

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 |
|---------------|--------|-------------|
| 下肢前链拉伸训练_入门_1 | 每次3-5组 | 每周3次 |
| 腹部拉伸训练_初级_1 | 每次3组 | 每周3次 |
| 大腿外侧链拉伸_初级_1 | 每次2-3组 | 训练计划：每周1-2次 |