

1 — Три задачи, которые называют «AI» (оценивайте по отдельности)

План	Адаптивный план, расписание восстановления, коучинг (LLM). Технология: ML + LLM -> облако.
Движение	Подсчёт повторений, фидбэк по технике, амплитуда. Pose estimation -> на устройстве.
Тело	Пульс, HRV, сон, восстановление. Через HealthKit / Health Connect / агрегаторы.

2 — Две границы, определяющие всю архитектуру

ГРАНИЦА ОЦЕНКИ камера оценивает позу, а не измеряет -> направляйте её, показывайте уверенность.
 ГРАНИЦА WELLNESS статус задают ЗАЯВЛЕНИЯ, а не код -> тренируйте, но не диагностируйте.

3 — Где работает каждая модель + бюджет реального времени

На телефоне (edge) . анализ движения; MoveNet Lightning ~7 мс -> реальное время + приватно.
 В облаке генерация плана (LLM); бюджет в секундах; оплата за запрос растёт.
 Слой носимых HealthKit / Health Connect / Terra; вы читаете, почти не считаете.
 Бюджет: 30 fps = 33 мс/кадр. 7 мс на устройстве влезает; round-trip 100-300 мс в облако — НЕТ.

4 — Правило расположения камеры + встроить / собрать / построить

КАМЕРА: распознавание приседа 0% (сбоку, 90 см) против 95,5% (диагональ, 200 см) — JMIR 2026.
 Встроить pose-SDK .. дни-недели; QuickPose / Sency; модели вендора; вы под их набор упражнений.
 Собрать CV-стек недели-месяцы; MediaPipe / MoveNet + своя логика; вы владеете настройкой.
 Построить и обучить месяцы; только когда анализ движения — ЭТО продукт. Рано для большинства.

5 — Шлюз комплаенса — до запуска (контекст, не юридический совет)

- ☐ Держите все маркетинговые заявления на уровне активностей и целей; не заявляйте о лечении болезни.
- ☐ Если есть реальное клиническое применение — стройте и сертифицируйте как медизделие (FDA / EU MDR).
- ☐ Оформите правовое основание GDPR и явное согласие на данные о здоровье (особая категория, ст. 9); шифруйте.
- ☐ Учтите обязанности по FTC Health Breach — они применяются к приложениям о здоровье даже без HIPAA.
- ☐ Соблюдайте политики App Store / Google Play по данным о здоровье; не продавайте данные рекламе.
- ☐ Направляйте расположение камеры в онбординге (диагональ, ~180-200 см); молчите при низкой уверенности.