό και κάθε μάθημα που πηγαίνετε μετράνε στην εβδομάδα, στον στόχο καύσης και στα βραβεία σας.



Cardio



Μαθήματα

## Καταγραφή

Πατήστε ένα είδος και μετά **Έναρξη** για ζωντανή χρονομέτρηση (με το Apple Watch για καρδιακό ρυθμό και θερμοίδες), ή προσθέστε κάτι που κάνατε ήδη: χρόνο, απόσταση και θερμοίδες.

## Από το Apple Health

Προπονήσεις που αποθηκεύουν στο Apple Health το ρολόι σας, το Strava, το Garmin και άλλα εμφανίζονται εδώ αυτόματα.

## Δικά σας είδη

Λείπει κάτι; Αναζητήστε το και προσθέστε το ως δικό σας είδος.

### PRO

Το **Τρέξιμο** (σε εξωτερικό χώρο και σε διάδρομο) και το **Περπάτημα** είναι δωρεάν. Όλοι οι άλλοι τύποι cardio και όλα τα μαθήματα είναι στο Voima Pro. Ότι υπάρχει ήδη στο ιστορικό σας ή έρχεται από το Apple Health μένει εκεί για να το βλέπετε.

### ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Τα μαθήματα περιλαμβάνουν όλα τα προγράμματα Les Mills, spinning, γιόγκα, Pilates, Zumba, πυγμαχία, CrossFit, Hyrox και άλλα.

# Αποθεραπεία & αποκατάσταση PRO

Ήπια, σταθερή άσκηση για να επανέλθετε μετά από τραυματισμό, να μείνετε δυνατοί με τα χρόνια ή να χαλαρώσετε μετά από δύσκολη εβδομάδα. Η ενότητα είναι μέρος του Voima Pro· χωρίς αυτό βλέπετε τη σελίδα και ό,τι καταγράψατε παλιότερα.



Την πρώτη φορά που το ανοίγετε

Πατήστε την κάρτα **Αποθεραπεία & αποκατάσταση** στην καρτέλα Γυμναστήριο. Δεν χρειάζεστε γυμναστήριο: δουλεύει στο σπίτι, στο ξενοδοχείο ή στον φυσικοθεραπευτή. Κάτω από το **Αυτή την εβδομάδα** υπάρχουν πέντε χρωματιστές κάρτες· πατήστε μία για να δείτε τις ασκήσεις της.

## Λάστιχα αντίστασης

25 ασκήσεις: πιέσεις στήθους, κωπηλατική, έλξεις, κάμψεις, καθίσματα, γέφυρες γλουτών, αχιβάδα, στροφές ποδοκνημικής και ώμου κ.ά. Καταγράφετε λάστιχο και επαναλήψεις.

## Κινητικότητα & διατάσεις

9 ήπιες κινήσεις: περιστροφές αυχένα και ώμων, γάτα-αγελάδα, διατάσεις ισχίου, οπίσθιων μηριαίων και γαστροκνημίων, στροφές θωρακικής, κύκλοι αστραγάλου, άγγελοι στον τοίχο.

## Ισορροπία & πρόληψη πτώσεων

6 ασκήσεις: στάση στο ένα πόδι, περπάτημα φτέρνα-δάχτυλα, σήκωμα από καρέκλα, ανεβάσματα σε σκαλί, ανυψώσεις στις μύτες και πλάγιες άρσεις ποδιού, πάντα με καρέκλα ή τοίχο δίπλα σας.

## Ασκήσεις στην καρέκλα

4, όλες καθιστοί: βάδισμα, εκτάσεις ποδιού, άρσεις χεριών, στροφές κορμού.

## Συνεδρίες & μαθήματα

Τάι Τσι, Τσι Κουνγκ, Pilates στο στρώμα και σε reformer, ήπια γιόγκα, γιόγκα στην καρέκλα, aqua aerobic & υδροθεραπεία, φυσικοθεραπεία, περπάτημα, μαθήματα διατάσεων και αποθεραπεία.

Κάθε άσκηση έχει σχέδιο και τρία σύντομα βήματα. Κάθε κάρτα και άσκηση δείχνει πότε την κάνετε τελευταία, π.χ. «Τελευταία: Μεσαίο λάστιχο × 12 · Τρί».

### ❗ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

Την πρώτη φορά, το Voima σας θυμίζει: αν αναρρώνετε από τραυματισμό ή έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας, **ρωτήστε τον γιατρό ή τον φυσικοθεραπευτή σας ποιες ασκήσεις σας ταιριάζουν και σταματήστε αν κάτι πονάει**. Κινηθείτε αργά και ελεγχόμενα, με καρέκλα ή τοίχο για ισορροπία. Το Voima σας βοηθά να καταγράψετε· δεν αντικαθιστά την ιατρική συμβουλή.

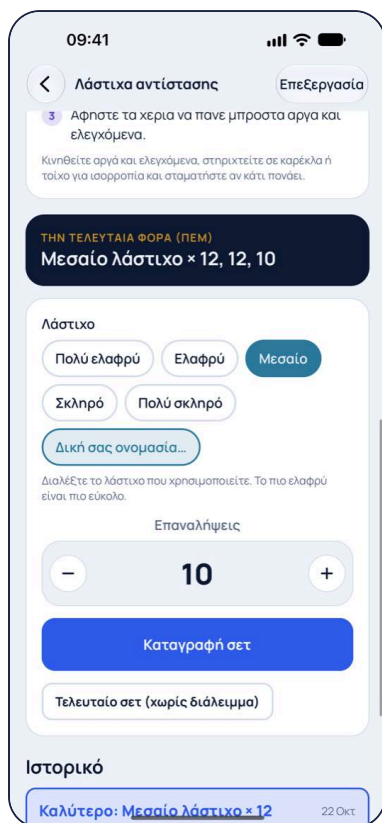
### 📌 ΟΛΑ ΜΕΤΡΑΝΕ

Σετ και συνεδρίες φαίνονται στην καρτέλα Γυμναστήριο, στη σελίδα προπόνησης, στο ημερολόγιο, στην εβδομαδιαία σύνοψη (ως **Αποκατάσταση**) και στην αναφορά PDF. Βραβεία: **Ήπιο Ξεκίνημα** (πρώτη συνεδρία) και **Σταθερή πρόοδος** (10 συνεδρίες).

