仅练肱二头肌

高级 | 3 min | 120 Kcal

1		Dumbbell lateral raises 哑铃	x30 次
2		Dumbbell lateral raises 哑铃	30 秒
3		Dumbbell lateral raises 哑铃	30 秒
4		Dumbbell lateral raises 哑铃	30 秒

Chestify

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.