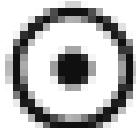


...



登录

(自动注册)

手机号码

请输入

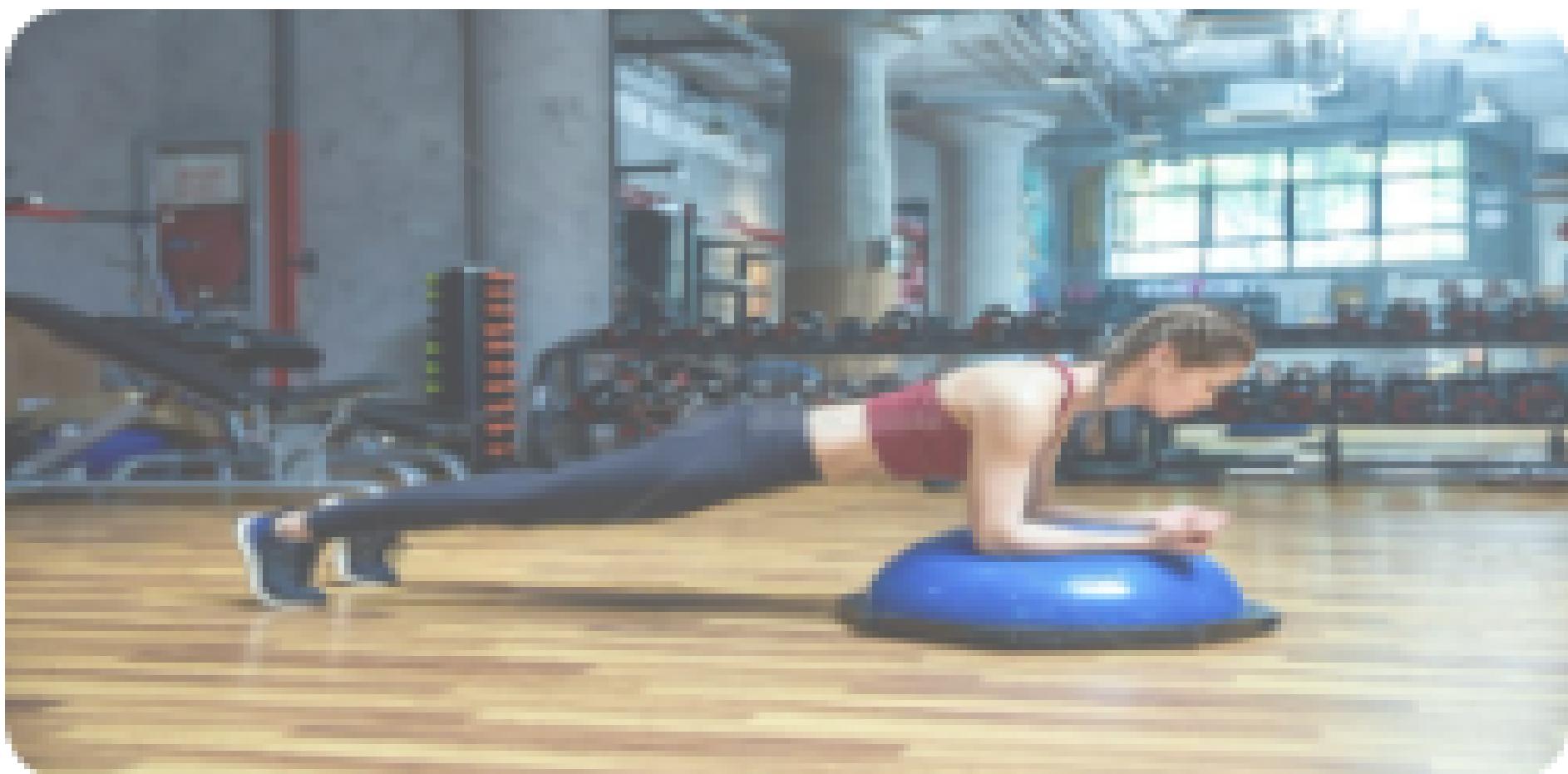
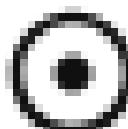
验证码

请输入

登录

健身计划

...



