

智能体能测评结果报告



测试结果



运动处方

| 动作名称 | 组数 | 次数 |
|---------------|------|------|
| 臀部肌群拉伸训练_初级_2 | 每次3组 | 每周3次 |
| 臀部肌群拉伸训练_进阶_2 | 每次3组 | 每周3次 |
| 臀部肌群拉伸训练_初级_1 | 每次3组 | 每周3次 |