### 💡 ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Βοηθάτε γονιό ή φίλο; Ξεκινήστε με δύο-τρεις ασκήσεις καρέκλας ή ισορροπίας και ελαφρύ λάστιχο. Η λίστα δείχνει τι έγινε την τελευταία φορά, για να ανεβαίνετε σιγά σιγά.

## Καταγραφή άσκησης με λάστιχο



Καθιστή κωπηλατική με λάστιχο

- 1 Πατήστε μια άσκηση. Η σελίδα της δείχνει το σχέδιο, τα βήματα και το **Την τελευταία φορά**, π.χ. «Μεσαίο λάστιχο x 12, 12, 10».
- 2 Διαλέξτε **λάστιχο**: Πολύ ελαφρύ, Ελαφρύ, Μεσαίο, Σκληρό ή Πολύ σκληρό. Το πιο ελαφρύ είναι πιο εύκολο. Τα λάστιχα διαφέρουν ανά μάρκα, οπότε με τη **Δική σας ονομασία...** δίνετε όνομα στο δικό σας, π.χ. «Πράσινο».
- 3 Ορίστε τις **επαναλήψεις** με - και +. Το Voima συμπληρώνει ό,τι κάνατε την τελευταία φορά.
- 4 Πατήστε **Καταγραφή σετ**. Ξεκινά το διάλειμμα και τα σημερινά σετ εμφανίζονται από κάτω, όπως στο γυμναστήριο.

Το **Καλύτερο** είναι το πιο σκληρό λάστιχο με τις περισσότερες επαναλήψεις, και το ιστορικό δείχνει κάθε σετ. Τα σετ με λάστιχο δεν μετρούν ως κιλά, οπότε δεν αλλάζουν τα σύνολα ή τα ρεκόρ σας στα βάρη.

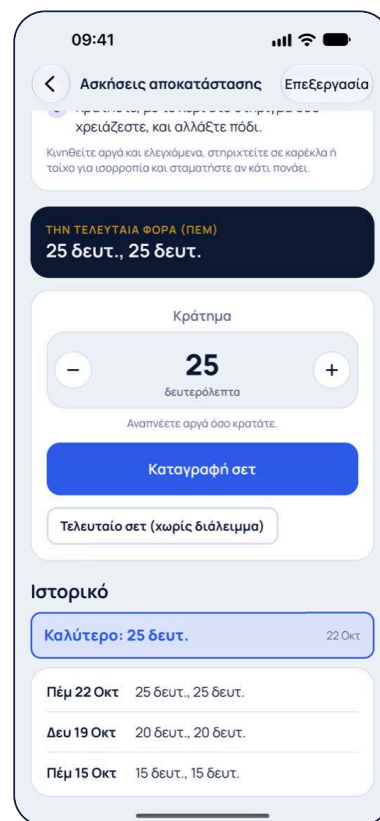
## Το χρονόμετρο Κράτημα

Διατάσεις και ασκήσεις ισορροπίας, όπως η διάταση οπίσθιων μηριαίων ή η στάση στο ένα πόδι, **κρατιούνται** αντί να μετριοούνται. Αντί για επαναλήψεις ορίζετε το **Κράτημα** σε δευτερόλεπτα, ανά 5, και πατάτε **Καταγραφή σετ**. Αποθηκεύεται ως «30 δευτ.», ώστε να βλέπετε τα κρατήματα να μεγαλώνουν κάθε εβδομάδα.

Κινήσεις όπως οι περιστροφές αυχένα ή το σήκωμα από καρέκλα μετριοούνται σε επαναλήψεις. Το μεγαλύτερο κράτημα είναι το **Καλύτερο** σας.

### Συνεδρίες και μαθήματα

Ανοίξτε το **Συνεδρίες & μαθήματα** και πατήστε μια συνεδρία, όπως Τάι Τσι ή Pilates στο στρώμα, για ζωντανή χρονομέτρηση, ή **Καταγραφή** για κάτι που κάνατε ήδη, όπως στο cardio. Συνεδρίες στο Apple Health (π.χ. Τάι Τσι ή Pilates από το ρολόι) εμφανίζονται αυτόματα. Λείπει κάποια; + **Προσθήκη δικού σας**.



Στάση στο ένα πόδι: το Κράτημα

# Δικές σας προπονήσεις PRO

Αποθηκεύστε τις προπονήσεις που κάνετε ξανά και ξανά, από ένα κύκλωμα μηχανημάτων ως έναν αγώνα τύπου Hyrox, και αφήστε το Voima να κρατά τον χρόνο.

Όνομα και είδος

Ασκήσεις και σκορ

## Τα είδη

- **Προπόνηση με αντιστάσεις:** μηχανήματα και ελεύθερα βάρη, με σειρά.
- **WOD (τύπου CrossFit):** AMRAP, EMOM, για χρόνο, γύροι για χρόνο, Tabata, chipper.
- **Αγώνας τύπου Hyrox:** 8 σταθμοί με τρέξιμο.
- **HIIT / κυκλική:** δουλειά, διάλειμμα, γύροι.
- **Bootcamp, Τύπου DEKA, Calisthenics και Διαλειμματικό τρέξιμο** (π.χ. 6 × 800 m).

## Πρότυπα

Ξεκινήστε από Αγώνα τύπου Hyrox, 10 Ζώνες τύπου DEKA, Tabata, EMOM 20, ηρωική προπόνηση τύπου Murph ή 6 × 800 m και αλλάξτε ό,τι θέλετε.

## Πώς τη φτιάχνετε

Διαλέξτε μορφή, ορίστε διάρκεια ή γύρους και πατήστε **Προσθήκη άσκησης** από 86 έτοιμες ασκήσεις (ή δικές σας). Πατήστε μια άσκηση για επαναλήψεις, απόσταση, θερμίδες, χρόνο ή βάρος, με άλλα νούμερα για γυναίκες αν θέλετε. Αλλάξτε σειρά με τα βέλη.

