

KEEP（高能燃脂计划）使用指南

（一）加入KEEP



打开keep软件 完成注册

【点击】身体数据
输入生理指标

【点击】运动
进入高能燃脂计划

（二）定制个人运动方案



【点击】开始挑战

进入挑战模式

选择适合自身的运动方案

【开始锻炼 循序渐进】

11:35

课程内容已更新

HIIT 适应·全身循环

一节高效全面的燃脂课程，快速甩掉全身脂肪！
建议隔天练习，坚持四周后会感受到身体变... [查看介绍](#)

K1 零基础 · 14分钟 · 70千卡

1101 次赞 添加至 下载 分享

课程内容 19 个动作 >

热身-Warm Up 核心-Core

髋关节环绕 00:25	前后交叉小跳 00:25	休息 10"	腹肌激活 00:25	休息 15"

会员专属动作精讲 [查看详情 >](#)

开始第 1 次训练

退出训练 跳过

11 人正在和你一起训练，加油！

开始第 1 次训练

2 分钟碎片减脂·晨间

立即开始

00:04

当前讲解

4

1/4 弓步后转体

12 人 正在训练

暂停 播放

00:10

更多 全屏 反馈 当前讲解

3/4 平板支撑

20"

12 人 正在训练

上一首 暂停 下一首

【小Tips】

- 1.推荐大家通过网络购买瑜伽垫进行锻炼
2. 循序渐进 合理安排运动时间
3. 进入守护健康联盟 可领取7天vip使用

