8分钟

初级 | 8 min | 78 Kcal

1		触足卷腹	x15 次
2		交替卷腹	x15 次
	休息		30 秒
3		手推卷腹	x30 次
4		4下抬腿	x15 次
	休息		30 秒
5		双手放松的卷腹	x30 次
6		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x30 次
	休息		30 秒
7		手臂交叉的卷腹	x30 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		● 膝盖到胸部的卷腹	**x30** 次

Abify

这是PDF版训练计划。在App中体验完整功能。

这里是技术结构。在App中你会发现更丰富、更有活力的体验。

- 🎬 带完整动画的视频指导
- 🎵 专属音乐助你更好训练
- ⚙️ 可自定义的计时器和设置
- 📅 30天、60天和90天渐进式计划
- ✨ AI生成的全新训练

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.