

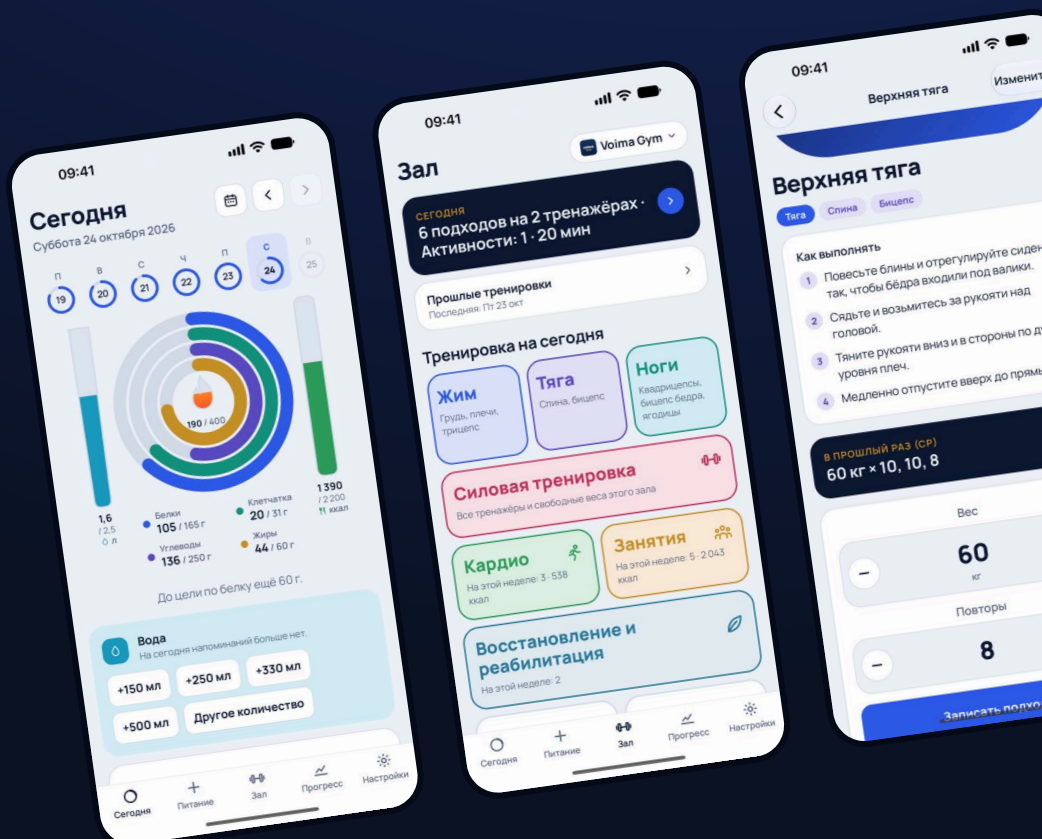


Voima

Руководство пользователя

Тренируйтесь. Питайтесь правильно. Следите за обоим.

Всё, что нужно, чтобы записывать силовые, кардио и еду на iPhone и Apple Watch. Простым языком и с картинками.



Для Voima 1.0.8 на iPhone (iOS 17 и новее) и Apple Watch
Октябрь 2026

support.replug@gmail.com

Что внутри

Voima объединяет тренировки в зале и питание в одном приложении. Читайте подряд или сразу переходите к нужному разделу.

1	Начало работы	Настройка, цели, Apple Health, Apple Watch	3
2	Экран «Сегодня»	Кольца, вода, калории, пламя, календарь	5
3	Питание	Фото, скан, текст или голос, доставка, вода	7
4	Зал	Залы, тренажёры, тренировки, подходы, отдых	10
5	Кардио и занятия	Бег, велосипед, BODYPUMP и не только	16
6	Восстановление и реабилитация	Ленты, растяжка, равновесие, стул, тайцзи, пилатес	17
7	Свои тренировки	Силовые, WOD, Hyrox, таймер, результаты	19
8	Apple Watch	Подходы, отдых, пауза и завершение с запястья	21
9	Цель по сжиганию и итоги недели	Зажигайте пламя каждый день	22
10	Прогресс, награды и PDF-отчёт	Графики, итоги недели, награды, отчёт для тренера или врача	23
11	Сообщество	Избранные тренировки, реакции, комментарии	25
12	Настройки, языки, копия и конфиденциальность	Voima под себя, данные в сохранности	26
13	Voima Pro	Что бесплатно, а что в Pro	27
14	Вопросы, решения и контакты	Garmin, Whoop, уведомления, как с нами связаться	28

СОВЕТ

Золотые блоки подсказывают короткий путь или полезную привычку.

PRO

Фиолетовые блоки отмечают функции **Voima Pro**. В 7-дневный пробный период они доступны.

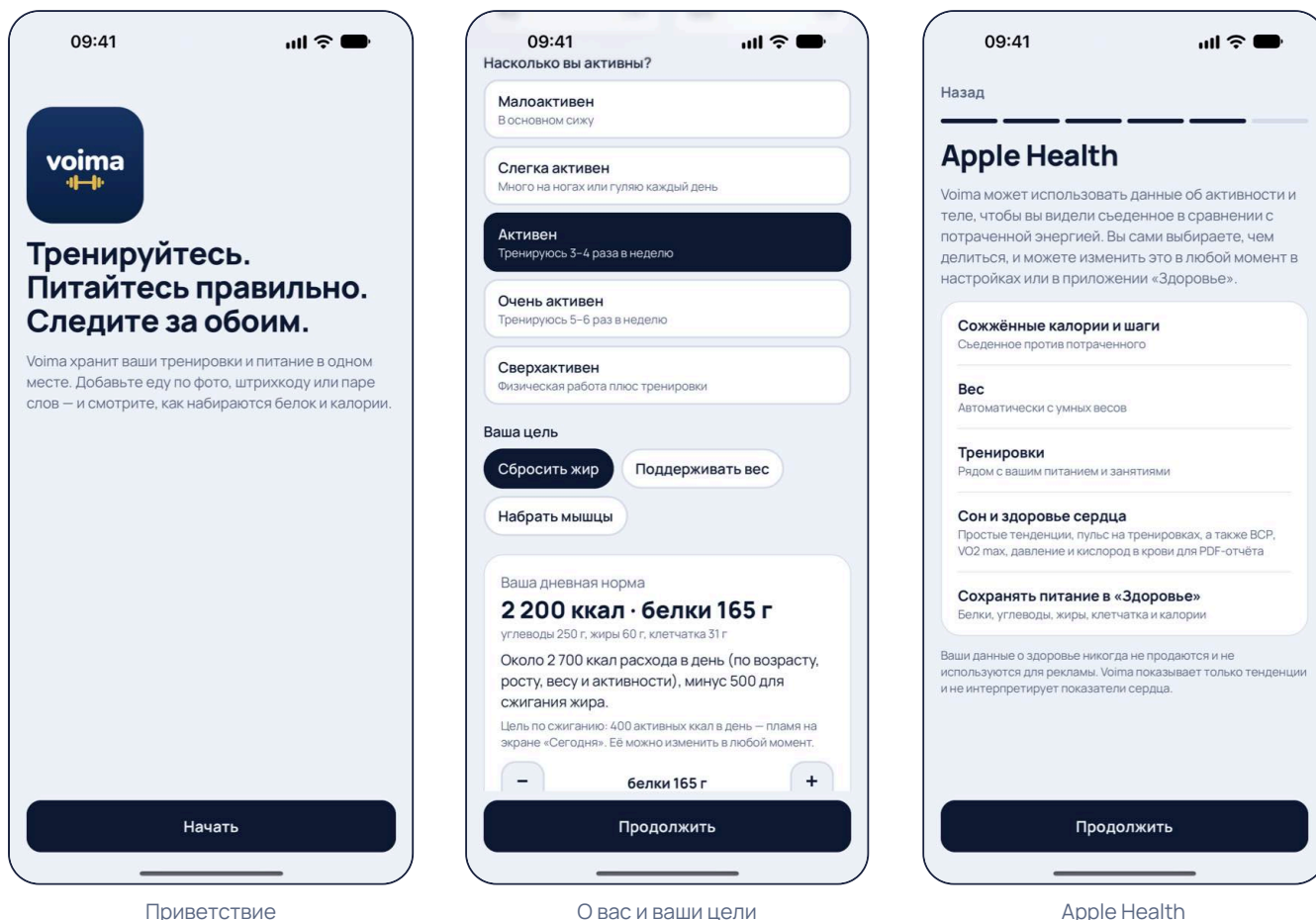
ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Синие блоки объясняют, как всё устроено внутри.

Скриншоты в руководстве сделаны в приложении для iPhone с вымышленными демо-данными. У вас экраны могут немного отличаться. Руководство есть также на английском и греческом и открывается на языке приложения.

Начало работы

Настройка занимает около двух минут. Не нужно создавать аккаунт или указывать email: ваши записи остаются на iPhone.



Приветствие

О вас и ваши цели

Apple Health

Шаги настройки

- 1 **Примите условия.** Отметьте каждый пункт, чтобы знать, как Voima использует ваши данные. Voima — инструмент для учёта, а не медицинская консультация.
- 2 **Ваш вес.** Текущий и целевой вес.
- 3 **О вас.** Пол, возраст, рост, активность и цель (сбросить жир, поддерживать вес или набрать мышцы). Voima рассчитает **дневную норму калорий и белка**, а также углеводы, жиры, клетчатку и дневную **цель по сжиганию**.
- 4 **Питание и аллергии** (необязательно) — чтобы подсказки ИИ и меню доставки могли вас предупредить.
- 5 **Apple Health.** Нажмите «Продолжить» и выберите, чем делиться. Это можно изменить в любой момент в приложении «Настройки» на iPhone.
- 6 **Voima Pro.** Начните бесплатную неделю или продолжайте с бесплатной версией.

Ваши цели

Цели рассчитываются по вашим данным. Изменить их можно в **Настройки → Дневные цели**: введите свои цифры или вернитесь к автоматическим.

Как именно они рассчитываются и на каких исследованиях основаны, можно узнать там же — нажмите **Как это рассчитывается** — или на voima.co.uk/ru/targets. Если вы знаете свои цифры, используйте их: ваши всегда главнее.

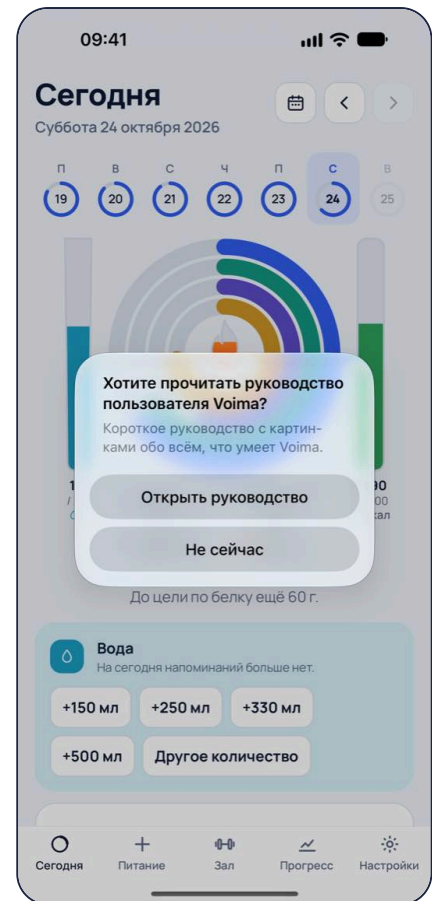
Apple Health

С подключённым Apple Health Voima может:

- читать **активные калории, шаги и тренировки** (с Apple Watch или другого трекера), чтобы показывать баланс калорий и зажигать пламя;
- получать **вес** с умных весов;
- читать **сон и здоровье сердца** для карточки сна и PDF-отчёта;
- записывать в Apple Health ваше **питание** и **тренировки в зале**.