### PRO

Η δημιουργία, η επεξεργασία, η έναρξη και η κοινοποίηση δικών σας προπονήσεων είναι μέρος του Voima Pro. Όσες φτιάξατε πριν μένουν στις **Προπονήσεις σας** για να τις βλέπετε, μαζί με τα αποτελέσματά τους.

## Το χρονόμετρο προπόνησης



Το χρονόμετρο σε ένα EMOM

Πατήστε **Έναρξη** στην προπόνησή σας. Μετά από 5 δευτερόλεπτα «Ετοιμαστείτε», το χρονόμετρο δείχνει τον χρόνο, τι κάνετε **Τώρα** και τι ακολουθεί (**Επόμενο**), με δόνηση σε κάθε αλλαγή και 3-2-1 πριν από αυτήν.

- Το μεγάλο κουμπί αλλάζει ανάλογα με τη μορφή: **+1 γύρος**, **+1 επανάληψη**, **Έγινε · επόμενο** ή **Παράλειψη διαλείμματος**. Η **Αναίρεση** ακυρώνει το τελευταίο πάτημα.
- **Παύση** και **Τέλος** στο κάτω μέρος. Η οθόνη μένει αναμμένη.
- Η τρέχουσα άσκηση και η αντίστροφη μέτρηση φαίνονται στην οθόνη κλειδώματος και στο Apple Watch.

### Διαστήματα και ενδιάμεσοι χρόνοι

Πατήστε **Διάστημα** (η σημαία) για να σημειώσετε έναν γύρο, όπως ένα κομμάτι στο τρέξιμο. Σε αγώνα, κάθε σταθμός που τελειώνετε είναι κι αυτός ενδιάμεσος χρόνος. Στο τέλος βλέπετε κάθε ενδιάμεσο, το σύνολο και τον ταχύτερο.

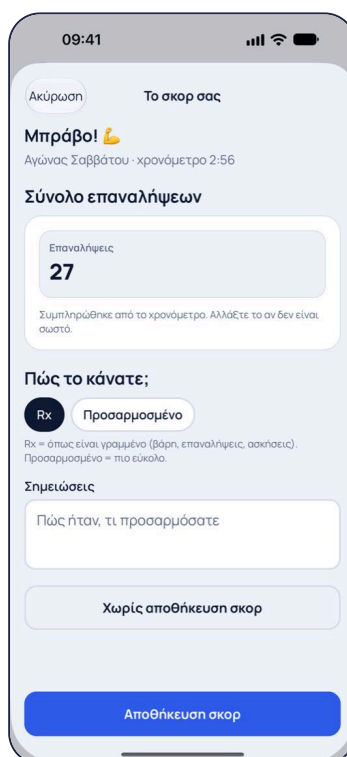
## Σκορ και ρεκόρ

Όταν τελειώσετε, το σκορ συμπληρώνεται από το χρονόμετρο: χρόνος, γύροι και επαναλήψεις, σύνολο επαναλήψεων, απόσταση, θερμίδες ή βάρος. Σημειώστε το **Rx** (όπως είναι γραμμένο) ή **Προσαρμοσμένο**, προσθέστε σημειώσεις και αποθηκεύστε. Ένα νέο ρεκόρ παίρνει χρυσό σήμα **PB** και η σελίδα της προπόνησης δείχνει τα αποτελέσματά σας.

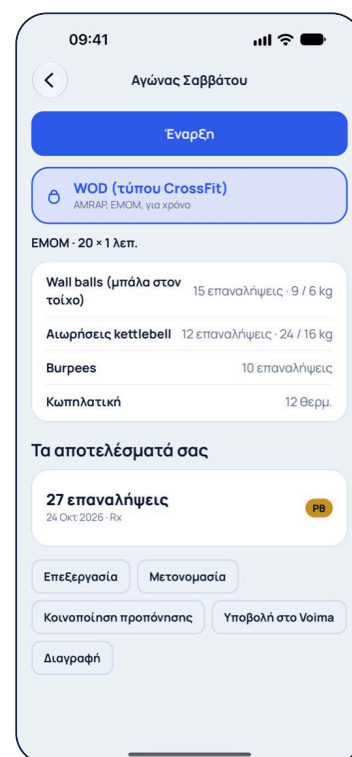
## Κοινοποίηση προπονήσεων

Η **Κοινοποίηση προπόνησης** στέλνει ένα μικρό αρχείο Voima με AirDrop, WhatsApp, Μηνύματα ή Mail. Ο άλλος το ανοίγει και προστίθεται στις προπονήσεις του, ταιριασμένο με τα μηχανήματα του γυμναστηρίου του. Αποτελέσματα και βάρη δεν κοινοποιούνται.

Η **Υποβολή στο Voima** την προτείνει στην κοινότητα (Ενότητα 11). Το άνοιγμα προπόνησης που σας έστειλαν και η κοινότητα χρειάζονται Voima Pro.



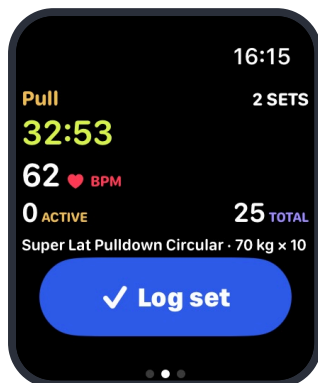
Το σκορ σας



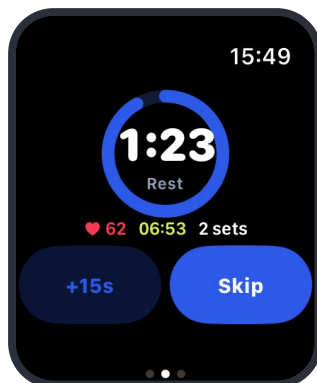
Αποτελέσματα με PB

# Apple Watch

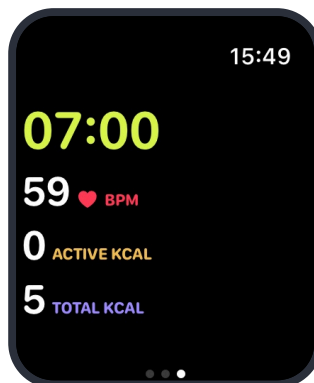
Αφήστε το τηλέφωνο στην τσάντα. Η προπόνηση, το διάλειμμα και ένα κουμπί Καταγραφή σετ είναι στον καρπό σας. **PRO**



