1. 前言
   1. 背景介紹

近年來，隨著人們對健康意識的提高，健身已成為一種流行趨勢。越來越多的人開始意識到身體和心理健康的重要性，因此健身人數逐漸增加。然而，並不是所有人都選擇透過教練課程來進行健身。許多人選擇自主訓練，依靠自己的意願和資源來達到健身目標，這種趨勢可能是由於教練費用高昂，或者個人更傾向於在自己的時間和地點進行活動。儘管自主訓練有其吸引力，但操作健身器材時缺乏專業知識可能會帶來潛在的危險。因此，提供一個安全的健身環境成為了迫切的需求。

* 1. 動機

出於對健身者安全的關注，我們希望創造一個可以協助自主健身者的系統，以創造一個更安全的健身環境。透過提供適當的指導、技巧和安全建議，旨在幫助自主訓練者在沒有專業教練陪同的情況下，更安全地進行健身活動。這個目標的實現不僅可以降低意外傷害的風險，還可以提升健身者的信心和舒適度，讓他們能夠更好地享受健身的樂趣，同時達到健康和體態塑造的目標。

* 1. 系統目的與目標

希望可為自主健身者提供支援和指導，以確保他們在進行健身活動時能夠避免受傷並達到預期的健身效果。透過提供詳細的指導和安全提示，幫助使用者正確地使用健身器材，避免潛在的風險並最大程度地減少意外發生的可能性。

* 1. 預期成果

降低受傷風險：用戶在使用健身器材時，因缺乏專業指導而受傷的風險顯著降低。

提高健身效果：用戶能夠正確、有效地進行訓練，達到更好的健身效果和目標。

增強健康意識：戶對自身健康和安全的重視度提升，更加注重正確的健身方法。

提升用戶滿意度：用戶對於自主健身的信心增強，對系統的依賴性和滿意度提高。

擴大用戶群體：吸引更多有健身需求但不願或無法聘請教練的用戶使用系統。

創建支持性社群：建立一個活躍的在線健身社區，用戶能在其中互相支持、分享經驗，提升整體健身氛圍。

數據驅動的健身管理：用戶能夠通過系統提供的數據分析和報告，更好地了解自身健身狀況，進而做出科學的調整和改進。

推動健身行業發展：系統的成功應用和推廣，有助於促進健身行業的發展，推動更多人加入健身行列。