排行榜



饮食计划



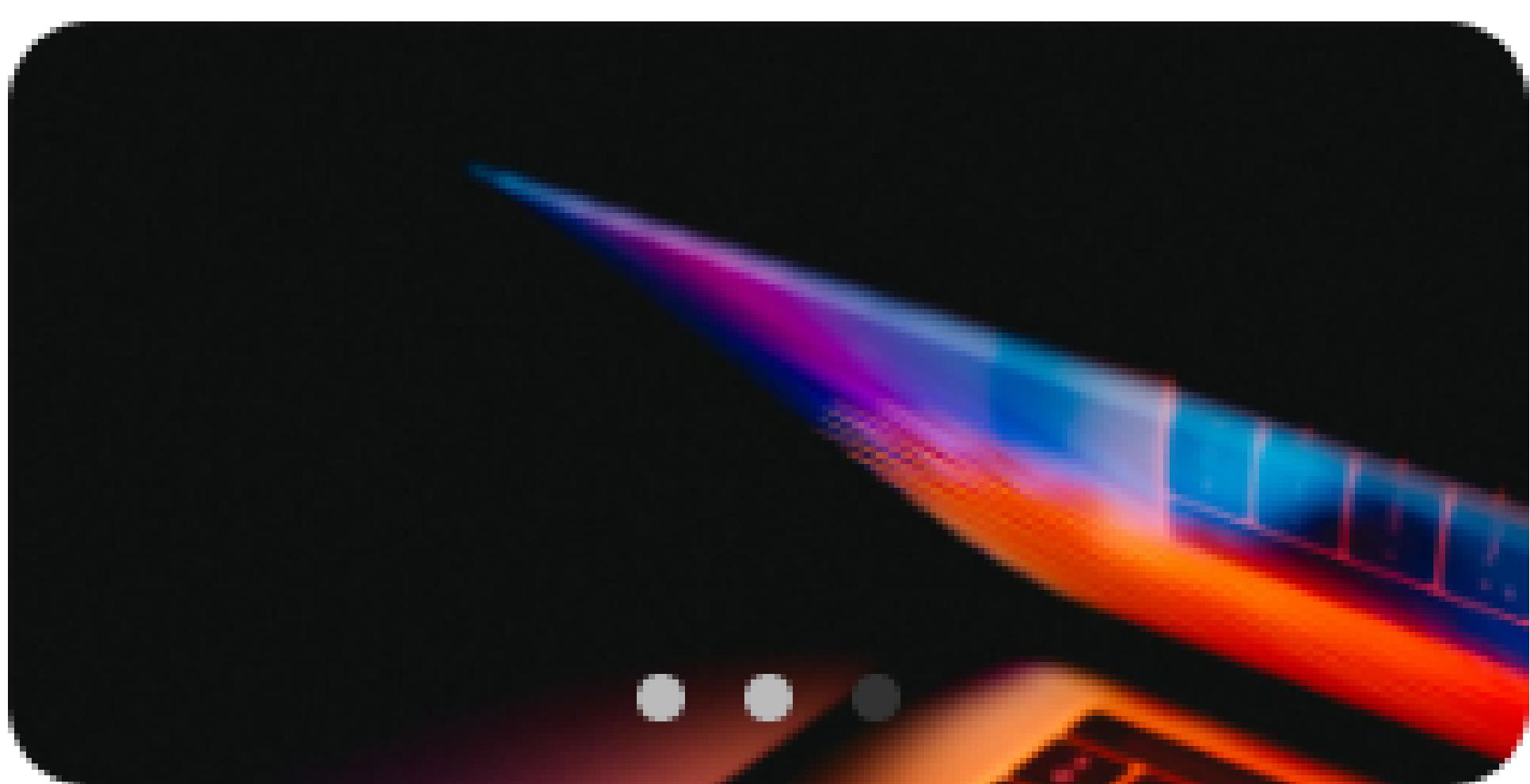
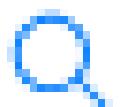
我的



...



