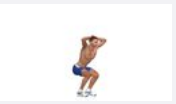
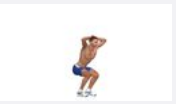
腿部、腹部、臀部

初级 | 8 min | 78 Kcal

1		蹲坐	x10 次
2		弓箭步	x5 次
3		侧弓箭步	x5 次
	休息		30 秒
4		垂直双腿卷腹和触碰脚踝	x10 次
5		4下抬腿	x5 次
6		触足卷腹	x5 次
	休息		30 秒
7		集中臀部扩展	x10 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		屈膝 同时向一侧外挺	x10 次
9		腿部下拉	x10 次
休息			30 秒
10		蹲坐	x15 次
11		膝盖到胸部的卷腹	x15 次
12		腿部下拉	x15 次
休息			30 秒
13		弓箭步	x8 次
14		4下抬腿	x8 次
15		集中臀部扩展	x15 次
16		髋关节反向伸展	x20 次

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Abify

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.