三角肌后束训练-俯身哑铃飞鸟教学

1颈椎弯曲，身体晃动

2手肘向后打开

3动作过快，没有控制



1颈椎保持中立位置

2肘部向两侧打开

3拉到顶端略微停留后再有控制地下落哑铃