健身计划



日常训练计划

自定义训练计划

入门计划

适合初学者

为了让你更好地开始健身之旅，我们为你提供了一份适合初学者的入门计划。

[查看详情](#)



腹肌训练

锻炼核心肌群

腹肌训练是许多人都想尝试的，我们为你提供了一份专业的腹肌训练计划。



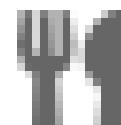
[开始训练](#)



健身计划

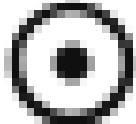


[我的计划](#)

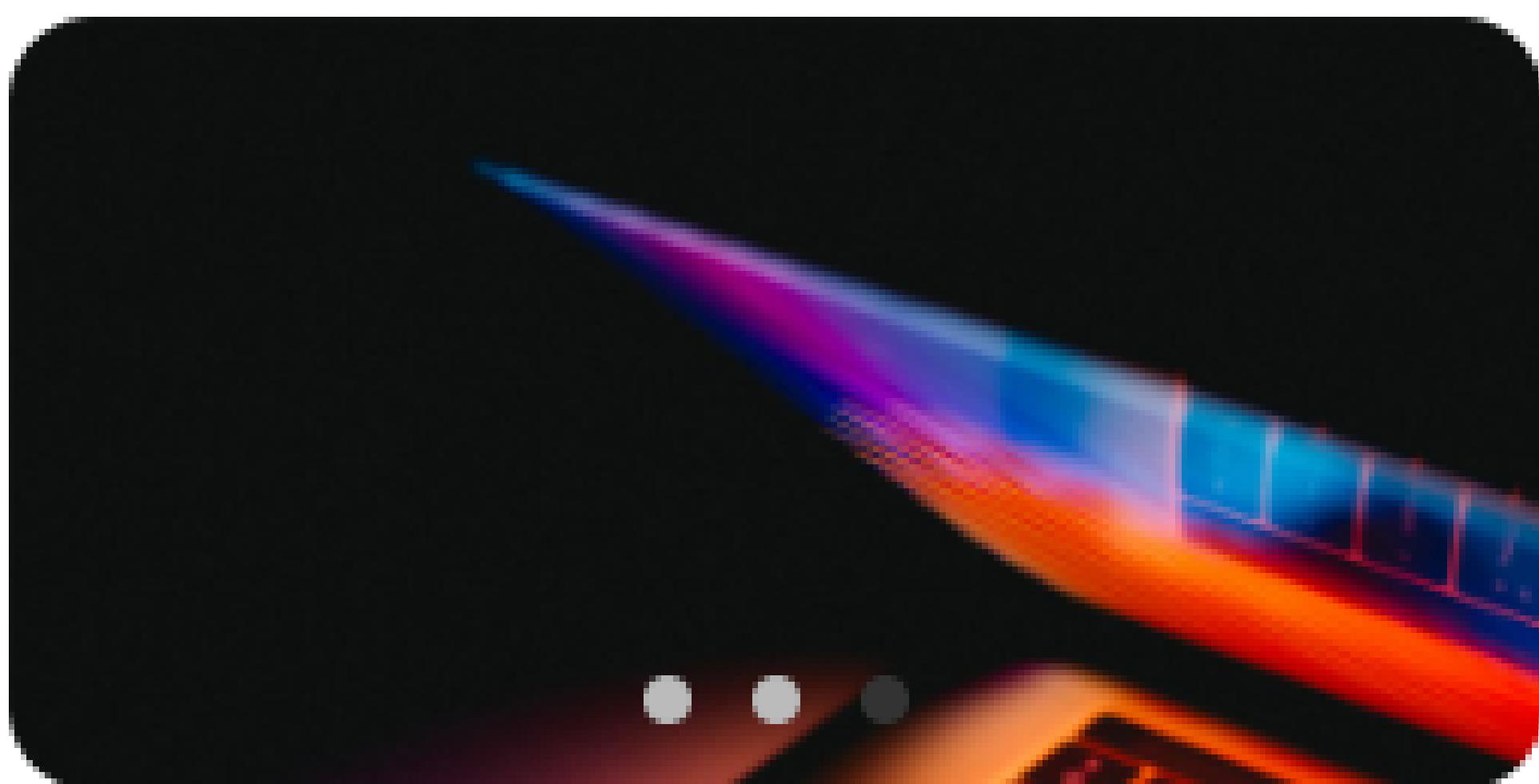
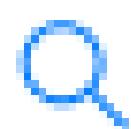


饮食记录

... |



健身计划



日常训练计划

自定义训练计划

1

v

下拉菜单

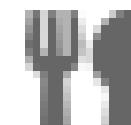
v



健身计划

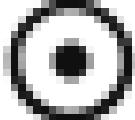


我的计划



饮食记录

...

