挑战

中级 | 5 min | 49 Kcal

1		反握杠铃弯举 杠铃	40 秒
	休息		20 秒
2		坐姿交替弯举 杠铃	40 秒
	休息		20 秒
3		集中弯举 哑铃	20 秒
	休息		20 秒
4		三头肌俯身臂屈伸 哑铃	40 秒
	休息		20 秒
5		三头肌板凳弯曲训练 长凳 / 椅子	40 秒
	休息		20 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		杠铃卷腕 杠铃	40 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。

- 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.