📌 ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Данные Apple Health никогда не покидают ваш iPhone, не продаются и не используются для рекламы.



Приглашение прочитать руководство

После настройки Voima один раз предложит прочитать это руководство. Нажмите **Не сейчас** — и найдёте его в любой момент в **Настройки → Помощь и руководства**.

Подключение Apple Watch

- 1 На iPhone откройте приложение **Watch**.
- 2 Прокрутите до **Доступные приложения** и нажмите **Установить** рядом с Voima. Если включена автоустановка приложений, оно установится само.
- 3 Один раз откройте Voima на часах и разрешите доступ к Apple Health.

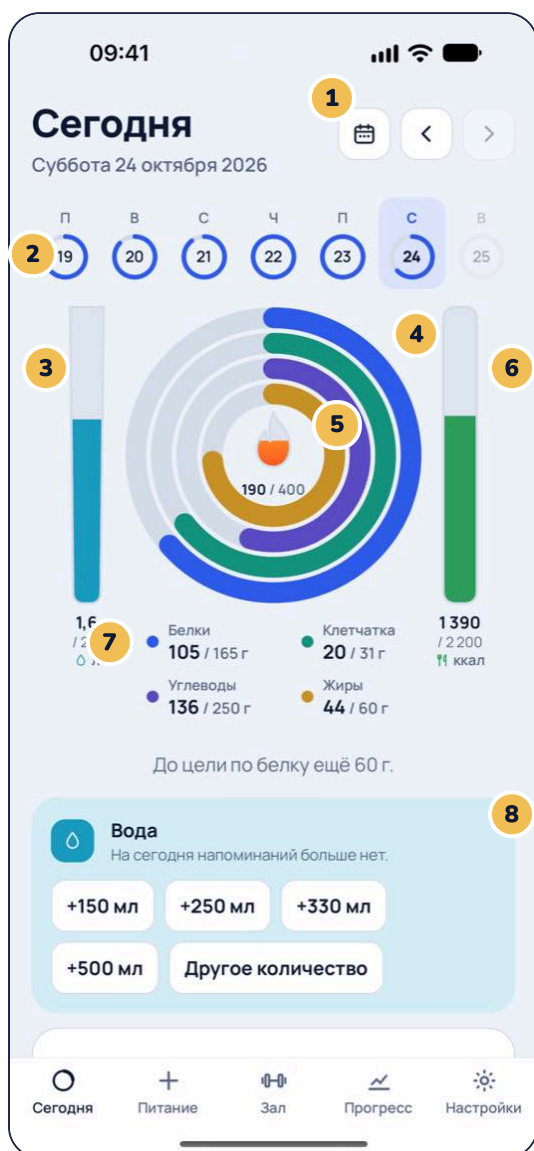
Вот и всё: больше ничего связывать не нужно. Когда вы начинаете тренировку на iPhone, Voima сам открывается на часах. В **Настройки → Зал → Apple Watch** видно, установлено ли приложение и когда зал последний раз отправлялся на часы.

👑 PRO

Приложение для Apple Watch входит в Voima Pro.

Экран «Сегодня»

Один взгляд — и ясно, как проходит день: что вы съели, сколько выпили и сколько сожгли.



1 Календарь и стрелки

Откройте календарь истории или листайте дни кнопками < >.

2 Полоса недели

Кольцо каждого дня показывает, насколько вы приблизились к норме калорий. Нажмите на день, чтобы открыть его.

3 Стакан воды

Наполняется, когда вы пьёте, включая воду в записанных напитках. Нажмите, чтобы открыть «Вода».

4 Кольца макросов PRO

Белки (синий), клетчатка (зелёный), углеводы (фиолетовый) и жиры (золотой) — каждое относительно цели.

5 Пламя

Активные калории относительно цели по сжиганию. Заполняется снизу и загорается, когда цель достигнута. Нажмите, чтобы открыть цель.

6 Шкала калорий

Съеденные калории относительно нормы. Зелёная, пока вы в пределах, красная — когда превысили.

7 Цифры

Точные значения и цели. С Voima Pro — ещё и сколько белка осталось.

8 Быстрая вода

Одно нажатие — стакан. Ниже: активность, сон и всё, что вы съели сегодня.

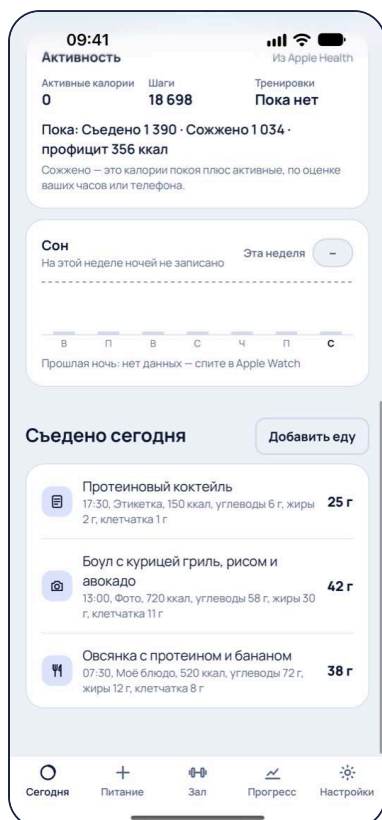
🔔 СОВЕТ

Нажмите на шкалу калорий — появится короткое пояснение и ссылка на **Баланс калорий**.

👑 PRO

Шкала калорий, стакан воды и пламя — бесплатно. Макросы (кольца, цели, остаток белка и макросы каждого продукта) входят в Voima Pro. Они всё равно сохраняются и появятся после перехода на Pro.

Ниже на экране «Сегодня»



Активность, сон и «Съедено сегодня»

- **Активность:** активные калории, шаги и тренировки из Apple Health, а также съеденные калории против сожжённых за день.
- **Сон:** сон прошлой ночи и простая оценка за ночь (спите в Apple Watch).
- **Съедено сегодня:** вся записанная еда со временем, способом записи и белком. Нажмите, чтобы изменить или удалить.
- По воскресеньям и понедельникам карточка **итогов недели** предлагает изменить цель по сжиганию (раздел 9).

💡 СОВЕТ

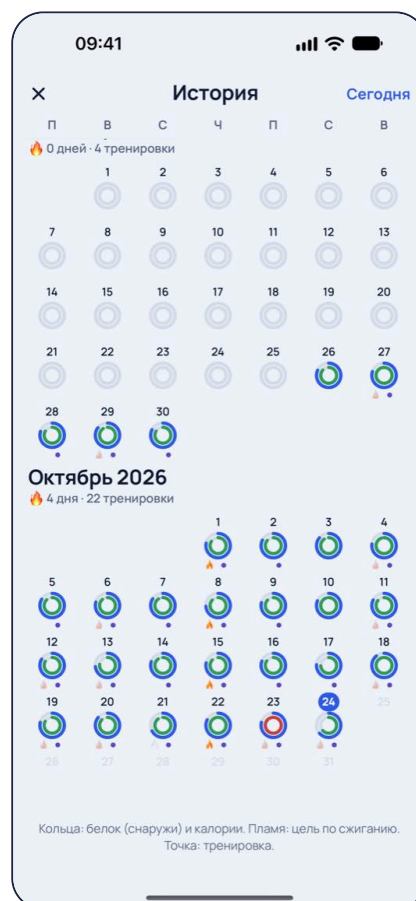
Чтобы записать еду за другой день, сначала откройте этот день (полоса недели или календарь), затем добавьте еду.

Календарь истории

Нажмите кнопку календаря вверху экрана «Сегодня». Каждый месяц показывает ваши дни с одного взгляда:

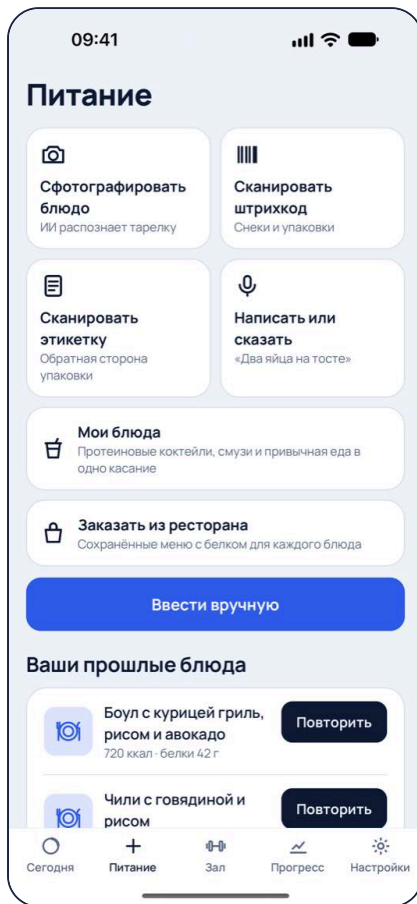
- **внутреннее кольцо** — калории (красное, если превысили), **внешнее** — белок (Voima Pro);
- **маленькое пламя** — достигли ли вы цели по сжиганию;
- **точка** — в этот день была тренировка.

В заголовке месяца подсчитаны пламя и тренировки. Нажмите на любой день, чтобы перейти к нему на экране «Сегодня». Кнопка **Сегодня** возвращает к текущему месяцу.



Питание

Записывайте еду так, как удобно: фото, этикетка, штрихкод, пара слов или свои цифры.



Вкладка «Питание»

Сфотографировать блюдо **PRO**

Сфотографируйте тарелку. Voima оценит калории, белки, углеводы, жиры, клетчатку и воду и перечислит, что, по его мнению, в блюде. Проверьте, поправьте и нажмите **Добавить на сегодня**.

Сканировать этикетку **PRO**

Сфотографируйте таблицу пищевой ценности на упаковке. Voima прочитает её и спросит, сколько вы съели.

Сканировать штрихкод **FREE**

Наведите камеру на штрихкод упаковки или снека. Voima найдёт его в Open Food Facts. Если продукта нет, введите цифры сами.

Написать или сказать **PRO**

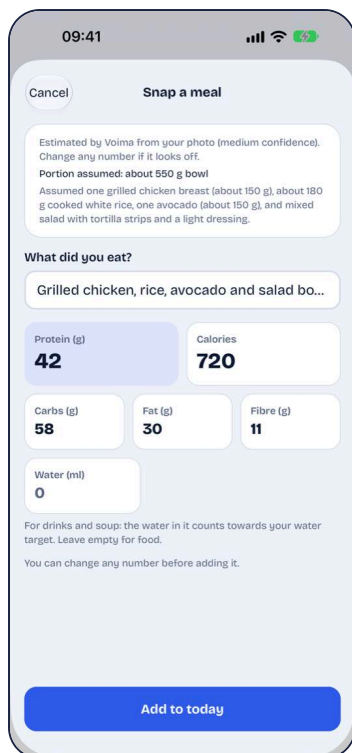
«Два яйца на тосте и латте». Напишите или нажмите микрофон и скажите.

Ввести вручную **FREE**

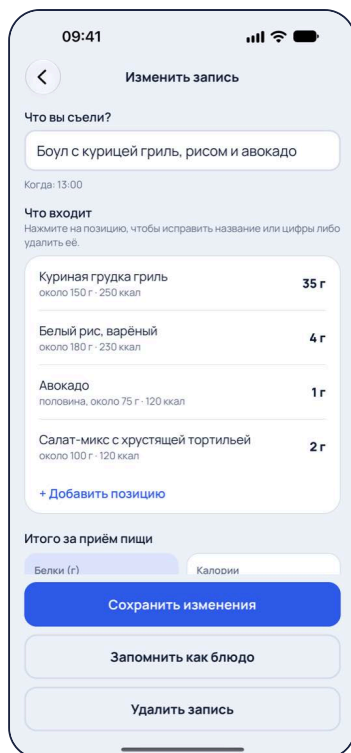
Для всего остального введите калории (а с Voima Pro и макросы).

