仅练肱二头肌

初级 | 3 min | 29 Kcal

1		交替弯举 哑铃	40 秒
	休息		20 秒
2		哑铃交替锤击弯举 哑铃	40 秒
	休息		20 秒
3		旋转二头肌弯举 哑铃	40 秒
	休息		20 秒
4		集中弯举 哑铃	20 秒

Armify

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。

下载App

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.