下腹部训练

初级 | 4 min

1		空中自行车腹肌训练	20 秒
2		4下抬腿	x5 次
	休息		20 秒
3		反向 Crunch	20 秒
4		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	20 秒
	休息		20 秒
5		脚部交叉	20 秒
6		空中自行车腹肌训练	20 秒
	休息		20 秒
7		腿部推蹬	20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		反向 Crunch	20 秒
		休息	20 秒
9		4下抬腿	x5 次
10		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	20 秒

P4P

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.