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Ответы ИИ — это оценки. Фото отправляется на обработку, только когда вы пользуетесь функцией ИИ, и любую цифру можно изменить до сохранения.



Оценка ИИ, готовая к проверке



Исправьте любой продукт в блюде

Проверка и правка

Блюдо от ИИ разбито на продукты («Что входит»). Нажмите на продукт, чтобы исправить название или цифры либо убрать его — например, если Babybel принят за рисовый хлебец. Итоги блюда пересчитаются.

Чтобы изменить блюдо позже, нажмите на него на экране «Сегодня»: можно поменять время, цифры или удалить.

Сохранённые и прошлые блюда

Мои блюда хранят то, что вы едите часто, например утренний коктейль. Соберите блюдо из нескольких продуктов или нажмите **Запомнить как блюдо** у любой записи.

То, что я уже ел(а) — список недавней еды с поиском: повторить блюдо можно в два касания.



То, что я уже ел(а)

Повторить

На вкладке «Питание» в разделе **Ваши прошлые блюда** рядом с каждым недавним блюдом есть кнопка **Повторить**.

💡 СОВЕТ

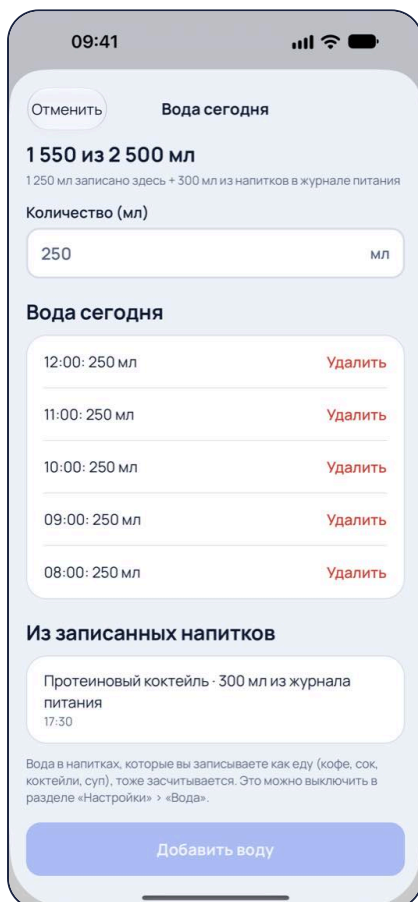
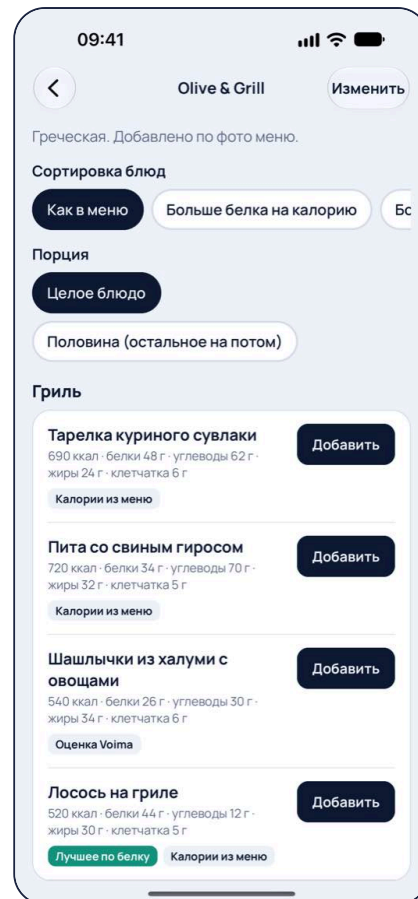
Сохранённые блюда и «То, что я уже ел(а)» не используют ИИ, поэтому бесплатны и работают без интернета.

Меню доставки **PRO**

Перед заказом сфотографируйте меню или вставьте ссылку на ресторан. Voima прочитает каждое блюдо и покажет калории и белок, сгруппировав их как в меню и отметив вероятные аллергены.

- 1 **Питание** → **Заказать из ресторана**, затем добавьте меню.
- 2 Выберите блюдо и при необходимости измените порцию.
- 3 Нажмите, чтобы записать. Меню сохранится на следующий раз.

Цифры для доставки — оценки по тексту меню, а не данные ресторана.



Вода

Нажмите **+150**, **+250**, **+330** или **+500 мл** на экране «Сегодня» либо **Другое количество**. На странице «Вода» видны сегодняшние напитки и дневная норма.

Вода в записанных напитках (протеиновый коктейль, сок, суп) тоже засчитывается. Это можно выключить в **Настройки** → **Вода**.

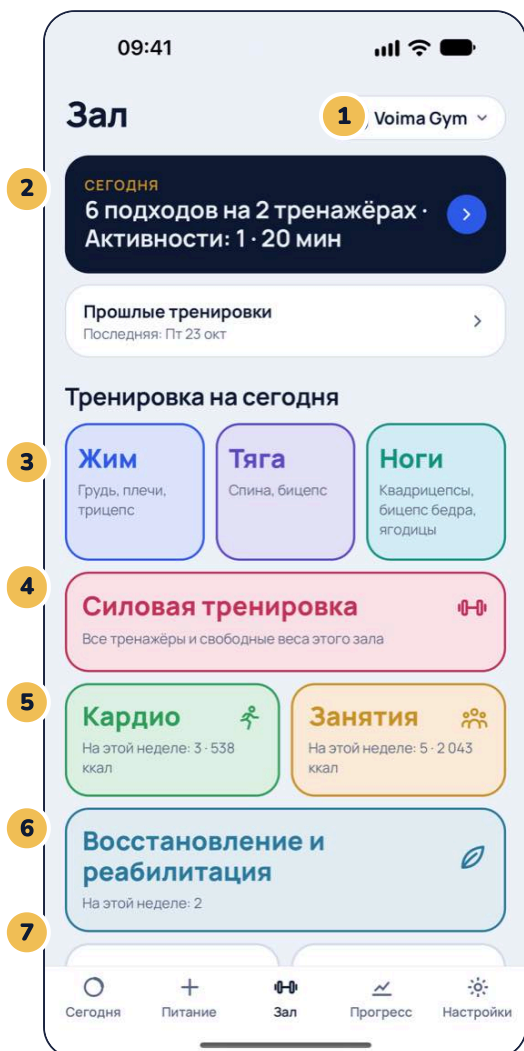
Напоминания о воде распределяются по дню между wybranнми вами часами.

Вес тела

Записывайте вес на вкладке «Прогресс» (**Записать вес**) или пусть умные весы передают его через Apple Health.

Зал

Выберите зал, тренировку на сегодня и записывайте подходы. Voima помнит, сколько вы поднимали в прошлый раз.



1 Ваш зал

Нажмите, чтобы сменить зал или открыть **Ваши залы**. У каждого зала свои тренажёры.

2 Сегодня

Что вы сделали сегодня. Нажмите, чтобы открыть тренировку дня; ниже — **Прошлые тренировки**.

3 Жим, Тяга, Ноги

Только тренажёры и свободные веса для этого дня.

4 Силовая тренировка

Всё оборудование зала одним списком — если вы не делите дни.

5 Кардио и Занятия

Бег, велосипед, гребля, BODYPUMP, йога и не только (раздел 5). Бег и ходьба — бесплатно.

6 Восстановление и реабилитация **PRO**

Ленты, растяжка, равновесие, упражнения на стуле и мягкие занятия (раздел 6).

7 Создать свою и Ваши тренировки

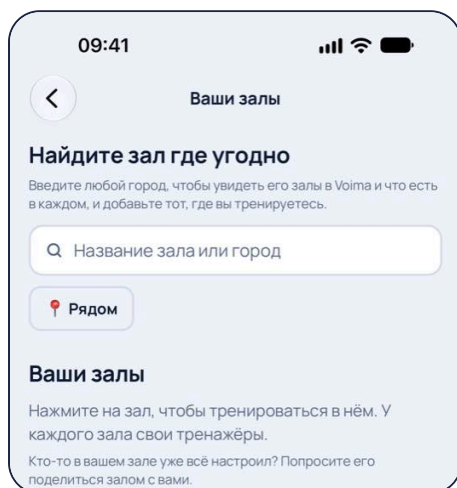
Собирайте тренировки и запускайте их с таймером (раздел 7).

Ниже — тренировки сообщества в разделе **Избранное**, **Добавить тренажёр** и полный список тренажёров с поиском.

Зал Voima: ваш собственный независимый зал

У каждого есть **Зал Voima**: всё, где бы вы ни тренировались. В нём все тренажёры библиотеки Voima, кардиотренажёры и все свободные веса, грифы, скамьи, станции и резинки — с рисунком, рабочими мышцами и короткой инструкцией. Он всегда первый в разделе **Ваши залы**, его нельзя переименовать или удалить, поэтому на него можно переключиться дома, в отпуске или где угодно. С Voima Pro можно удалить ненужное, вернуть его кнопкой **Вернуть инвентарь** или **Начать заново** (удаляет подходы, записанные в этом зале; сначала сделайте резервную копию).

Ваши залы



Откройте **Зал → (название зала) → Ваши залы**. Здесь можно:

- искать любой зал Voima по названию или городу либо нажать **Рядом (Pro)**;
- нажать на зал, чтобы **тренироваться в нём** (он станет текущим);
- Переименовать, Удалить**, добавить **Логотип** или **Поделиться залом**;
- Синхронизировать с залом** (для зала из каталога): вернуться удалённые тренажёры и добавятся новые, история не затрагивается;
- добавить свой **новый зал** и собрать его с нуля.

👑 PRO

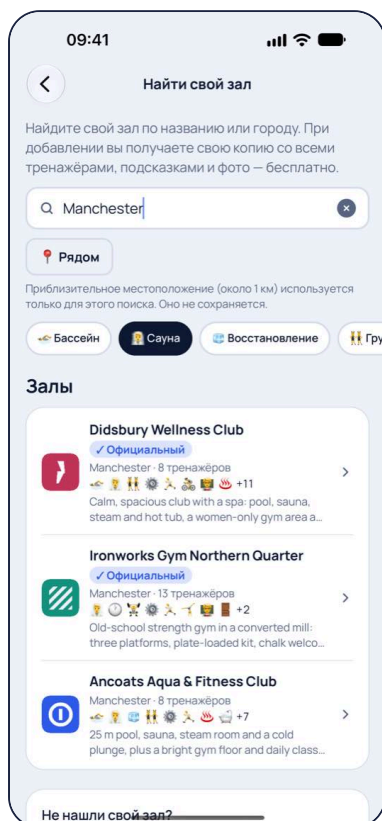
У каждого есть **Зал Voima** — ваш собственный независимый зал: всё, где бы вы ни тренировались. Бесплатно можно записывать подходы на гантелях, гире, жиме лёжа, беговой дорожке, велотренажёре, эллипсе, гребном тренажёре и с собственным весом. Voima Pro открывает все тренажёры, поиск по каталогу, добавление своего зала и залов из каталога, открытие присланного зала, а также редактирование залов и тренажёров («Вернуть инвентарь», «Начать заново»).

