| 特色 | 肌動GO | 每日鍛鍊 | 30天健身挑戰 | FaB |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 肌力測試 | ✓ |  |  |  |
| 年長者體適能測試 | ✓ |  |  |  |
| 在家可做 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 提醒功能 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 數據紀錄 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

| 肌動GO優勢(Strengths) | 肌動GO劣勢(Weaknesses) |
| --- | --- |
| 1.容易使用，專為年長者設計  2.測試所需的器材隨手可得  3.簡易的測試出自身肌力與體適能情況  4.免費 | 1.功能不齊全，測試範圍有限  2.服務對象目前只鎖定於年長者  3.沒有足夠的曝光管道和誘因  4.測試數據可能會有少許偏差 |
| 市面APP優勢(Strengths) | 市面APP劣勢(Weaknesses) |
| 1.功能眾多、提供各種服務  2.以年輕族群為主要客群  3.現今年輕族群流行健身 | 1.部分功能需付費  2.不適合年長者使用  3.測試所需器材獲得困難 |