

AI Workout Form Checker (Webcam)

idea-hub · ai-workout-form-checker

1. The opportunity

คนออกกำลังกายที่บ้านและใน gym ส่วนใหญ่ไม่มี personal trainer คอยดูฟอร์ม ทำให้เสี่ยงบาดเจ็บโดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะท่า compound เช่น squat, deadlift, bench press ที่ฟอร์มผิดเพียงเล็กน้อยสะสมเป็น chronic injury ได้ ตลาด fitness app ระดับโลกมีมูลค่าราว \$15.6B (2023) และ home workout segment โตต่อเนื่องหลัง COVID ส่วนในไทย ตลาด gym และ fitness content โตชัดเจน — ยอด YouTube fitness channel ไทยรวมกันหลักสิบล้าน subscriber จุด inflection คือ MediaPipe และ MoveNet จาก Google กลายเป็น production-ready ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา ทำให้ real-time pose estimation บน browser ทำได้จริงโดยไม่ต้องส่ง video ขึ้น cloud — low latency และต้นทุนลงมาก

2. Who would pay

Primary persona — "นักยกน้ำหนักสาย Self-coached"

- อายุ 22-38 ปี · ออกกำลังกาย 3-5 วัน/สัปดาห์ · ไม่จ้าง PT เพราะแพง (PT ไทยราคา 500-1,500 บาท/ชั่วโมง)
- ดู YouTube, IG Reels, TikTok เพื่อเรียนรู้ฟอร์ม แต่ไม่มีใครช่วย real-time feedback
- ปัจจุบัน "แก้ปัญหาคือ" ด้วยการถ่าย VDO ตัวเองแล้วดูย้อนหลัง — ใช้เวลา, ไม่ interrupt-aware
- Willingness to pay: ยอมจ่าย 149-299 บาท/เดือน เพราะเทียบกับ PT session เดียวก็คุ้มแล้ว

Secondary persona — Boutique Gym / PT Studio

- ยอมจ่ายในแบบ B2B license สำหรับ tablet/screen ติดผนังใน studio เล็ก (5-20 คน)
- ราคา 1,500-3,000 บาท/เดือน ต่อ location แทนการจ้าง PT เพิ่ม

3. Competitor landscape

ชื่อ	URL	จุดแข็ง	จุดอ่อน
Kemtai	kemtai.com	AI PT บน browser, ตลาดยุโรป-อเมริกา	ภาษาอังกฤษล้วน, UI ซับซ้อน, ราคา \$30/เดือน
Kaia Health	kaiahealth.com	เน้น back pain / physical therapy	ไม่ใช่ gym workout, ต้องสมัครผ่านประกัน
Onyx	onyxapp.io		

AI Workout Form Checker (Webcam)

idea-hub · ai-workout-form-checker

		AR overlay บน iPhone, ทำ strength training	ต้องใช้ iPhone กล้องหน้า, ไม่รองรับ webcam desktop
FormScore (Steezy-adjacent)	—	เน้น dance/yoga form, ไม่ใช่ lifting	ไม่มี squat/deadlift detection จริงจัง
Tempo Studio	tempo.fit	hardware + AI camera ใน studio	ราคา \$2,500+ สำหรับ hardware, ไม่ใช่ software-only

ทำไมตลาดไทยยังว่าง: ผู้เล่นต่างประเทศไม่ localize ภาษาไทย, cue การแก้ฟอร์มเป็นภาษาอังกฤษ, และ UX ไม่ได้ออกแบบสำหรับ home gym setup แบบที่คนไทยใช้ (โทรศัพท์วาง + กล้องหน้า laptop)

4. Wrapper risk reality check

ChatGPT ทำแทนได้ไหม? ไม่ได้ในแบบ real-time — GPT-4o รับภาพ แต่ analyze ได้ทีละ frame ไม่ใช่ continuous pose stream 30fps ที่ต้องการสำหรับ workout feedback

Moat จริงคืออะไร?