💡 СОВЕТ

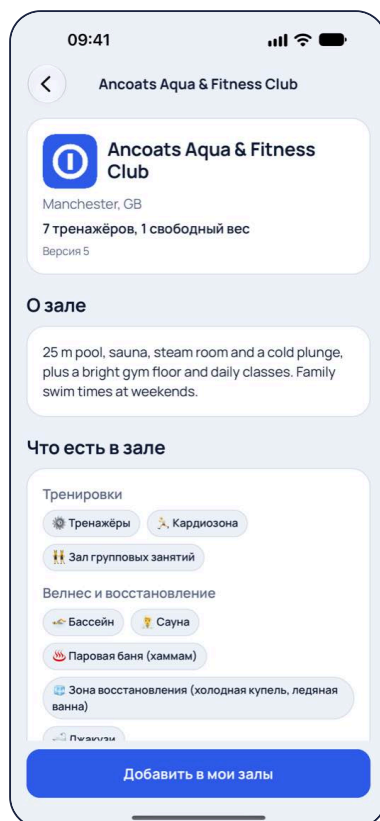
Кто-то в вашем зале уже всё настроил? Попросите его **Поделиться залом** через AirDrop или WhatsApp. Откройте файл — и все тренажёры добавятся сразу. Подходы и история не передаются.

Найдите зал где угодно **PRO**

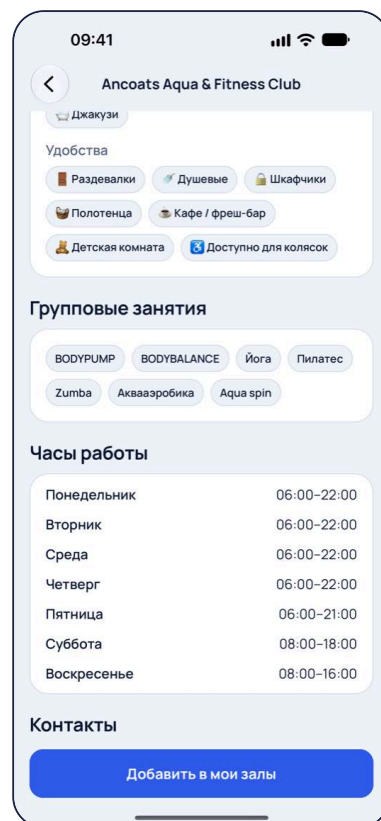
Многие залы добавлены в каталог Voima их владельцами, администраторами или тренерами. Поиск находится вверху экрана **Зал → Ваши залы**, так что зал можно найти дома, у работы или в отпуске. Добавив такой зал, вы получаете **свою копию** со всеми тренажёрами, подсказками и фото — без сканирования. Поиск и добавление залов входят в Voima Pro. Вы владелец или тренер зала? Управлять им и публиковать его можно бесплатно.



Поиск по городу, фильтр «Сауна»



Страница зала



Удобства, занятия, часы работы

- 1 Введите город или название зала (например, «Manchester») или нажмите **Рядом**. «Рядом» использует ваше примерное местоположение (около 1 км) только для этого поиска.
- 2 Сузьте поиск фильтрами: **Бассейн, Сауна, Восстановление, Групповые, Нюх, 24 часа** или **Другие фильтры** — все 30 удобств. В каждом результате видны город, число тренажёров и значки удобств.
- 3 Откройте зал, чтобы увидеть его профиль: описание, удобства, занятия, часы работы, сайт, телефон и все тренажёры.
- 4 Нажмите **Добавить в мои залы**.

✓ **Официальный** — страницу ведёт сам зал.

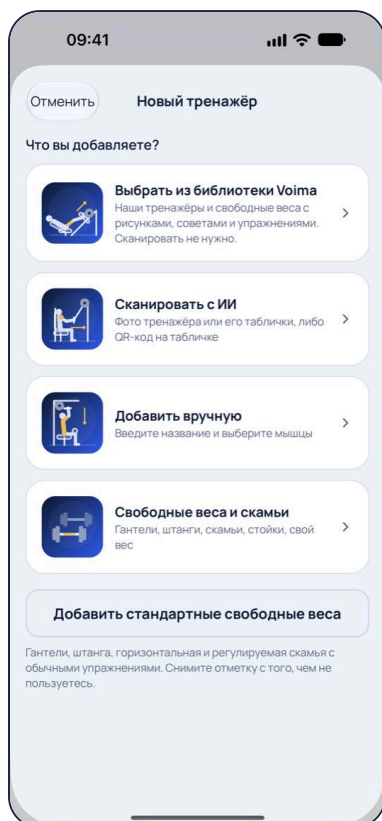
Когда зал добавляет тренажёры, вы получаете уведомление и карточку на вкладке «Зал» («Ancoats: добавлено 3 тренажёра»). Выберите, что перенести в свою копию. Ничего не удаляется: убраный залом тренажёр помечается «Больше нет в этом зале», а история остаётся.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

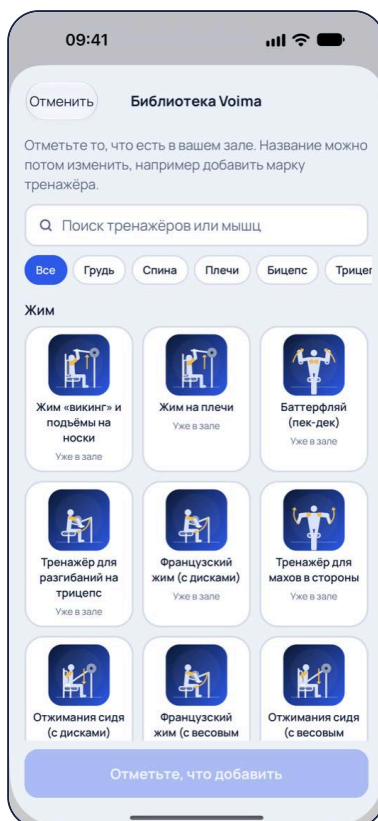
Ваша копия — ваша: удаляйте ненужные тренажёры или добавляйте свои. Не нашли свой зал? Добавьте его сами или попросите зал разместиться в каталоге (см. руководство **Voima для спортзалов**).

Добавление тренажёров

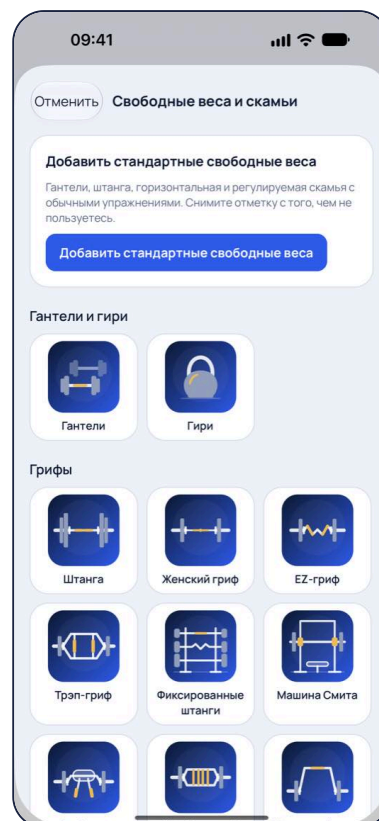
Нажмите **Добавить тренажёр** на вкладке «Зал». Есть четыре способа:



Добавить тренажёр



Библиотека Voima



Свободные веса и скамьи

Выбрать из библиотеки Voima **FREE**

44 тренажёра плюс свободные веса, грифы и скамьи — с рисунками, подсказками и упражнениями. Ищите или фильтруйте по мышцам, отметьте несколько и добавьте разом. Потом переименуйте, чтобы указать марку вашего зала.

Сканировать с ИИ **PRO**

Сфотографируйте тренажёр, табличку с маркой или QR-код на ней. Voima определит название, мышцы, Жим/Тягу/Ноги и короткие подсказки. Проверьте и сохраните.

Добавить вручную **FREE**

Введите название, выберите мышцы и день. При желании добавьте своё фото.

Свободные веса и скамьи **FREE**

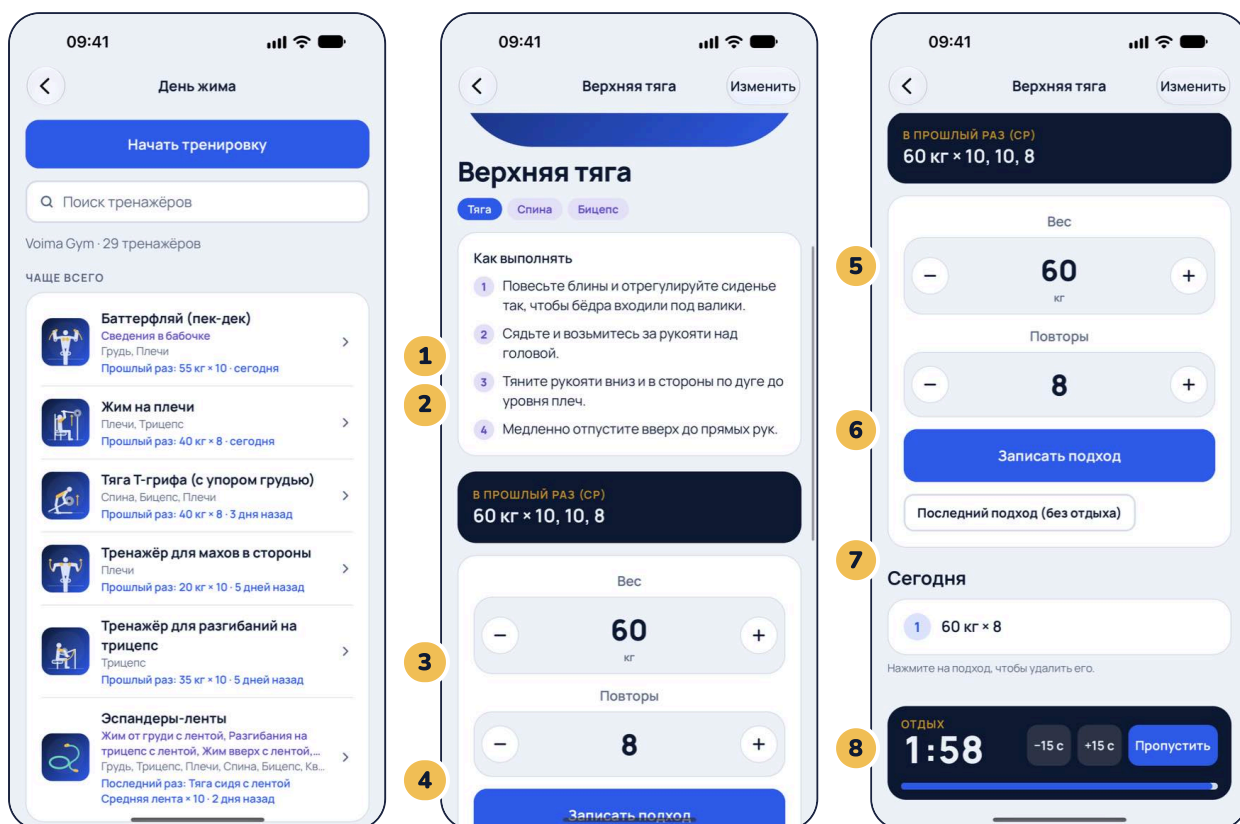
Гантели, гири, любые грифы, скамьи, стойки, блочная станция, турник и свой вес. Отметьте упражнения, которые делаете на каждом. **Добавить стандартные свободные веса** — всё привычное в одно касание.

💡 СОВЕТ

На блочном тренажёре может быть несколько упражнений (сгибания, разгибания, тяга к лицу) — у каждого свои веса и история. Нажмите **+ Добавить упражнение** на странице тренажёра.

Запись подходов

Выберите день: **Жим**, **Тяга**, **Ноги** или **Силовая тренировка**. Самые используемые тренажёры — вверху, с тем, что вы поднимали в прошлый раз. Нажмите **Начать тренировку**, чтобы засечь время, и откройте тренажёр.



День «Жим», частые — первыми

1 День и мышцы

К какому дню относится тренажёр и что он нагружает.

2 Как выполнять

Короткие шаги: как настроить и как двигаться.

