

# 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
腹部拉伸训练_初级_1	每次3组	每周3次
大腿后侧肌群拉伸训练_入门_1	每次3组	每周2次
下肢前链拉伸训练_入门_3	每次3-5组	每周3次