

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
大腿外侧链拉伸_初级_1	每次2-3组	训练计划：每周1-2次
大腿后侧肌群拉伸训练_入门_1	每次3组	每周2次
臀部肌群拉伸训练_初级_3	每次3-5组	每周3次