3 В прошлый раз

«60 кг × 10, 10, 8»: подходы с прошлой тренировки.

4 Вес и повторы

Уже заполнены по прошлому разу. Меняйте кнопками – и +.

5 Записать подход

Одно касание сохраняет подход и запускает отдых. **Последний подход (без отдыха)** возвращает к списку.

6 Сегодня

Подходы за сегодня. Нажмите на подход, чтобы удалить.

7 История и рекорд

Все тренировки на этом тренажёре и ваш лучший результат.

8 Таймер отдыха

Отсчёт внизу: –15 с, +15 с или «Пропустить».

Таймер отдыха

Когда отдых закончится, телефон (и Apple Watch) сообщит, что пора продолжать. Длительность меняется в **Настройки → Зал → Отдых между подходами**.

- **Запускать отдых автоматически** после каждого подхода (включено по умолчанию).
- **Подходов на тренажёр**: после стольких подходов отдых не запускается — пора к следующему.
- **Забыли завершить тренировку?** Если подходов долго нет, Voima спросит «Ещё тренируетесь?» и может завершить тренировку на последнем подходе.

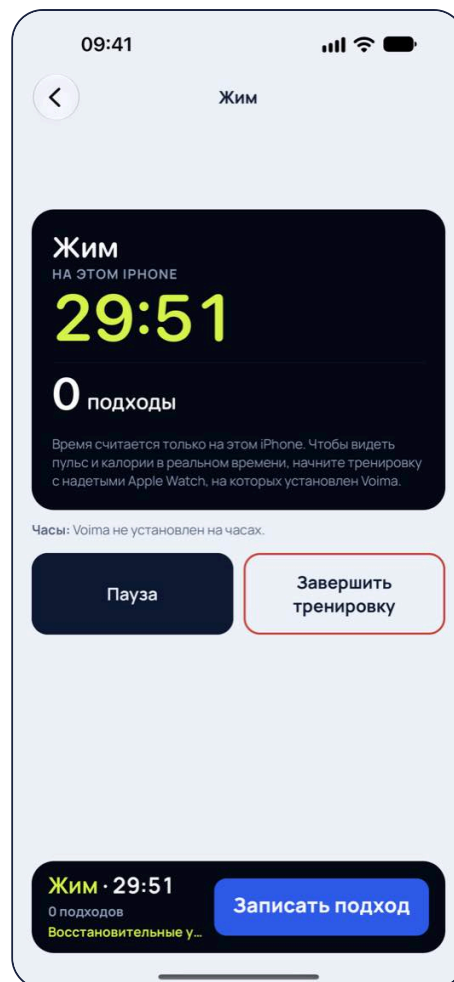
Панель тренировки

Во время тренировки внизу экранов «Зала» есть панель со временем, подходами и большой кнопкой **Записать подход**. Она записывает подход к последнему открытому тренажёру с показанными весом и повторами. Нажмите на панель — там **Пауза** и **Завершить тренировку**.

Тренировка видна и на экране блокировки, и в Dynamic Island.

Замены

Ваши тренировки работают в любом зале. Если тренажёра из тренировки нет в текущем зале, он серый с кнопкой **Заменить**: выберите похожий, и Voima запомнит замену для этого зала.



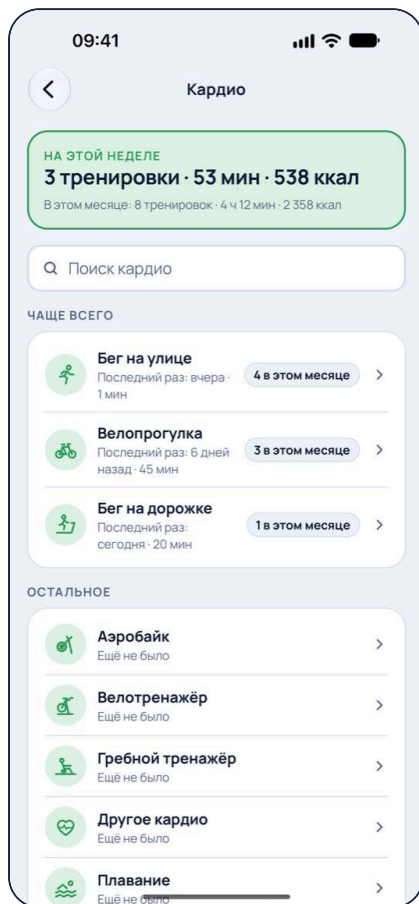
Идёт тренировка, панель «Записать подход»

💡 СОВЕТ

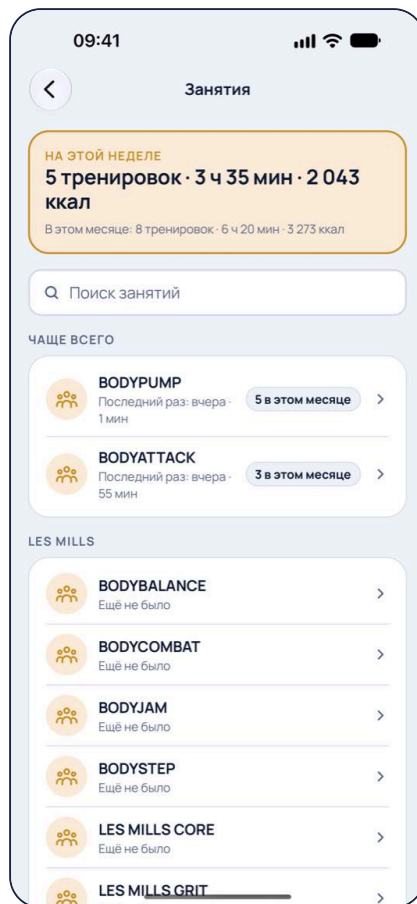
Свободные веса помнят результаты во всех залах: «В прошлый раз» для сгибаний с гантелями последует за вами и в зал отеля.

Кардио и занятия

Бег, велосипед, гребля и все ваши занятия засчитываются в неделю, в цель по сжиганию и в награды.



Кардио



Занятия

Записать тренировку

Выберите вид, затем **Начать тренировку**, чтобы засечь время (с Apple Watch — пульс и калории), или добавьте уже сделанную: время, дистанция и калории.

Из Apple Health

Тренировки, которые часы, Strava, Garmin и другие сохраняют в Apple Health, появляются здесь сами.

Свои виды

Чего-то не хватает? Найдите поиском и добавьте как свой вид.

PRO

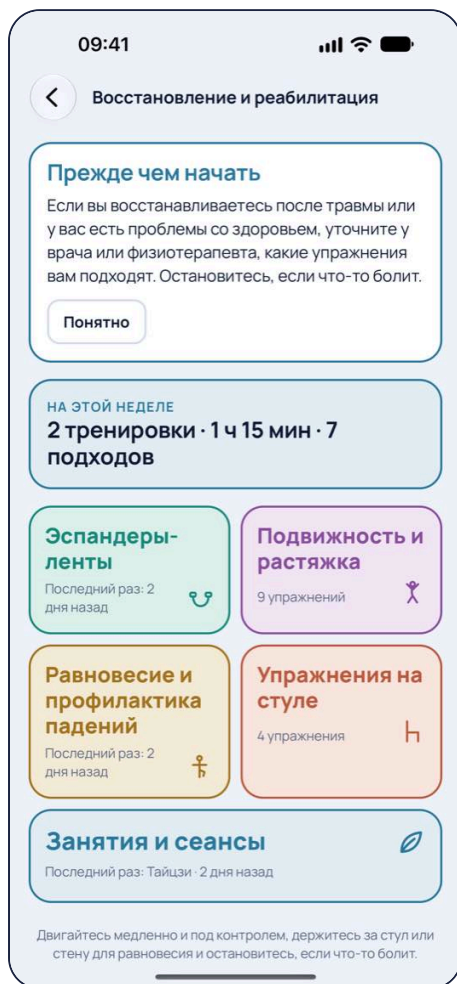
Бег (на улице и на дорожке) и **Ходьба** — бесплатно. Все остальные виды кардио и все занятия входят в Voima Pro. То, что уже есть в истории или пришло из Apple Health, остаётся там для просмотра.

СОВЕТ

В занятиях есть все программы Les Mills, сайкл, йога, пилатес, зумба, бокс, CrossFit, Hyrox и многое другое.

Восстановление и реабилитация PRO

Мягкие упражнения, чтобы восстановиться после травмы, сохранить силу и равновесие с возрастом или отдохнуть после тяжёлой недели. Раздел входит в Voima Pro; без него можно посмотреть страницу и то, что вы записали раньше.



При первом открытии

Нажмите карточку **Восстановление и реабилитация** на вкладке «Зал». Зал не нужен: можно дома, в номере отеля или у физиотерапевта. Под блоком **На этой неделе** — пять цветных карточек; нажмите на одну, чтобы увидеть её упражнения.

Эспандеры-ленты 25 упражнений: жим от груди, тяга сидя и сверху, сгибания, приседания, ягодичный мостик, ракушка, ротации стопы и плеча и другие. Записываются лента и повторы.

Подвижность и растяжка 9 мягких движений: перекаты головой, круги плечами, кошка-корова, растяжка бедра и икр, повороты грудного отдела, круги стопой, ангелы у стены.

Равновесие и профилактика падений 6 упражнений: стойка на одной ноге, ходьба «пятка к носку», вставание со стула, шаги на ступеньку, подъёмы на носки, махи ногой — со стулом или стеной под рукой.

Упражнения на стуле 4, все сидя: марш, разгибание ноги, подъёмы рук, повороты корпуса.

Занятия и сеансы Тайцзи, цигун, пилатес на коврике и реформере, мягкая йога, йога на стуле, аквааэробика и гидротерапия, физиотерапия, ходьба, растяжка, заминка.

У каждого упражнения есть рисунок и три коротких шага, а на карточке и в упражнении видно прошлый раз, например «Последний раз: Средняя лента × 12 · вт».

❶ ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

При первом открытии Voima напомним: если вы восстанавливаетесь после травмы или у вас есть проблемы со здоровьем, **спросите врача или физиотерапевта, какие упражнения вам подходят, и остановитесь, если что-то болит**. Двигайтесь медленно, держитесь за стул или стену. Voima помогает вести учёт, но не заменяет врача.

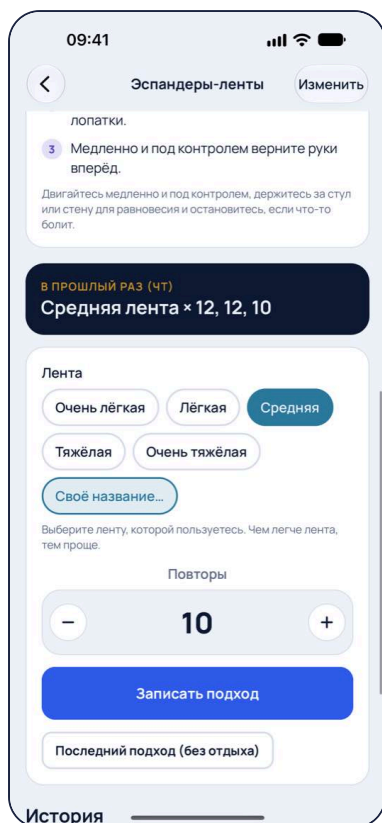
❶ ВСЁ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ

Подходы и занятия видны на вкладке «Зал», в тренировке, календаре, итогах недели (как **Восстановление**) и PDF-отчёте. Награды: **Мягкий старт** (первое занятие) и **Уверенный прогресс** (10 занятий).

👤 СОВЕТ

Помогаете родителю или другу? Начните с двух-трёх упражнений на стуле или на равновесие и лёгкой ленты. Список показывает прошлый раз, так что нагрузку легко наращивать.

