

# 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
臀部肌群拉伸训练_初级_1	每次3组	每周3次
臀部肌群拉伸训练_进阶_3	每次3-5组	每周3次