قوّة

تطبيق مجاني · وصول مبكر

للمتدربين والرياضيين

تمرّن بذكاء. واحتفظ بتقدّمك مدى الحياة.

سجّل كل تمرين — حتى دون إنترنت — وتابع تقدّمك، وتواصل مع مدربك وجيمك في تطبيق واحد. بالعربية والإنجليزية.



يعمل دون إنترنت في الجيم

أرقام قياسية ومنحنيات تقدّم

بياناتك ملكك

لماذا قوّة

تطبيق واحد لتمرينك ومدربك وجيمك.

تمارينك في تطبيق الملاحظات، وخطتك ملف PDF، ومدربك على واتساب، وكارت الجيم ورقة صغيرة. اجمع كل ذلك في مكان واحد.

✕ هل يبدو هذا مألوفًا؟

- تقدّمك يختفي كلما غيّرت المدرب أو الجيم أو الهاتف.
- تطبيقات اللياقة تتوقف عندما لا توجد شبكة في الجيم.
- لا تتذكر ما رفعته الأسبوع الماضي، فتخمّن.
- خطتك ملف PDF تحتاج إلى تكبيره بين المجموعات.
- معظم التطبيقات لا تتحدث العربية ولا تعرف الأكل المصري.

✓ مع قوّة

- سجلك يعيش في مساحتك الشخصية وينتقل معك.
- المسجّل يعمل دون إنترنت بالكامل ويزامن عند عودة الاتصال.
- أوزان وتكرارات المرة السابقة تظهر بجانب كل مجموعة.
- برنامج مدربك يظهر كتمرين اليوم، مجموعة بمجموعة.
- عربي بالكامل مع فيديوهات تمارين بالعربية — ومذكرة طعام بالأكلات المصرية قريبًا.

بياناتك ملكك. المدربون والجيمات يرون ما تسمح به فقط، وفقط طوال تعاملهم معك — ويمكنك سحب هذا الإذن.

مصمَّم لـ

روّاد الجيم

سجّل أوزانك، واكسر أرقامك، واحجز حصصك.

عملاء المدربين

خطة مدربك ومتابعاتك والمحادثة في مكان واحد.

المبتدئون

روتينات بسيطة وفيديوهات واضحة وتقدّم تراه.

مسجّل تمارين لا يخذلك

سريع بما يكفي لاستخدامه بين المجموعات، وواضح بما يكفي ليبقيك صادقًا مع نفسك.

مسجّل التمارين
المجموعات والتكرارات والوزن وRPE في لمسات قليلة، مع ملاحظات وتبديل سريع للتمرين.

دون إنترنت بالكامل
لا شبكة في الجيم؟ واصل التسجيل، وكل شيء يُزامَن عند عودة الاتصال.

مؤقّت الراحة
يبدأ تلقائيًا بعد كل مجموعة ويخبرك متى تبدأ التالية.

حاسبة الأقراص
اعرف بالضبط أي أقراص تضع للوزن الذي تريده.

فيديوهات التمارين بالعربية
فيديوهات قصيرة بإرشادات أداء بالعربية والإنجليزية.

روتيناتك الخاصة
أنشئ روتيناتك أو تمرّن بحرية — ثلاثة روتينات محفوظة في الباقة المجانية.

الأرقام القياسية
يُكتشف كل رقم قياسي جديد ويُحتفى به تلقائيًا.

السجل والمنحنيات
كل تمرين محفوظ، مع منحنيات لأوزانك ووزن جسمك.



تمرين اليوم من مدربك · تسجيل مجموعة دون إنترنت

جسمك ومدربك وجيمك

تقدّم تراه — والأشخاص الذين يساعدونك، في التطبيق نفسه.

قياسات الجسم
الوزن والمقاسات واتجاهها بمرور الوقت.

صور تقدّم خاصة
مشفّرة، ولا تُشارَك أبدًا إلا إذا اخترت ذلك.

مدربك داخل التطبيق
استلم برنامجك وخطة وجباتك، وأرسل متابعاتك الأسبوعية، وتحدث برسائل صوتية.

خطة وجبات مدربك
شاهد خطة وجباتك وبدائلها في أي وقت.

كارت اشتراك الجيم
اشتراكك ككود QR في الاستقبال، مع الأيام المتبقية وسجل الزيارات وطلبات التجميد.

حجز الحصص قريبًا
شاهد الجدول، واحجز مكانك أو انضم لقائمة الانتظار.

مذكرة الطعام قريبًا
سجّل وجباتك ببحث عربي وأكلات مصرية.

العادات والتذكيرات قريبًا
الماء والخطوات والنوم والمكملات.