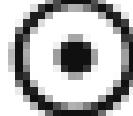


训练计划

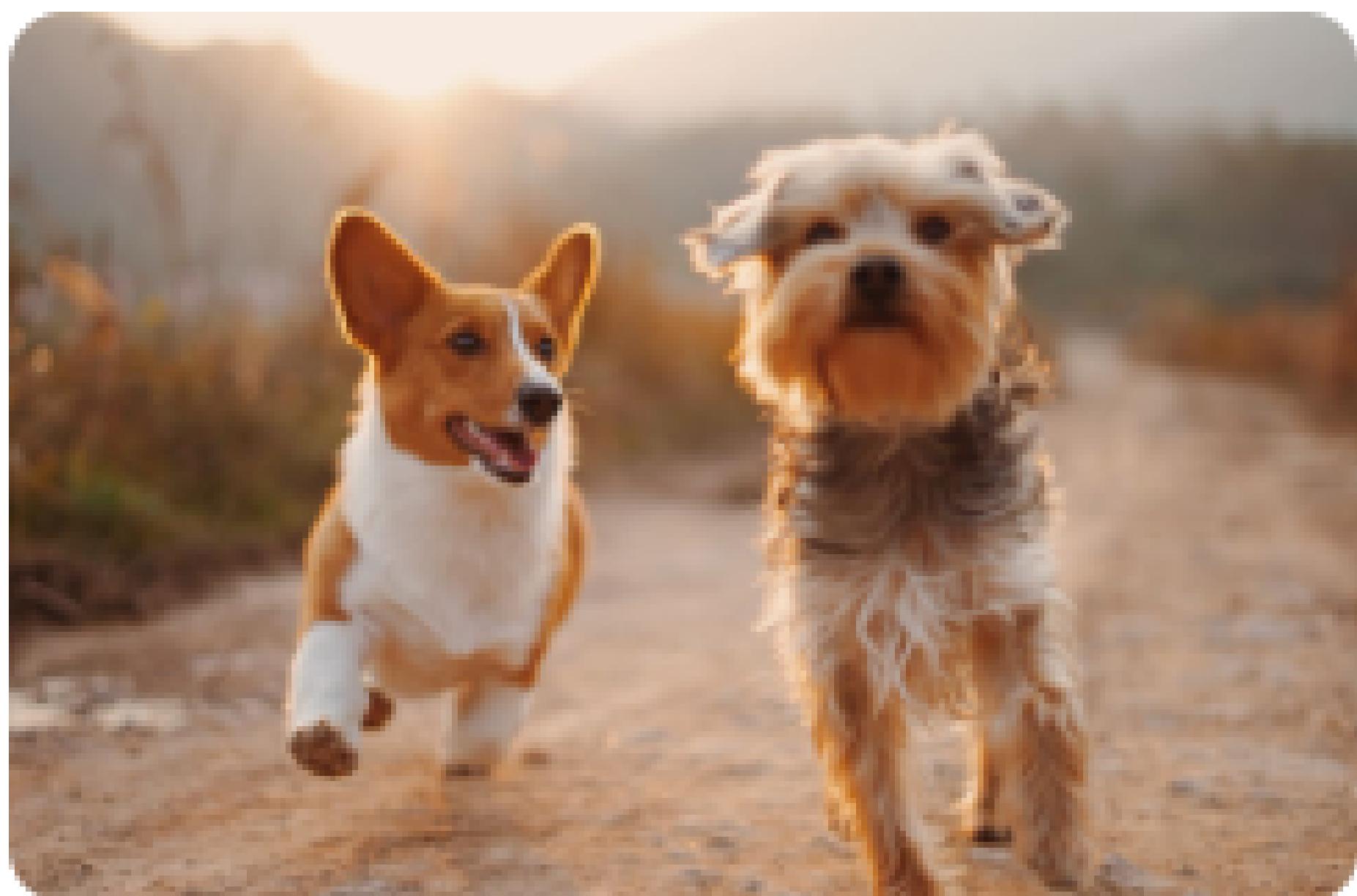
1



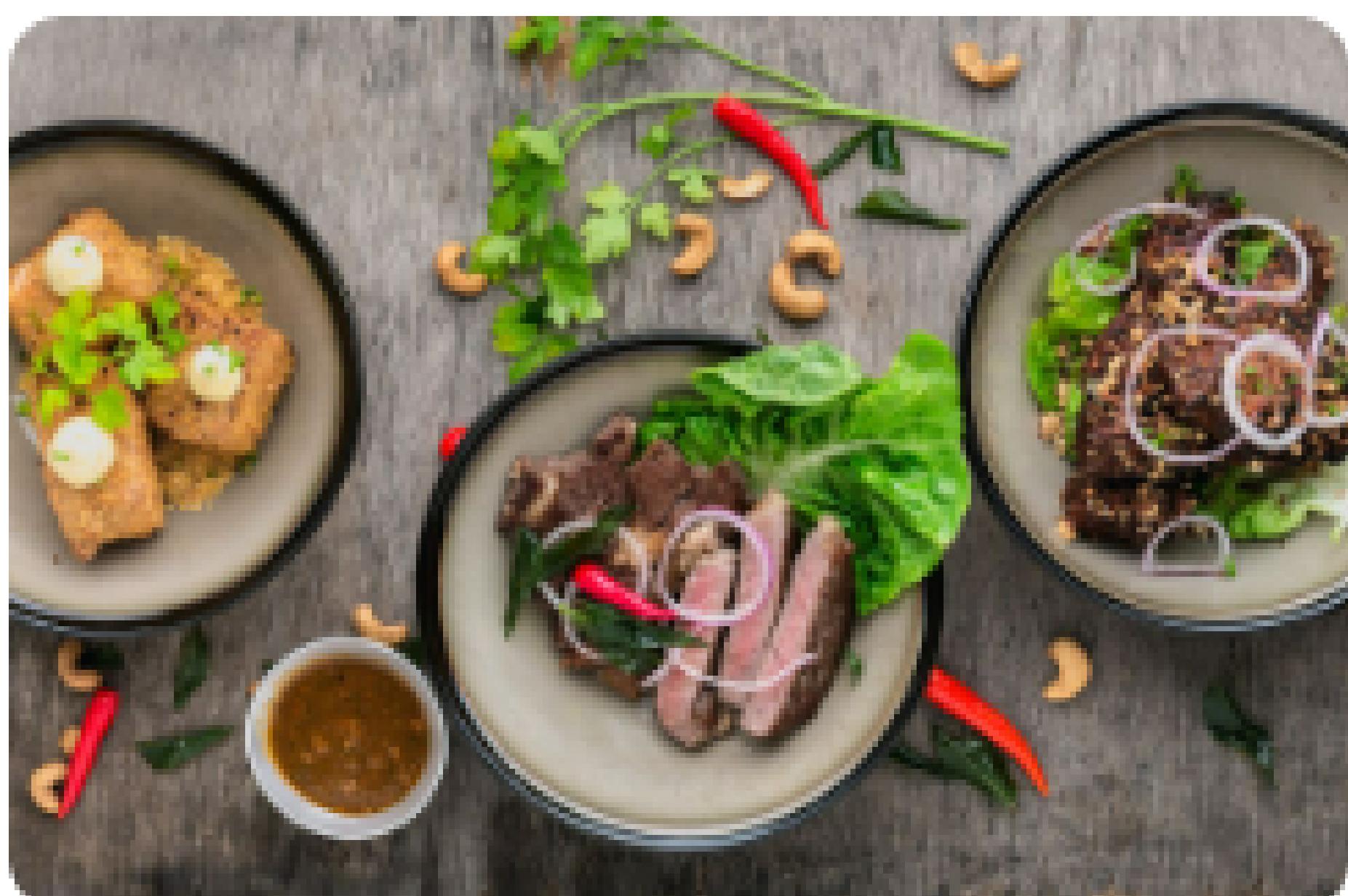
...

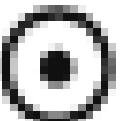


卡路里计算器



饮食计划





•••

早餐



午餐



晚餐



... |



请输入相应食材：

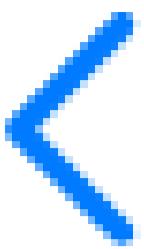
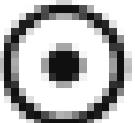
请输入

请输入重量

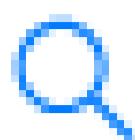
请输入

计算结果为：

...



