新手八块腹肌训练

初级 | 4 min

1		纵向全套压缩运动	x10 次
	休息		10 秒
2		交替抬腿（Beat）锻炼腹部	10 秒
	休息		10 秒
3		双手放松的卷腹	x10 次
	休息		10 秒
4		反向 Crunch	x10 次
	休息		10 秒
5		触足卷腹	x10 次
	休息		10 秒

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● 双手放松的卷腹	**x10** 次

休息 10 秒

7		● 反向 Crunch	**x10** 次

休息 10 秒

8		● 脚部交叉	**x10** 次

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.