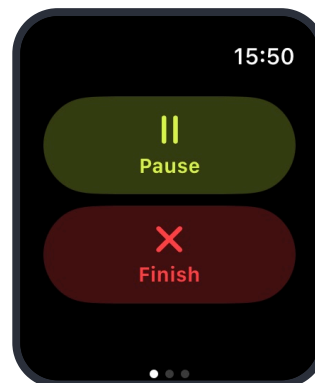
**Κύρια σελίδα:** χρόνος, καρδιακός ρυθμός, Θερμίδες, σετ και Καταγραφή σετ



**Διάλειμμα:** αντίστροφη μέτρηση με +15" και Παράλειψη



**Μετρήσεις:** σύρετε αριστερά



**Χειριστήρια:** σύρετε δεξιά για Παύση και Τέλος

## Έναρξη

Ξεκινήστε προπόνηση στο iPhone και το Voima ανοίγει μόνο του στο ρολόι, με τον ίδιο χρόνο. Δεν έχετε το τηλέφωνο κοντά; Ανοίξτε το Voima στο ρολόι και πατήστε **Έναρξη προπόνησης**· το τηλέφωνο συνδέεται μετά.

## Καταγραφή σετ

Ανοίξτε ένα μηχανήμα στο τηλέφωνο. Η **Καταγραφή σετ** στο ρολόι καταγράφει σε αυτό με το βάρος × επαναλήψεις που φαίνονται (αλλάζουν αν τα αλλάξετε στο τηλέφωνο) και ξεκινά το διάλειμμα.

## Διάλειμμα

Το ρολόι σας χτυπά ελαφρά στον καρπό τα τελευταία δευτερόλεπτα και δονείται όταν τελειώνει το διάλειμμα, ακόμη κι αν το χέρι σας είναι κάτω.

## Παύση και Τέλος

Σύρετε δεξιά για **Παύση**, **Συνέχεια** ή **Τέλος**. Το Τέλος στο ρολόι τερματίζει την προπόνηση και στο τηλέφωνο, και αποθηκεύεται στο Apple Health με καρδιακό ρυθμό και θερμίδες.

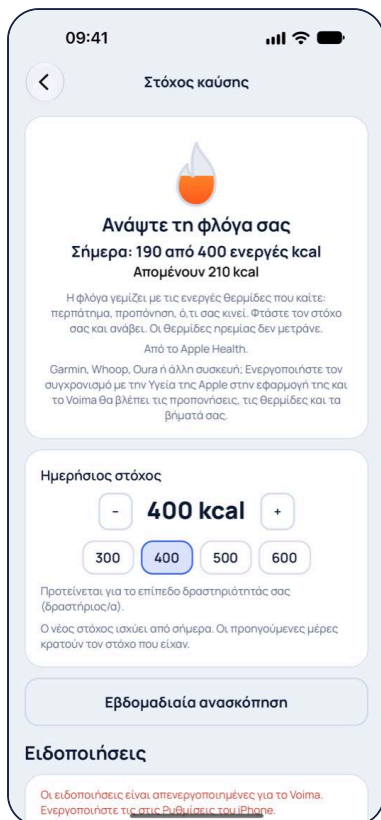
## Το κουμπί Ενέργειας (Apple Watch Ultra)

Πατήστε το για **Καταγραφή σετ**. Σε χρονομετρημένη προπόνηση σημειώνει ένα **Διάστημα**. Το **διπλό πάτημα** πατά το μεγάλο κουμπί της οθόνης.

## Συνεχίζετε την προπόνηση;

Κανένα σετ για λίγη ώρα και ο καρδιακός ρυθμός κοντά στον ρυθμό ηρεμίας; Το ρολόι ρωτά. Συνεχίστε ή τερματίστε στο τελευταίο σας σετ.

# Στόχος καύσης και ανασκόπηση



Στόχος καύσης

Ο στόχος καύσης είναι πόσες **ενεργές θερμίδες** θέλετε να καίτε κάθε μέρα: περπάτημα, προπόνηση, ό,τι σας κινεί. Πιάστε τον και η φλόγα στο Σήμερα ανάβει.

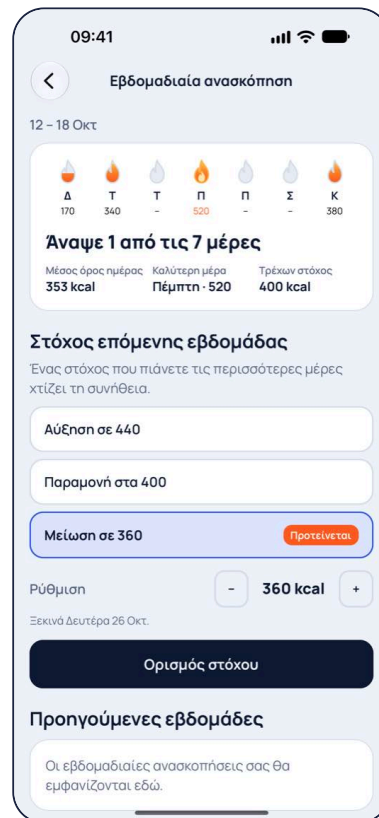
- Ο στόχος ξεκινά από τον στόχο Κίνησης του Apple Watch ή από το επίπεδο δραστηριότητάς σας. Αλλάξτε τον με - και + ή με τα γρήγορα κουμπιά.
- Οι ενεργές θερμίδες έρχονται από το Apple Health. Χωρίς Health μετρούν το cardio και τα μαθήματα που καταγράφετε.
- Ειδοποίηση **Η φλόγα άναψε!** όταν τον πιάνετε, προαιρετική βραδινή υπενθύμιση στις 7 μ.μ. και **εβδομαδιαία ανασκόπηση** την Κυριακή.

## ΚΑΛΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ

Ανοίξτε τον από τη φλόγα στο Σήμερα ή στις **Ρυθμίσεις → Στόχος καύσης**. Ο στόχος καύσης είναι δωρεάν.