- ****Data flywheel****: ยังมี session log มากขึ้น ยิ่ง fine-tune model ให้จับ edge case ของคนไทย (สัดส่วนร่างกาย, พื้นหลัง, แสง) ได้ดีขึ้น
- ****Cue library ภาษาไทย****: "สะโพกต่ำกว่าเข่า", "หลังโก่ง" — ต้องสร้าง library เอง ซึ่ง competitor ไม่ทำ
- ****Integration กับ routine app****: ถ้า hook เข้า habit loop ของ user ได้ (log + streak) switching cost สูงขึ้น
- ****ความเสี่ยง****: ถ้า Apple Vision Pro หรือ Android XR ถูกลงและ mainstream — form checking อาจกลายเป็น native feature ของ OS; ต้อง move ไปที่ advanced analytics ก่อน

5. Go-to-market angle

10 ลูกค้าแรก หาได้จาก Facebook Group "Weightlifting Thailand", "Powerlifting Thailand", และ Reddit r/ThailandFitness — โฟกัสขอ beta tester แยกใช้ฟรี 3 เดือน เน้นหา power user ที่ post VDO ฟอร์มขอ feedback อยู่แล้ว เพราะกลุ่มนี้ pain point ชัดที่สุด

AI Workout Form Checker (Webcam)

idea-hub · ai-workout-form-checker

SEO keywords ไทยที่มี search volume: "วิธีสควอทที่ถูกต้อง", "ฟอร์ม deadlift", "เข้าเข้าในตอ squat", "หลังล่างปวดหลัง deadlift" — content marketing ผ่าน blog + YouTube Short ที่แบบ tool ไปด้วยเป็น CTA

TikTok/Reels angle: ทำ "AI จับฟอร์มผิด" คลิป — ให้ user ส่ง VDO มา แล้ว show ว่า AI detect ได้ยังไง viral potential สูงมากในกลุ่ม fitness

B2B outreach: ติดต่อ PT studio และ CrossFit box ในกรุงเทพ (มีประมาณ 80-120 แห่ง) เสนอ pilot ฟรี 30 วัน วัดผลเป็น NPS และ injury report ใช้เป็น case study ขาย

Influencer micro-play: คนที่ follow PT ไทยใน IG รว 50k-200k followers มักมี engagement rate สูงกว่า mega influencer — ให้ affiliate commission 30% ต่อ subscription ที่ปิดได้

6. Pricing thesis

Tier	ราคา/เดือน	สิ่งที่ได้
Free	฿0	10 session/เดือน, squat เท่านั้น
Pro	฿199	unlimited session, squat + deadlift + bench, history log
Studio	฿1,990	multi-user license, 1 location, dashboard สรุป class

ทำไม ฿199 ชนะ free? PT 1 ชั่วโมงราคา 800 บาทขึ้น, ฿199 คือ 0.25 session — คนที่ออกกำลังกายจริงจังคำนวณได้เอง และ pain ของ injury recovery (ทั้งเงินและเวลา) ทำให้ willingness to pay สูงกว่าปกติ

7. Build complexity

Time to MVP: 6-8 สัปดาห์ สำหรับ 1 developer

Core tech stack:

- Pose detection:** MediaPipe Pose (ทำงานใน browser ผ่าน WebAssembly) หรือ MoveNet Thunder — ไม่ต้องส่ง video ขึ้น server
- Frontend:** Next.js + TypeScript + Canvas API สำหรับ overlay skeleton
-

RESEARCH BUNDLE

AI Workout Form Checker (Webcam)

idea-hub · ai-workout-form-checker

****Rule engine****: threshold-based angle detection (knee angle $< 90^\circ$ = alert) ก่อน, ML-based ที่หลัง

- ****Backend****: Supabase (auth + session log), Stripe สำหรับ payment

สิ่งที่ยากที่สุด: calibration สำหรับ camera angle ที่หลากหลาย — user วางมือถือระดับพื้น, laptop บนโต๊ะ, angle ต่างกัน detection accuracy ต่างกันมาก ต้องสร้าง onboarding flow ที่ช่วย user set up camera ให้ถูกต้องก่อน

สิ่งที่ fake ได้ก่อน: แทนที่จะ build real-time alert แบบ full automate — MVP อาจเป็น "record session 'auto-highlight frame ที่ฟอร์มผิด 'แสดงผลที่หลัง" ลด complexity ของ real-time pipeline ลงครึ่งนึง แต่ยังคง deliver core value ได้