

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
臀部肌群拉伸训练_进阶_4	每次3-5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
小腿后群拉伸训练_初级_1	每次2-3组	每周3次