لاحقًا

- Apple Health و Health Connect
- ابحث عن مدرب أو جيم
- تحليلات قوّة بلس
- تحديات وسلاسل إنجاز



المحادثة مع مدربك · كارت جيمك

البداية

ابدأ في دقيقة

1

حمّل التطبيق

مجاني على آيفون وأندرويد.

2

حدّد هدفك

هدفك وخبرتك والأدوات المتاحة وأيام التمرين.

3

ابدأ التمرين

اختر روتينًا أو تمرّن بحرية — والمسجّل يتولى الباقي.

4

اربط حسابك (اختياري)

اقبل دعوة مدربك أو جيمك، وأنت تختار ما يرونه.

كل شيء في تطبيق واحد

- مسجّل التمارين
- التقدّم والأرقام القياسية
- القياسات والصور
- خطة المدرب والمحادثة
- كارت الجيم والزيارات
- حجز الحصص — قريبًا
- مذكرة الطعام — قريبًا

بياناتك، بقواعدك

أنت المالك

تمارينك وقياساتك وصورك في مساحتك الشخصية، لا في حساب مدربك أو جيمك.

أنت تختار من يرى ماذا

وافِق على وصول المدرب أو الجيم أو ألغِه في أي وقت.

صور خاصة

صور التقدّم مشفّرة ولا تُعرض أبدًا دون إذنك.

خذها معك

اطلب نسخة من كل بياناتك، أو احذف حسابك.

أسئلة شائعة

هل هو مجاني فعلًا؟

نعم. التسجيل بلا حد وثلاثة روتينات محفوظة ومنحنيات عام كامل وكل ما يتيحه مدربك أو جيمك مجانًا. وبلس (لاحقًا) يضيف مزايا إضافية.

هل يعمل دون إنترنت؟

نعم. مسجّل التمارين يعمل دون إنترنت بالكامل ويزامن عند عودة الاتصال.

هل يرى مدربي كل شيء؟

لا. أنت تختار ما يراه كل مدرب أو جيم، ويمكنك إلغاء وصوله في أي وقت.

ماذا لو غيّرت المدرب أو الجيم؟

سجلاتك وقياساتك وصورك تبقى معك، وتحتفظ بنسخة للقراءة فقط من البرامج التي دفعت ثمنها.

قوّة تطبيق للتدريب والعافية وليس خدمة طبية. استشر طبيبًا قبل بدء برنامج تمارين أو تغذية جديد، خاصة إذا كانت لديك حالة صحية.

الباقات

التمرين مجاني. وبلس عندما تريد المزيد.

التطبيق الأساسي مجاني دائمًا. والمدربون والجيمات يمكنهم فتح مميزاتهم لعملائهم وأعضائهم.

المجانية

0 جنيه — دائمًا

تسجيل تمارين بلا حد

- 3 روتينات محفوظة
- منحنيات 12 شهرًا
- 2 جيجابايت لصور التقدّم
- خطط المدرب والمتابعات والمحادثة
- مميزات الجيم عندما يستخدم جيمك قوّة

عن طريق مدربك أو جيمك

مضمَّنة في باقتهم

تُفتح باشتراكك

- برامج مدربك وخطط وجباته
- المتابعات والمحادثة
- كارت الاشتراك وسجل الزيارات
- حجز الحصص والتدريب الشخصي (قريبًا)
- لا شيء إضافي تدفعه لقوّة

لاحقًا

بلس

79 جنيه / شهر

أو 599 جنيهًا سنويًا

- روتينات بلا حد
- تحليلات متقدمة
- تدرّج ذكي في الأحمال
- مذكرة طعام كاملة (باركود ووصفات)
- ربط الساعات والأجهزة وتصدير CSV

كل باقة تشمل

- عربي وإنجليزي
- تسجيل دون إنترنت
- صور خاصة مشفّرة
- أنت تتحكم فيمن يرى ماذا
- بياناتك عند الطلب
- تحديثات مجانية

تتمرن مع مدرب أو في جيم؟

اطلب منهم دعوتك إلى قوّة — وسجلك يأتي معك أينما تمرنت بعد ذلك.

كن من أوائل من يتمرنون مع قوّة

انضم إلى قائمة الوصول المبكر وسنرسل لك التطبيق فور إتاحته في مصر.

+20 155 544 0882 support@qowa.app

انضم للوصول المبكر ←

qowa.app

كتيّب وصول مبكر. المميزات الموسومة بـ«قريبًا» أو «لاحقًا» مخطط لها وغير متاحة بعد. أسعار بلس مخطط لها بالجنيه المصري شاملة ضريبة القيمة المضافة، وقد تتغير المميزات والأسعار قبل الإطلاق. ليس نصيحة طبية.