健身排行榜



健身排行榜



平板支撑我最行
国服第一平板支撑王



燃烧我的卡路里
国服第一runningboy



打卡坚持榜
健康打卡第一人

查看我的排行榜



我的积分排行

您的平板支撑积分为：

您的地区排名为

您的卡路里排名为

您的地区排名为

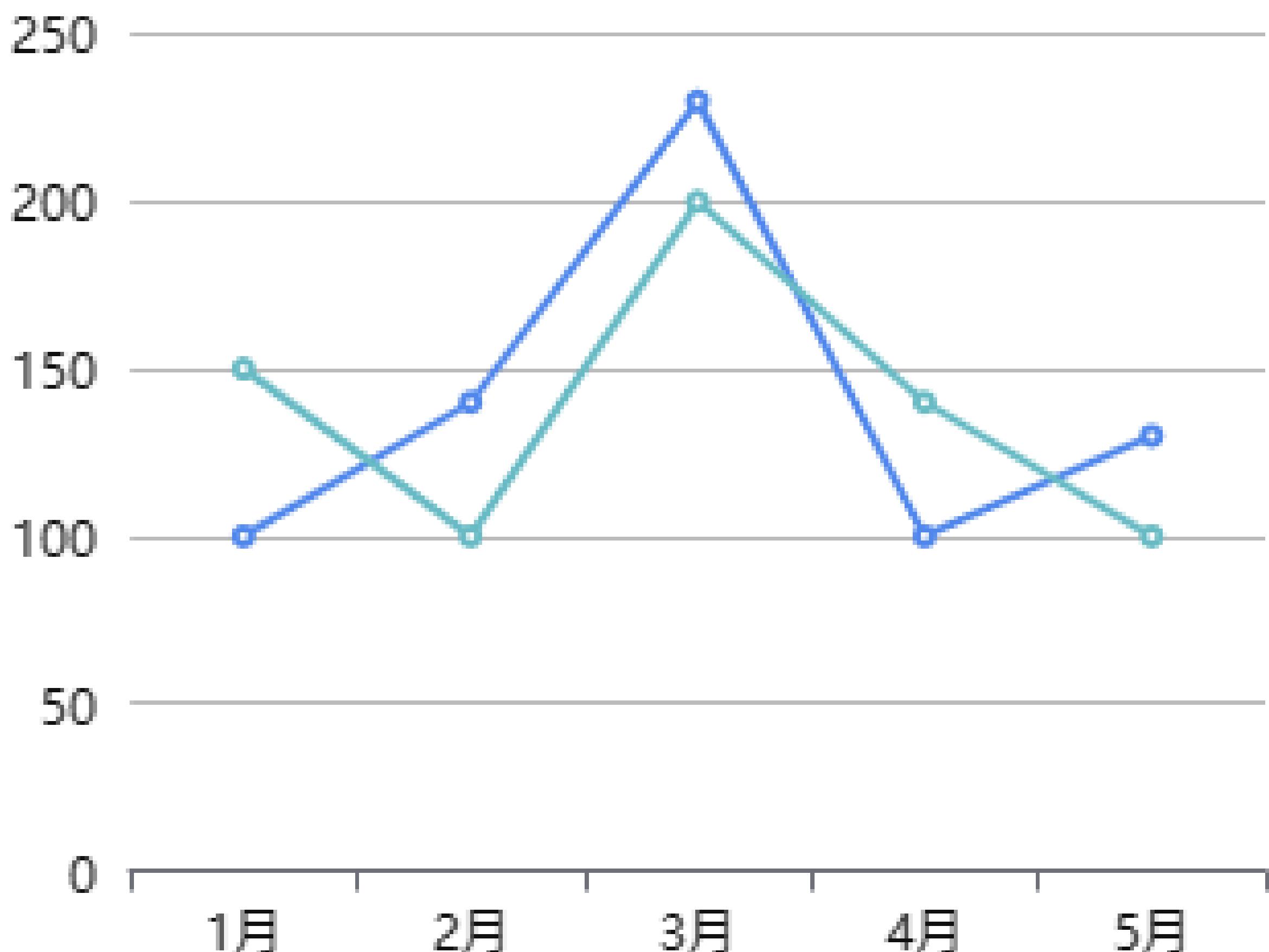
今天你打卡了吗

Sports

查看我的卡路里消耗

今天你
运动了吗

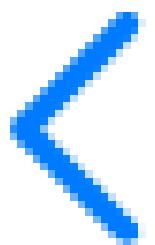
我的卡路里消耗图



您再消耗

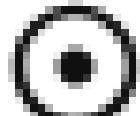
卡路里即可排名上升一名





我的

...



我的身高



我的体重

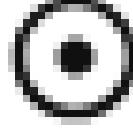


BMI

我的计划



...



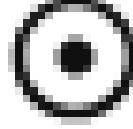
请输入你的身高

请输入

确认



...



请输入你的体重

请输入

确认

