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

期望透過此系統，使用者能夠更加自信地進行健身鍛煉，從而改善他們的健康狀況和生活品質。同時，也希望能夠減少健身活動中的意外傷害發生率，並提高整個健身社群的安全意識和健身水準，期望看到更多的人能夠享受健康運動所帶來的益處，而不必擔心受傷的風險。