## Η εβδομαδιαία ανασκόπηση

Την Κυριακή (ή τη Δευτέρα) το Voima κοιτά πίσω την εβδομάδα σας: φλόγες που άναψαν, μέσο όρο ημέρας και καλύτερη μέρα. Προτείνει **Αύξηση, Παραμονή ή Μείωση** του στόχου. Ο νέος στόχος ισχύει από τη Δευτέρα· οι προηγούμενες μέρες κρατούν τον στόχο που είχαν.



Εβδομαδιαία ανασκόπηση

# Πρόοδος, βραβεία και αναφορά PDF

Δείτε τις τάσεις: βάρος, πρωτεΐνη, θερμίδες που τρώτε και καίτε, και μια σύνοψη κάθε εβδομάδας.



Η καρτέλα Πρόοδος



Εβδομαδιαία σύνοψη και προπονήσεις

## Σε αυτή την καρτέλα

- **Δημιουργία αναφοράς PDF** (παρακάτω).
- **Βραβεία:** τα τρία πιο πρόσφατα.
- **Θερμίδες: πρόσληψη και κατανάλωση PRO:** 7 ή 30 ημέρες, έλλειμμα ή πλεόνασμα ανά ημέρα και συνολικά. Χρειάζεται Apple Health.
- **Βάρος:** η τάση σας και η Καταγραφή βάρους.
- **Πρωτεΐνη αυτή την εβδομάδα PRO** σε σχέση με τον στόχο.
- **Εβδομαδιαία σύνοψη:** στόχοι που πιάσατε και αλλαγή βάρους (η πρωτεΐνη με Pro). Με το < βλέπετε παλαιότερες εβδομάδες.

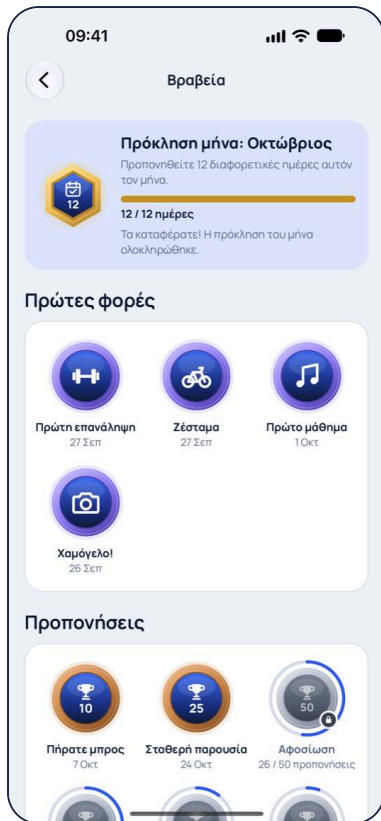
## Οι προπονήσεις της εβδομάδας

Η κάρτα προπονήσεων αθροίζει την εβδομάδα: αριθμό προπονήσεων, χρόνο, ενεργές θερμίδες, σετ και όγκο (κιλά που σηκώσατε), το καθένα σε σύγκριση με την προηγούμενη εβδομάδα. Μια χρωματιστή μπάρα τα χωρίζει ανά είδος (Push, Pull, Legs, Cardio, Μαθήματα, Αποκατάσταση, WOD), ακολουθούν οι **Ξεχωριστές στιγμές** (νέα ρεκόρ και βραβεία) και μια λίστα με όλα όσα κάνατε. Πατήστε μια προπόνηση για να την ανοίξετε.

### PRO

Η δωρεάν έκδοση κρατά το ιστορικό προπονήσεων των τελευταίων 30 ημερών. Το Voima Pro τα κρατά όλα.

## Βραβεία



Τα βραβεία σας κρατούν σε τροχιά. Υπολογίζονται στο τηλέφωνό σας από ό,τι καταγράφετε, και όταν κερδίζετε ένα, εμφανίζεται μια μικρή γιορτή. Ανοίξετε τα από την κάρτα **Βραβεία** στην Πρόοδο. Τα βραβεία είναι δωρεάν, εκτός από αυτά της πρωτεΐνης (σερί πρωτεΐνης και Τέλεια εβδομάδα), που είναι στο Voima Pro.

- **Πρώτες φορές:** πρώτη επανάληψη, πρώτο cardio, πρώτο μάθημα, πρώτο γεύμα με φωτογραφία.
- **Προπονήσεις:** 10, 25, 50, 100, 250 και 500 μέρες προπόνησης.
- **Σερί:** εβδομάδες με 3+ προπονήσεις στη σειρά, στόχοι πρωτεΐνης και νερού, φαγητό κάθε μέρα.
- **Βάρη:** ρεκόρ και μεγάλα σύνολα. **WOD και αγώνες:** η πρώτη χρονομετρημένη προπόνηση και ο πρώτος τερματισμός τύπου Hyrox.
- **Καύση:** πρώτη φλόγα, 7 και 30 μέρες στη σειρά, 100 φλόγες, μήνας φωτιά.
- **Αποθεραπεία & αποκατάσταση:** Ήπιο ξεκίνημα και Σταθερή πρόοδος. **Μηνιαία πρόκληση:** προπόνηση σε 12 μέρες του μήνα.

Τα κλειδωμένα βραβεία δείχνουν πόσο κοντά είστε («7 / 10 προπονήσεις»). Πατήστε ένα σήμα για να δείτε τι χρειάζεται.

## Αναφορά PDF **PRO**

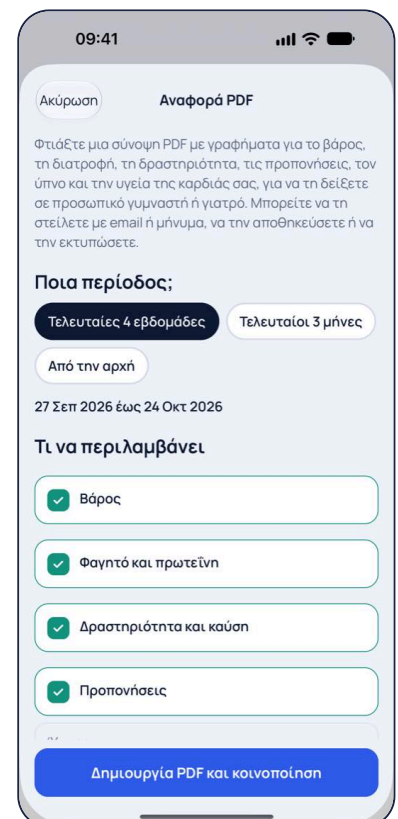
Μια καθαρή σύνοψη με εικόνες, για να τη δείξετε σε γυμναστή, διαιτολόγο ή στον γιατρό σας.

