螢幕截圖：

一張含有 文字, 螢幕擷取畫面, 軟體, 多媒體軟體 的圖片

自動產生的描述

-

計畫那邊影片可以保留，可以再新增透過bmi、腰臀比運算後的計畫菜單，動作可以在想有什麼只用次數、組數，再約時間錄影，下方再是新增的參數，也就是記錄功能，把自己做的動作組數次數記錄下來，會再跑出動作訓練情形的圖表下來。

首頁那邊再放更多圖片或廣告，可以左邊都放產品、蛋白粉的資訊廣告，右側都是放訓練法、新手推薦等健身指南。

新增貼文那邊也設圖片大小