

# Home

## 首页

主页包含各种类的锻炼种类，如家庭锻炼、力量锻炼、瘦身训练、瑜伽等...

精确搜索想要的锻炼方式。  
每个类别都包含许多流行和种类的锻炼。





# Home

## 首页

首页的运动选择完就可以进入训练。

训练有详细的教学，并且在易错点会进行提示。每一个动作可以反复观看，确保学习质量。