- 1 Πηγαίνετε στην **Πρόοδος → Δημιουργία αναφοράς PDF**.
- 2 Διαλέξτε **Τελευταίες 4 εβδομάδες**, **Τελευταίοι 3 μήνες** ή **Από την αρχή**.
- 3 Τσεκάρετε τι θα περιλαμβάνει: βάρος, φαγητό και πρωτεΐνη, δραστηριότητα και καύση, προπονήσεις, ύπνο, καρδιά και υγεία.
- 4 Πατήστε **Δημιουργία PDF και κοινοποίηση**: στείλτε τη με email ή μήνυμα, αποθηκεύστε τη στα Αρχεία ή εκτυπώστε τη.

Περιέχει: σελίδα «με μια ματιά», διαγράμματα βάρους, θερμίδων που φάγατε και κάψατε, πρωτεΐνης, ενεργών θερμίδων και προπονήσεων ανά εβδομάδα, τις πρόσφατες προπονήσεις και τα ρεκόρ σας, και υγεία της καρδιάς από το Apple Health (παλμοί ηρεμίας, HRV, αρτηριακή πίεση, VO2 max, οξυγόνο αίματος, ρυθμός αναπνοής).

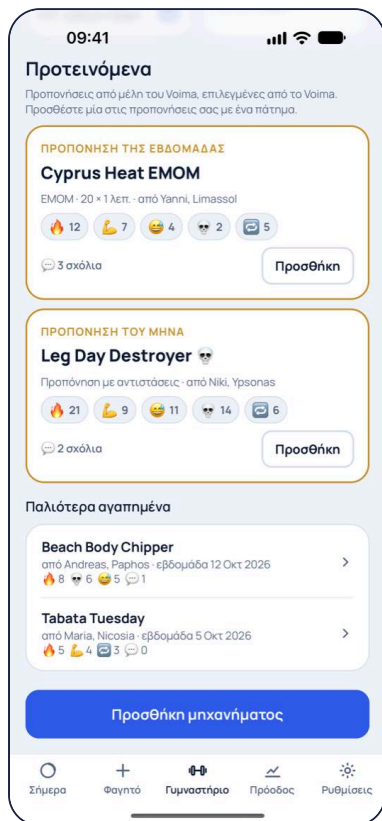
### **ΚΑΛΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ**

Η αναφορά δείχνει τα νούμερα όπως καταγράφηκαν. Είναι σύνοψη καταγραφής, όχι διάγνωση, και δεν τυπώνεται όνομα.

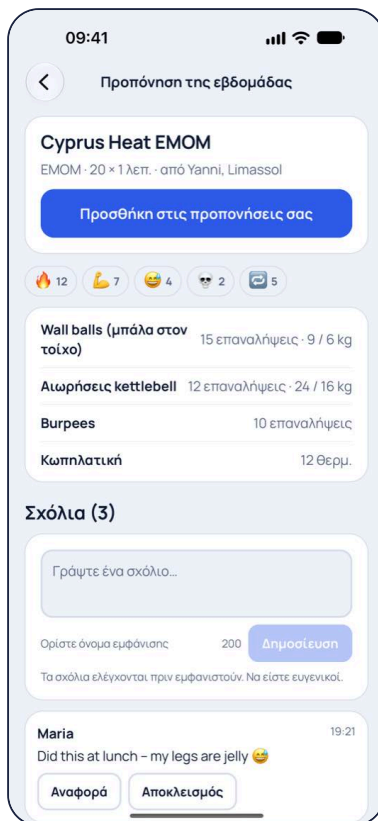


# Κοινότητα PRO

Προπονήσεις από μέλη του Voima, επιλεγμένες από το Voima. Δοκιμάστε μία, αντιδράστε και μοιραστείτε τις δικές σας. Όλα σε αυτή τη σελίδα είναι μέρος του Voima Pro.



Προτεινόμενα στην καρτέλα Γυμναστήριο



Αντιδράσεις και σχόλια

## Προτεινόμενες προπονήσεις

Στην καρτέλα Γυμναστήριο: η Προπόνηση της εβδομάδας, η Προπόνηση του μήνα και τα Παλιότερα αγαπημένα. Πατήστε Προσθήκη και μπαίνει στις προπονήσεις σας, έτοιμη να ξεκινήσει.

## Αντιδράσεις

🔥 Φανταστική · 💪 Τέλεια προπόνηση · 😊 Ήταν δύσκολη · 💀 Σκληρή · 🗨️ Θα την ξανακάνω. Πατήστε ξανά για να την αναιρέσετε.

## Σχόλια

Έως 200 χαρακτήρες, με το όνομα εμφάνισης που διαλέγετε (**Ρυθμίσεις** → **Κοινότητα**). Τα σχόλια ελέγχονται αυτόματα πριν εμφανιστούν.

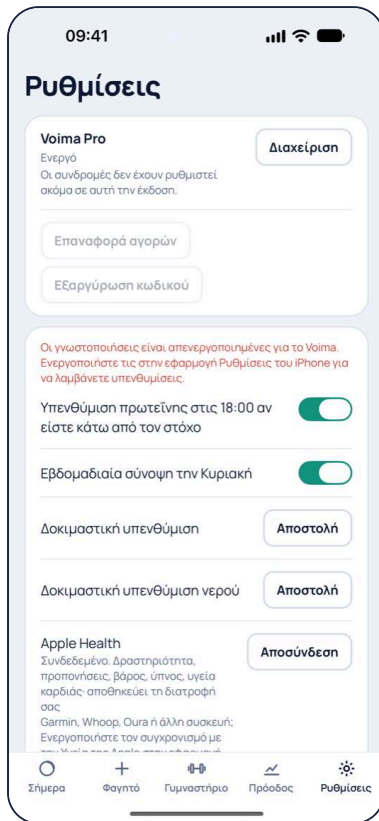
## Υποβολή στο Voima

Σε οποιαδήποτε προπόνησή σας, πατήστε **Υποβολή στο Voima**, βάλτε όνομα εμφάνισης και (προαιρετικά) πόλη, π.χ. «Γιάννης, Λεμεσός». Το Voima την εξετάζει. Θα βλέπετε αν περιμένει, αν εγκρίθηκε ή αν επιλέχθηκε. Μπορείτε να την αποσύρετε όποτε θέλετε.