Упражнение с лентой



Тяга сидя с лентой

- 1 Нажмите на упражнение. На его странице — рисунок, шаги и **В прошлый раз**, например «Средняя лента × 12, 12, 10».
- 2 Выберите **ленту**: Очень лёгкая, Лёгкая, Средняя, Тяжёлая или Очень тяжёлая. Чем легче лента, тем проще. У разных марок ленты разные, поэтому можно выбрать **Своё название...**, например «Зелёная».
- 3 Задайте **повторы** кнопками – и +. Voima подставит прошлый результат.
- 4 Нажмите **Записать подход**. Запустится отдых, а подходы за сегодня появятся ниже — как в зале.

Лучший — самая тяжёлая лента с наибольшим числом повторов, а в истории видны все подходы. Подходы с лентой не считаются в килограммах, поэтому не влияют на силовые итоги и рекорды.

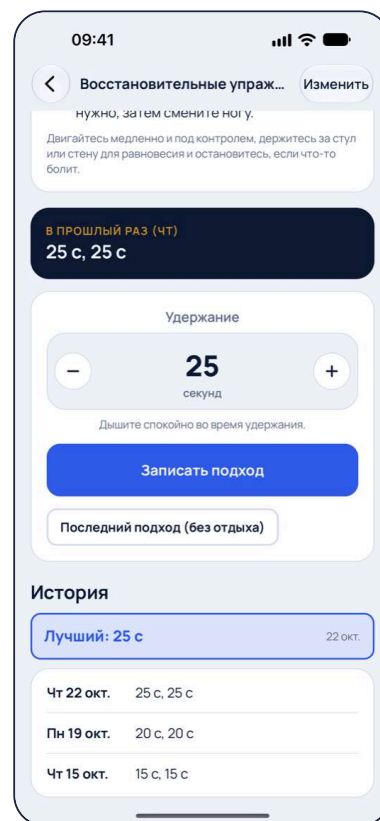
Таймер удержания

Растяжку и упражнения на равновесие, например растяжку задней поверхности бедра или стойку на одной ноге, **удерживают**, а не считают. Вместо повторов задайте **Удержание** в секундах (шаг 5 секунд) и нажмите **Записать подход**. Сохраняется «30 с» — видно, как удержание растёт от недели к неделе.

Движения вроде перекатов головой или вставания со стула считаются повторами. Самое долгое удержание — ваш **Лучший** результат.

Занятия и сеансы

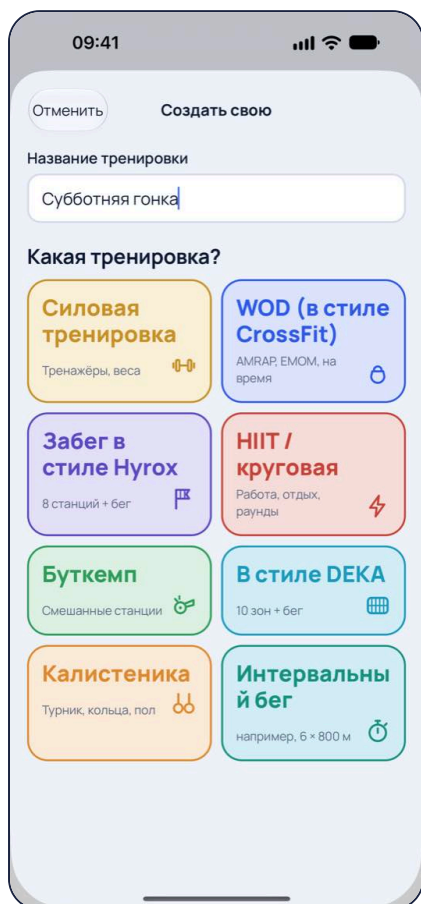
Откройте **Занятия и сеансы** и нажмите на занятие, например тайцзи или пилатес на коврике, чтобы засечь время, или **Записать тренировку**, чтобы добавить уже проведённое — как кардио. Занятия из Apple Health (например, тайцзи или пилатес с часов) появляются сами. Чего-то нет? **Добавить своё**.



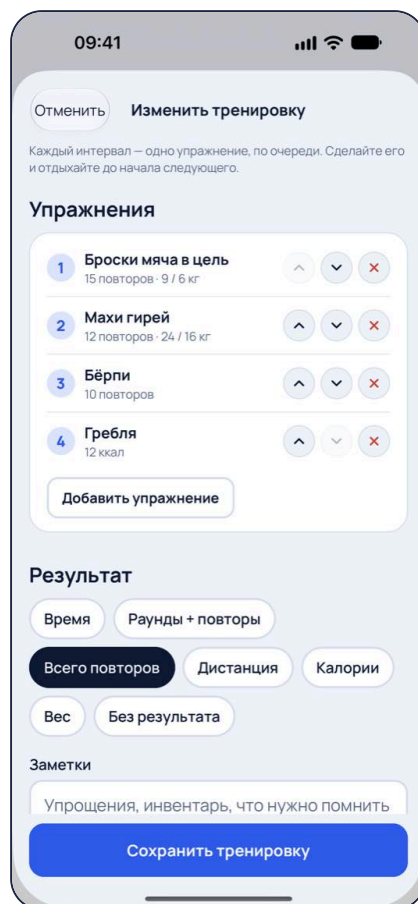
Стойка на одной ноге: удержание

Свои тренировки PRO

Сохраняйте тренировки, которые повторяете, — от круга на тренажёрах до забега в стиле Hyrox, — а Voima будет следить за временем.



Название и тип



Упражнения и вид результата

Типы

- **Силовая тренировка:** тренажёры и свободные веса по порядку.
- **WOD (в стиле CrossFit):** AMRAP, EMOM, на время, раунды на время, Табата, чиппер.
- **Забег в стиле Hyrox:** 8 станций с бегом.
- **HIIT / круговая:** работа, отдых, раунды.
- **Буткемп, В стиле DEKA, Калистеника и Интервальный бег** (например, 6 × 800 м).

Шаблоны

Начните с забега в стиле Hyrox, 10 зон в стиле DEKA, Табаты, EMOM 20, героической тренировки в стиле Murph или 6 × 800 м и меняйте что угодно.

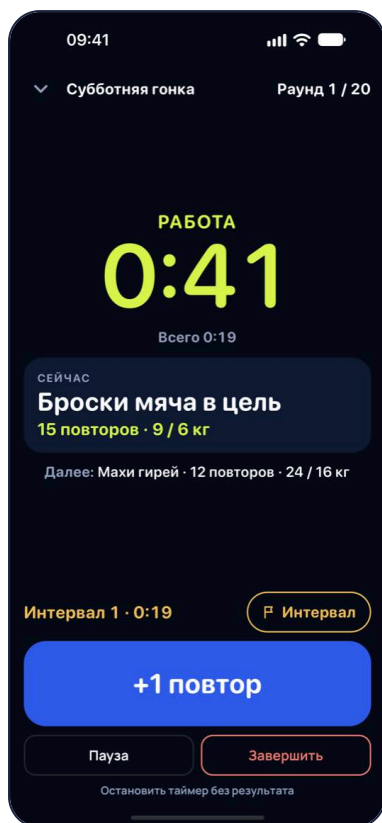
Как собрать

Выберите формат, задайте длительность или раунды и нажмите **Добавить упражнение** — 86 встроенных (или свои). Нажмите на упражнение, чтобы задать повторы, дистанцию, калории, время или вес, при желании отдельно для женщин. Порядок меняется стрелками.

PRO

Создание, изменение, запуск своих тренировок и отправка их друзьям входят в Voima Pro. Тренировки, созданные раньше, остаются в разделе **Ваши тренировки** для просмотра вместе с результатами.

Таймер тренировки



Таймер во время EMOM

Нажмите **Начать** в своей тренировке. После 5 секунд «Приготовьтесь» таймер показывает время, что делать **сейчас** и что **далее**; при каждой смене — вибрация, а перед ней отсчёт 3-2-1.

- Большая кнопка зависит от формата: **+1 раунд**, **+1 повтор**, **Готово** · **далее** или **Пропустить отдых**. **Отменить** убирает последнее нажатие.
- **Пауза** и **Завершить** — внизу. Экран не гаснет.
- Текущее упражнение и его отсчёт видны на экране блокировки и на Apple Watch.

Интервалы и отрезки

Нажмите **Интервал** (флажок), чтобы отметить круг, например отрезок пробежки. В забеге каждая пройденная станция — тоже отрезок. После тренировки видны все отрезки, общее время и самый быстрый.

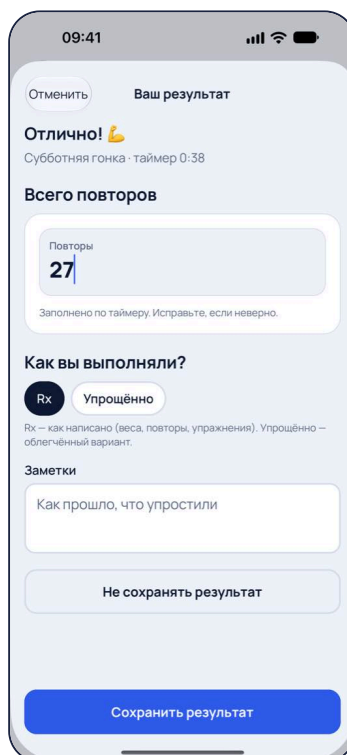
Результаты и рекорды

По окончании результат заполняется по таймеру: время, раунды и повторы, всего повторов, дистанция, калории или вес. Отметьте **Rx** (как написано) или **Упрощённо**, добавьте заметки и сохраните. Новый рекорд получает золотой значок **PR**, а на странице тренировки собраны ваши результаты.

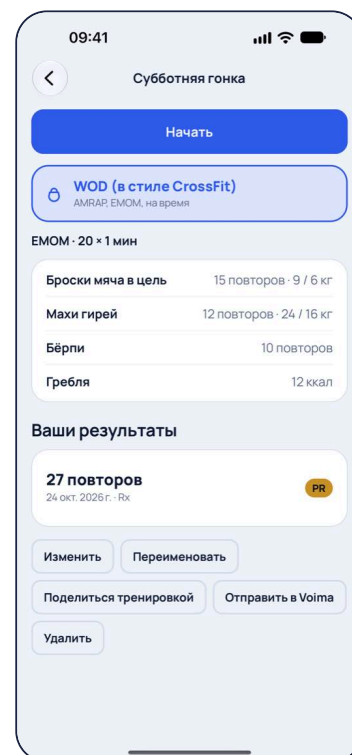
Как поделиться тренировкой

Поделиться тренировкой отправляет небольшой файл Voima через AirDrop, WhatsApp, Сообщения или Почту. Получатель открывает его — и тренировка добавляется к его тренировкам с тренажёрами его зала. Результаты и веса не передаются.

Отправить в Voima — предложить её сообществу (раздел 11). Чтобы открыть присланную тренировку и пользоваться сообществом, нужен Voima Pro.



