# 新手腹肌训练

初级 | 5 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 双手放松的卷腹 | x15 次 |
| | 休息 | | 30 秒 |
| 2 |  | 反向 Crunch | x15 次 |
| | 休息 | | 30 秒 |
| 3 |  | 肘部至膝部卷腹 – 交替 | x10 次 |
| | 休息 | | 30 秒 |
| 4 |  | 双手放松的卷腹 | x15 次 |
| | 休息 | | 30 秒 |
| 5 |  | 反向 Crunch | x15 次 |
| | 休息 | | 30 秒 |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | ● 肘部至膝部卷腹 – 交替 | **x10**<br>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.