

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
上臂屈侧拉伸_初级_1	每次3组	每周2次
小腿后群拉伸训练_初级_2	每次3-5组	每周3次
腰背部拉伸训练_入门_6	每次3组	每周3次