

长文本换行测试

这是一段很长的文字用来测试PDF-

中的自动换行功能是否正常工作。本训练计划旨在逐渐增强您的力量和耐力，结合您当前的健康状况，帮助您实现体

列表项长文本测试

- 将体脂率逐步降低至27%（通过运动和调整的综合）。这需要结合有氧运动、力量训练和正确的饮食计划来实现。
- 提高上肢、背部和核心肌群的力量和耐力，通过5个阶段的抗阻训练方案。每个阶段将逐步增加训练强度和复杂度。
- 优化六种基础的功能性动作，确保姿态正确，并提升整体功能力和运动表现。包括深蹲、硬拉、推举、划船、引体向上和卧推。

设备说明长文本测试

可调节哑铃（例如，2-10kg一对）（必需）

为了实现上肢、背部和核心的力量训练目标，需要哑铃提供渐进的阻力刺激。可调节哑铃能够根据训练强度逐步增加重量，满足

极限长度测试

[illegible]