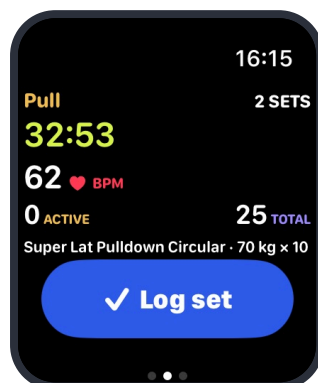
Ваш результат



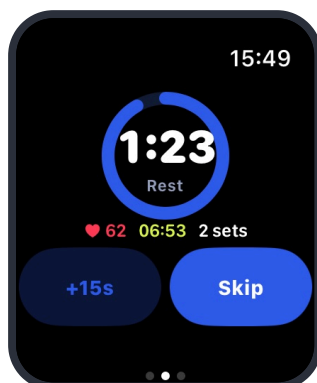
Результаты с рекордом

Apple Watch

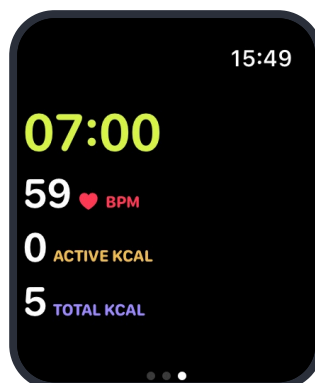
Оставьте телефон в сумке. Тренировка, таймер отдыха и кнопка «Записать подход» — у вас на запястье. **PRO**



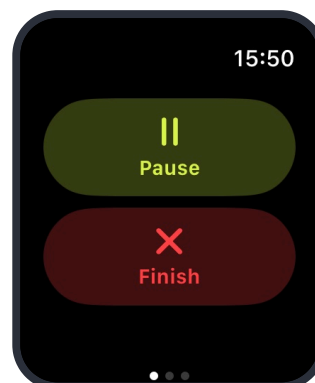
Главный экран: время, пульс, калории, подходы и «Записать подход»



Отдых: отсчёт, +15 с и «Пропустить»



Показатели: смахните влево



Управление: смахните вправо — «Пауза» и «Завершить»

Начало

Начните тренировку на iPhone — и Voima сам откроется на часах с тем же временем. Телефона под рукой нет? Откройте Voima на часах и нажмите **Начать тренировку**; телефон подключится.

Записать подход

Откройте тренажёр на телефоне. **Записать подход** на часах записывает подход к нему с показанными весом × повторами (они меняются, если изменить их на телефоне) и запускает отдых.

Отдых

В последние секунды часы постукивают по запястью, а по окончании отдыха вибрируют — даже если рука опущена.

Пауза и завершение

Смахните вправо: **Пауза**, **Продолжить** или **Завершить**. Завершение на часах завершает тренировку и на телефоне, и она сохраняется в Apple Health с пульсом и калориями.

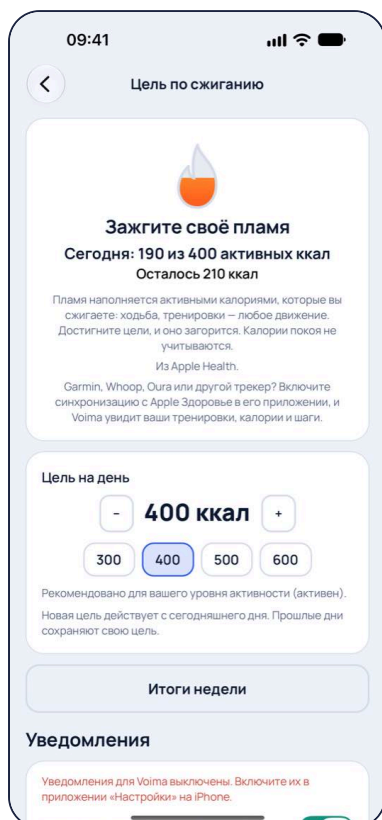
Кнопка действия (Apple Watch Ultra)

Нажмите её — сработает **Записать подход**. В тренировке с таймером она отмечает **Интервал**. **Двойное касание** нажимает большую кнопку на экране.

Ещё тренируетесь?

Подходов давно не было, а пульс почти вернулся к покою? Часы спросят. Продолжайте или завершите на последнем подходе.

Цель по сжиганию и итоги недели



Цель по сжиганию

Цель по сжиганию — сколько **активных калорий** вы хотите тратить в день: ходьба, тренировки, любое движение. Достигните её — и пламя на экране «Сегодня» загорится.

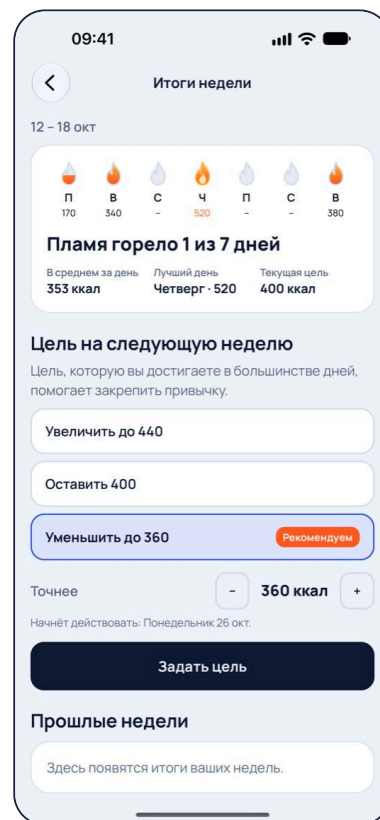
- Начальная цель берётся из цели подвижности Apple Watch или из вашего уровня активности. Меняйте её кнопками – и + или быстрыми вариантами.
- Активные калории берутся из Apple Health. Без него засчитываются записанные кардио и занятия.
- Уведомление **Пламя зажжено!** при достижении цели, вечернее напоминание в 19:00 по желанию и **итоги недели** по воскресеньям.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Откройте её, нажав на пламя на экране «Сегодня», или в [Настройках](#) → [Цель по сжиганию](#). Цель по сжиганию бесплатна.

Итоги недели

В воскресенье (или понедельник) Voima подводит итоги недели: сколько раз горело пламя, среднее за день и лучший день. И предлагает **Увеличить**, **Оставить** или **Уменьшить** цель. Новая цель действует с понедельника; прошлые дни сохраняют старую.



Итоги недели

Прогресс, награды и PDF-отчёт

Следите за тенденциями: вес, белок, баланс калорий и итоги каждой недели.



Вкладка «Прогресс»



Итоги недели и тренировки

На этой вкладке

- Создать PDF-отчёт (ниже).
- Награды: три последние.
- Баланс калорий **PRO**: 7 или 30 дней, дефицит или избыток за день и общий итог. Нужен Apple Health.
- Вес: тенденция и Записать вес.
- Белок за неделю **PRO** относительно цели.
- Итоги недели: достигнутые цели и изменение веса (белок — с Pro). Кнопка < — прошлые недели.

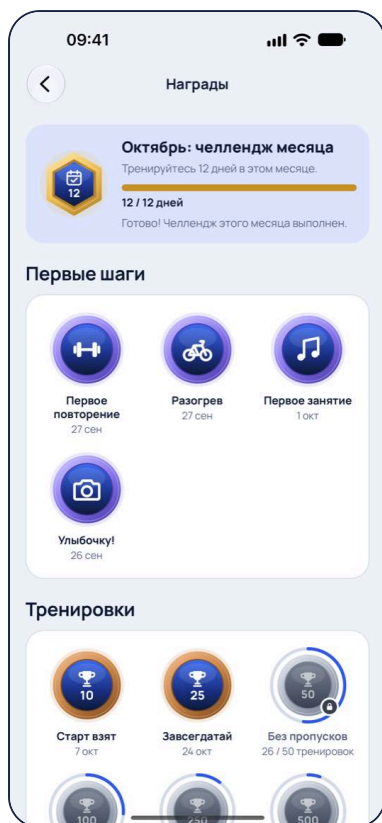
Тренировки за неделю

Карточка тренировок подводит итог недели: число тренировок, время, активные калории, подходы и объём (поднятые кг) — всё в сравнении с прошлой неделей. Цветная полоса делит неделю по типам (Жим, Тяга, Ноги, Кардио, Занятия, Восстановление, WOD), дальше — **Достижения** (новые рекорды и награды) и список всего, что вы сделали. Нажмите на тренировку, чтобы открыть её.

PRO

Бесплатная версия хранит историю тренировок за последние 30 дней. Voima Pro хранит всю.

Награды



Награды мотивируют возвращаться. Они рассчитываются на телефоне по вашим записям, а при получении появляется поздравление. Откройте их карточкой **Награды** на вкладке «Прогресс». Награды бесплатны, кроме наград за белок (серии по белку и «Идеальная неделя»), которые входят в Voima Pro.

- **Первые шаги:** первый повтор, первое кардио, первое занятие, первое блюдо по фото.
- **Тренировки:** 10, 25, 50, 100, 250 и 500 дней тренировок.
- **Серии:** недели подряд с 3+ тренировками, цели по белку и воде, еда записана каждый день.
- **Силовые:** личные рекорды и большие суммы. **WOD и забеги:** первая тренировка на время и финиш забега в стиле Hyrox.
- **Сжигание:** первое пламя, 7 и 30 дней подряд, 100 раз пламя, месяц в огне.
- **Восстановление:** Мягкий старт и Уверенный прогресс. **Челлендж месяца:** тренировки в 12 дней месяца.

Закрытые награды показывают, сколько осталось («7 / 10 тренировок»). Нажмите на значок, чтобы узнать, за что он.

PDF-отчёт **PRO**

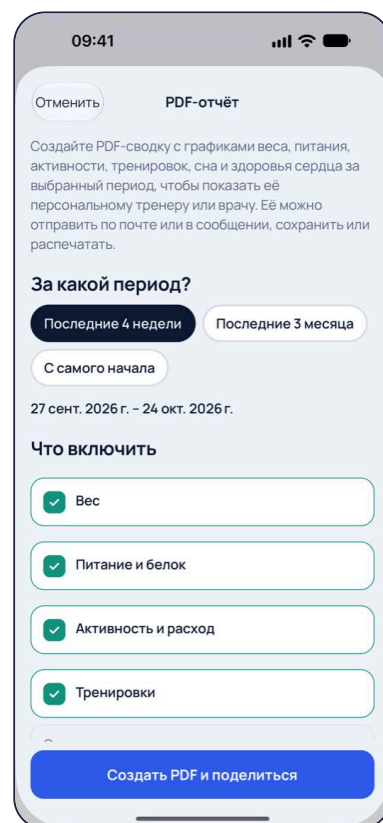
Аккуратная сводка с графиками для личного тренера, диетолога или врача.

- 1 Откройте **Прогресс → Создать PDF-отчёт**.
- 2 Выберите **Последние 4 недели**, **Последние 3 месяца** или **С самого начала**.
- 3 Отметьте, что включить: вес, питание и белок, активность и расход, тренировки, сон, сердце и здоровье.
- 4 Нажмите **Создать PDF и поделиться**: отправьте по почте или в сообщении, сохраните в «Файлы» или распечатайте.

Внутри: страница «Кратко», графики веса, съеденных и потраченных калорий, белка, активных калорий и тренировок по неделям, последние тренировки и рекорды, здоровье сердца из Apple Health (пульс в покое, BCP, давление, VO2 max, кислород в крови, частота дыхания).

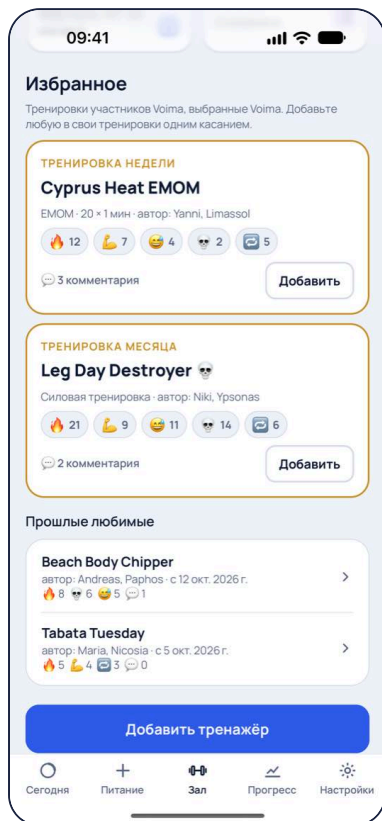
ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Отчёт показывает цифры так, как они записаны. Это сводка записей, а не диагноз, и имя в нём не печатается.