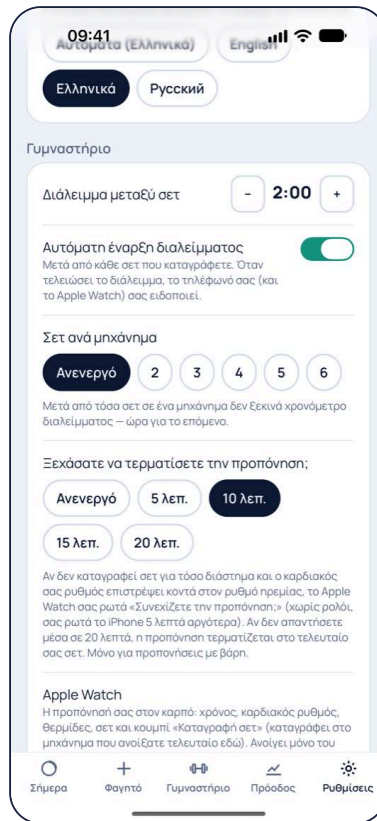
## Κανόνες κοινότητας, αναφορά και αποκλεισμός

Πριν από το πρώτο σχόλιο ή την πρώτη υποβολή, συμφωνείτε με τους κανόνες της κοινότητας: μηδενική ανοχή στην κακοποίηση, ευγένεια, όχι προσωπικά στοιχεία, όχι διαφημίσεις, ασφαλής προπόνηση. Κάθε σχόλιο έχει **Αναφορά** και **Αποκλεισμός**. Τα σχόλια με αναφορά κρύβονται αμέσως και το Voima εξετάζει κάθε αναφορά μέσα σε 24 ώρες. Άρση αποκλεισμού στις **Ρυθμίσεις** → **Κοινότητα** → **Αποκλεισμένα άτομα**.

# Ρυθμίσεις, γλώσσες, αντίγραφο και απόρρητο



Ρυθμίσεις



Ρυθμίσεις γυμναστηρίου



Βοήθεια και οδηγοί, απόρρητο

## Τι θα βρείτε

- **Voima Pro:** κατάσταση, αναβάθμιση, επαναφορά αγορών, εξαργύρωση κωδικού.
- **Υπενθυμίσεις:** πρωτεΐνη, εβδομαδιαία σύνοψη, νερό.
- **Apple Health, Μονάδες βάρους** (kg, stones, pounds).
- **Γλώσσα:** Αυτόματα, English, Ελληνικά ή Ρωσский. Κλείστε και ανοίξτε ξανά το Voima για να αλλάξει.
- **Γυμναστήριο:** διάλειμμα, σετ ανά μηχανήμα, «Συνεχίζετε την προπόνηση;», κατάσταση Apple Watch.
- **Κοινότητα:** όνομα εμφάνισης, ειδοποιήσεις γυμναστηρίων, κανόνες, αποκλεισμένα άτομα, Γυμναστήρια που διαχειρίζομαι.
- **Εσείς:** βάρος, σχετικά με εσάς, στόχοι, στόχος καύσης, νερό, στόχος ύπνου, διατροφή και αλλεργίες.
- **Βοήθεια και οδηγοί:** αυτός ο οδηγός και ο οδηγός για ιδιοκτήτες γυμναστηρίων, μέσα στην εφαρμογή, και χωρίς σύνδεση.

## Αντίγραφο ασφαλείας και επαναφορά **PRO**

Αποθηκεύστε τα πάντα σε ένα αρχείο (Αρχεία, iCloud Drive, AirDrop ή email) και επαναφέρετέ το σε νέο τηλέφωνο.

## Το απόρρητό σας

- Χωρίς λογαριασμό, χωρίς email, χωρίς διαφημίσεις. Οι καταγραφές σας μένουν στο iPhone σας.
- Φωτογραφίες και κείμενο στέλνονται για επεξεργασία μόνο όταν χρησιμοποιείτε λειτουργία AI.
- Η **Διαγραφή δεδομένων διακομιστή** σβήνει από τον διακομιστή μας χρήση AI, σχόλια, αντιδράσεις, υποβολές προπονήσεων και γυμναστήρια που ακολουθείτε. Οι καταγραφές στο τηλέφωνο μένουν.
- Η **Επαναφορά εφαρμογής και νέα ρύθμιση** διαγράφει τα πάντα σε αυτό το τηλέφωνο. Κάντε πρώτα αντίγραφο.

# Voima Pro

Η δωρεάν έκδοση καλύπτει τα βασικά. Το Voima Pro προσθέτει όλα τα υπόλοιπα. Οι νέοι συνδρομητές έχουν **7 ημέρες δωρεάν**.

| ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ                                                                                                 | ΔΩΡΕΑΝ    | PRO          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| Σάρωση barcode, χειροκίνητο φαγητό, αποθηκευμένα γεύματα (με θερμίδες)                                     | ✓         | ✓            |
| Θερμίδες, νερό, βάρος, φλόγα, τα περισσότερα βραβεία, ημερολόγιο, διάλειμμα                                | ✓         | ✓            |
| Γυμναστήριο Voima: αλτήρες, kettlebell, πάγκος, διάδρομος, ποδήλατο, ελλειπτικό, κωπηλατική, βάρος σώματος | ✓         | ✓            |
| Τρέξιμο και περπάτημα                                                                                      | ✓         | ✓            |
| Μακροθρεπτικά κάθε φαγητού, δακτύλιοι, στόχοι, πρωτεΐνη, βραβεία πρωτεΐνης                                 | –         | ✓            |
| Άλλο cardio, μαθήματα, αποκατάσταση                                                                        | –         | ✓            |
| Κοινότητα, κοινοποιημένες προπονήσεις και γυμναστήρια                                                      | –         | ✓            |
| Όλα τα μηχανήματα, όλα τα γυμναστήρια, επεξεργασία                                                         | –         | ✓            |
| Δικές σας προπονήσεις                                                                                      | –         | ✓            |
| Ιστορικό προπονήσεων                                                                                       | 30 ημέρες | Όλο          |
| AI: φωτογραφία γεύματος, ετικέτες, γράψτε ή πείτε το, μενού delivery, σάρωση μηχανημάτων                   | –         | 10 την ημέρα |
| Εφαρμογή Apple Watch                                                                                       | –         | ✓            |
| Θερμίδες: πρόσληψη και κατανάλωση, πλήρης σελίδα ύπνου                                                     | –         | ✓            |
| Αναφορά PDF, αντίγραφο ασφαλείας και επαναφορά                                                             | –         | ✓            |



Ό,τι καταγράψατε πριν μένει στο ιστορικό σας για να το βλέπετε, ακόμη κι αν τώρα είναι μέρος του Pro. Οι ιδιοκτήτες γυμναστηρίων και οι γυμναστές διαχειρίζονται και δημοσιεύουν το γυμναστήριό τους δωρεάν.

Μηνιαία ή ετήσια συνδρομή, ανανεώνεται αυτόματα μέχρι να την ακυρώσετε. Η τιμή για τη χώρα σας φαίνεται στην εφαρμογή πριν αγοράσετε. Διαχειριστείτε ή ακυρώστε τη στις [Ρυθμίσεις → Voima Pro → Διαχείριση](#) ή στις ρυθμίσεις του Λογαριασμού Apple, τουλάχιστον 24 ώρες πριν από την ανανέωση.

# Ερωτήσεις, λύσεις και επικοινωνία

## Έχω Garmin, Whoop, Oura ή Fitbit. Δουλεύει;

Ναι, μέσω Apple Health. Ενεργοποιήστε στην εφαρμογή του tracker τον συγχρονισμό με το Apple Health και το Voima παίρνει θερμίδες, προπονήσεις και ύπνο. Συνδέστε και το Voima: [Ρυθμίσεις → Apple Health](#).

## Δεν λαμβάνω ειδοποιήσεις.

**Ρυθμίσεις iPhone → Voima → Γνωστοποιήσεις:** επιτρέψτε τις. Ελέγξτε Εστίαση και «Μην ενοχλείτε», και τους διακόπτες υπενθυμίσεων στο Voima (Ρυθμίσεις, στόχος καύσης). Το **Η φλόγα άναψε!** θέλει Apple Health και μπορεί να έρθει μετά το ξεκλείδωμα.

## Το Apple Watch δεν ανοίγει το Voima.

Ελέγξτε ότι είναι εγκατεστημένο (Watch στο iPhone → Voima → Εγκατάσταση), ότι το ρολόι είναι ξεκλειδωτό και κοντά στο τηλέφωνο, και ότι έχετε Voima Pro. Μπορείτε πάντα να ξεκινήσετε από το ρολόι με την **Έναρξη προπόνησης**.

## Η φλόγα δεν γεμίζει.

Οι ενεργές θερμίδες έρχονται από το Apple Health: συνδέστε το στις [Ρυθμίσεις → Apple Health](#) και επιτρέψτε την Ενεργή ενέργεια. Χωρίς Health μετρούν μόνο cardio και μαθήματα που καταγράφετε.

## Το barcode δεν βρίσκεται.

Δεν υπάρχει κάθε προϊόν στο Open Food Facts. Σαρώστε την ετικέτα (Pro) ή γράψτε τα νούμερα μόνοι σας.

## Μια εκτίμηση AI φαίνεται λάθος.

Αλλάξτε ένα νούμερο ή πατήστε ένα στοιχείο. Βοηθά μια καθαρή φωτογραφία από πάνω ή το «περίπου 200 g».

## Άλλαξα γλώσσα και δεν έγινε τίποτα.

Κλείστε το Voima (σύρετέ το πάνω) και ανοίξτε το ξανά.

## Αλλάζω τηλέφωνο.

Κάντε πρώτα αντίγραφο ([Ρυθμίσεις → Αντίγραφο ασφαλείας ή επαναφορά δεδομένων](#), Pro) και επαναφέρετέ το στο νέο τηλέφωνο. Το Voima Pro επιστρέφει με την **Επαναφορά αγορών**.

## Δεν έρχονται ενημερώσεις γυμναστηρίου.

Έρχονται μόνο σε γυμναστήρια από το **Βρείτε το γυμναστήριό σας**. Ενεργοποιήστε [Ρυθμίσεις → Κοινότητα → Ειδοποιήσεις για ενημερώσεις γυμναστηρίων](#).

## Πώς ακυρώνω το Voima Pro;

[Ρυθμίσεις → Voima Pro → Διαχείριση](#). Ακυρώστε τουλάχιστον 24 ώρες πριν την ανανέωση.

### ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

**support.replog@gmail.com**

Ερωτήσεις, ιδέες, ένα σφάλμα ή ένα μήνημα που το Voima βρήκε λάθος; Διαβάζουμε κάθε μήνυμα. Γράψτε μας μοντέλο iPhone, εκδόσεις iOS και Voima και τι πατήσατε. Ένα στιγμιότυπο βοηθά.

### Βοήθεια και υποστήριξη

[Ρυθμίσεις → Βοήθεια και υποστήριξη](#).

### Πολιτική απορρήτου

[Ρυθμίσεις → Πολιτική απορρήτου](#).

### Για γυμναστήρια

Ο οδηγός για ιδιοκτήτες:  
[Ρυθμίσεις → Βοήθεια και οδηγοί](#).

### ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΥΓΕΙΑΣ

Το Voima είναι εργαλείο καταγραφής, όχι ιατρική συσκευή. Οι τιμές διατροφής και θερμίδων είναι εκτιμήσεις. Πριν από μεγάλες αλλαγές στη διατροφή ή την άσκηση, μιλήστε με έναν ειδικό.

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