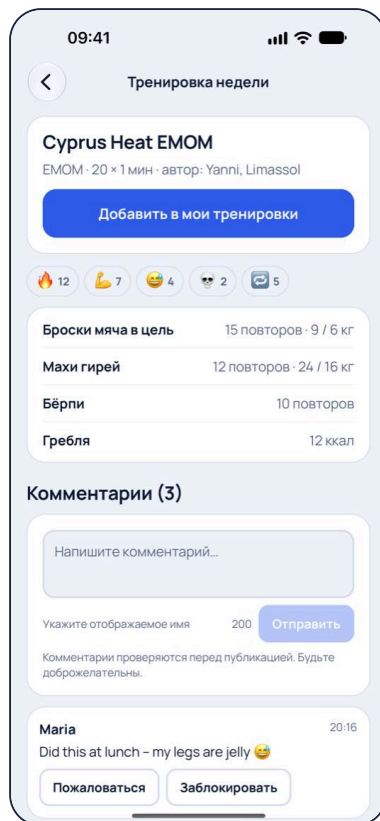


Сообщество PRO

Тренировки участников Voima, выбранные Voima. Попробуйте, оставьте реакцию и поделитесь своей. Всё на этой странице входит в Voima Pro.



«Избранное» на вкладке «Зал»



Реакции и комментарии

Избранные тренировки

На вкладке «Зал»: **Тренировка недели**, **Тренировка месяца** и **Прошлые любимые**. Нажмите **Добавить** — и она в «Ваших тренировках», готова к старту.

Реакции

🔥 Потрясающе · 💪 Отличная тренировка · 😓 Было тяжело · 🤖 Жёстко · 🗨️ Повторю. Нажмите ещё раз, чтобы убрать.

Комментарии

До 200 символов, под выбранным вами отображаемым именем (**Настройки → Сообщество**). Комментарии автоматически проверяются перед публикацией.

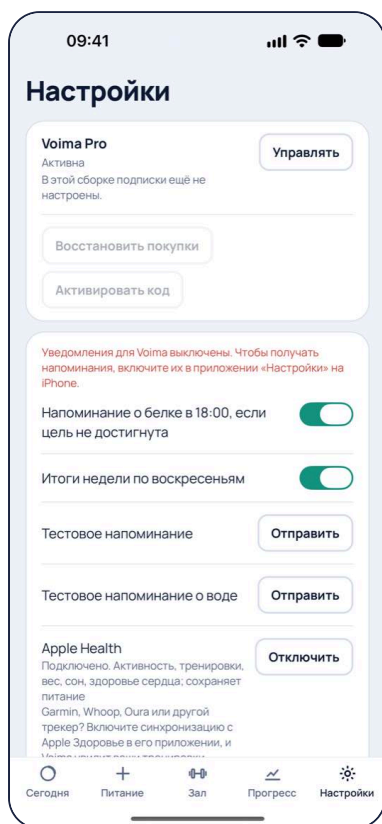
Отправить в Voima

В любой своей тренировке нажмите **Отправить в Voima**, укажите отображаемое имя и (по желанию) город, например «Янни, Лимасол». Voima её проверит; вы увидите, ждёт ли она проверки, одобрена или выбрана. Отозвать можно в любой момент.

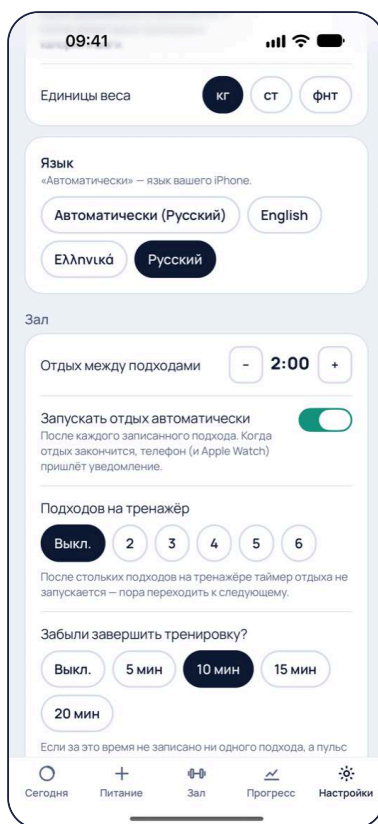
Правила, жалобы и блокировка

Перед первым комментарием или отправкой вы соглашаетесь с правилами сообщества: никаких оскорблений, доброжелательность, без личных данных и рекламы, безопасные тренировки. У каждого комментария есть **Пожаловаться** и **Заблокировать**. Комментарий с жалобой сразу скрывается, а Voima рассматривает каждую жалобу в течение 24 часов. Разблокировать: **Настройки → Сообщество → Заблокированные**.

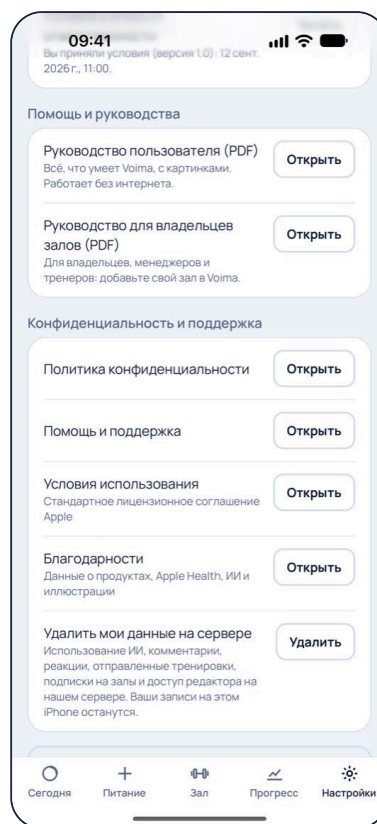
Настройки, языки, копия и конфиденциальность



Настройки



Настройки зала



Помощь и руководства,
конфиденциальность

Что здесь есть

- **Voima Pro:** статус, переход на Pro, восстановление покупок, активация кода.
- **Напоминания:** о белке, итоги недели, вода.
- **Apple Health, единицы веса** (кг, стоуны, фунты).
- **Язык:** Автоматически, English, Ελληνικά или Русский. Чтобы сменить, закройте и снова откройте Voima.
- **Зал:** отдых, подходов на тренажёр, «Ещё тренируетесь?», статус Apple Watch.
- **Сообщество:** отображаемое имя, уведомления об обновлениях залов, правила, заблокированные, «Мои залы в каталоге».
- **О вас:** вес, данные о вас, цели, цель по сжиганию, вода, цель по сну, питание и аллергии.
- **Помощь и руководства:** это руководство и руководство для владельцев залов прямо в приложении, даже без интернета.

Резервная копия и восстановление **PRO**

Сохраните всё в один файл («Файлы», iCloud Drive, AirDrop или почта) и восстановите на новом телефоне.

Ваша конфиденциальность

- Без аккаунта, без email, без рекламы. Ваши записи остаются на iPhone.
- Фото и текст отправляются на обработку, только когда вы пользуетесь функцией ИИ.
- **Удалить мои данные на сервере** стирает с нашего сервера использование ИИ, комментарии, реакции, отправленные тренировки и подписки на залы. Записи на телефоне остаются.
- **Сбросить приложение и начать настройку заново** удаляет всё на этом телефоне. Сначала сделайте резервную копию.

Voima Pro

Бесплатная версия даёт основное, Voima Pro — всё остальное. Новым подписчикам — **7 дней бесплатно**.

ФУНКЦИЯ	БЕСПЛАТНО	PRO
Штрихкоды, ручной ввод еды, сохранённые блюда (с калориями)	✓	✓
Калории, вода, вес, пламя, большинство наград, календарь, таймер отдыха	✓	✓
Зал Voima: гантели, гиря, жим лёжа, дорожка, вело, эллипс, гребля, свой вес	✓	✓
Бег и ходьба	✓	✓
Макросы каждого продукта, кольца, цели, белок, награды за белок	—	✓
Остальное кардио, занятия, восстановление	—	✓
Сообщество, присланные тренировки и залы	—	✓
Все тренажёры и залы, редактирование	—	✓
Свои тренировки	—	✓
История тренировок	30 дней	Вся
ИИ: фото блюда, этикетки, текст или голос, меню доставки, сканирование тренажёров	—	10 в день
Приложение для Apple Watch	—	✓
Баланс калорий, полная страница сна	—	✓
PDF-отчёт, резервная копия и восстановление	—	✓



Всё, что вы записали раньше, остаётся в истории для просмотра, даже если теперь это часть Pro. Владельцы залов и тренеры управляют своим залом и публикуют его бесплатно.

Месячная или годовая подписка, продлевается автоматически до отмены. Цена для вашей страны показывается в приложении до покупки. Управлять подпиской или отменить её можно в [Настройки](#) → [Voima Pro](#) → [Управлять](#) или в настройках Аккаунта Apple не позднее чем за 24 часа до продления.

Вопросы, решения и контакты

Подходят Garmin, Whoop, Oura, Fitbit?

Да, через Apple Health. Включите в приложении трекера синхронизацию с Apple Health (тренировки, калории, шаги, сон, пульс) и подключите Voima: [Настройки](#) → [Apple Health](#).

Не приходят уведомления.

На iPhone: [Настройки](#) → [Voima](#) → [Уведомления](#) → «Допуск уведомлений». Проверьте фокусирование и «Не беспокоить», а в Voima — переключатели напоминаний. **Пламя зажжено!** требует Apple Health.

Apple Watch не открывает Voima.

Проверьте, что приложение установлено (Watch на iPhone → Voima → Установить), часы разблокированы и рядом, а у вас есть Voima Pro. На часах всегда можно нажать **Начать тренировку**.

Пламя не заполняется.

Активные калории берутся из Apple Health: подключите его в [Настройки](#) → [Apple Health](#) и разрешите «Активная энергия». Без него засчитываются только записанные кардио и занятия.

Штрихкод не находится.

Не каждый продукт есть в Open Food Facts. Отсканируйте этикетку (Pro) или введите цифры сами.

Оценка ИИ кажется неверной.

Измените любую цифру или нажмите на продукт, чтобы исправить. Лучше всего — чёткое фото сверху при хорошем свете. Помогает и уточнение «около 200 г».

Я сменил(а) язык, но ничего не произошло.

Закройте Voima (смахните его) и откройте снова.

У меня будет новый телефон.

Сделайте копию ([Настройки](#) → [Резервная копия и восстановление](#), Pro) в iCloud Drive и восстановите её на новом телефоне. Voima Pro вернёт **Восстановить покупки**.

Мой зал не получает обновления.

Обновления приходят только для залов, добавленных через **Найти свой зал**. Включите [Настройки](#) → [Сообщество](#) → [Уведомления об обновлениях залов](#).

Как отменить Voima Pro?

[Настройки](#) → [Voima Pro](#) → [Управлять](#) открывает подписки Apple. Отмените минимум за 24 часа до продления.



НАПИШИТЕ НАМ

support.replog@gmail.com

Вопросы, идеи, ошибка или неверно распознанный тренажёр? Мы читаем каждое письмо. Укажите модель iPhone, версии iOS и Voima и что вы нажимали перед проблемой. Скриншот очень помогает.

Помощь и поддержка

[Настройки](#) → [Помощь и поддержка](#) — наша страница поддержки.

Конфиденциальность

[Настройки](#) → [Политика конфиденциальности](#): что храним и зачем.

Для залов и тренеров

Читайте Voima для спортзалов в [Настройки](#) → [Помощь и руководства](#).

О ЗДОРОВЬЕ

Voima — инструмент для учёта, а не медицинское изделие, и не даёт медицинских советов. Данные о питании и калориях приблизительные; перед серьёзными изменениями посоветуйтесь со специалистом.

Тренируйтесь. Питайтесь правильно. Следите за обоим.