健身房没有上拉器械？不用担心，使用龙门架也可以完成这个动作。

绳索单臂上拉

1 板凳垂直于龙门架一端，距离绳索一个手臂左右的距离

2 手腕保持中立，肘部微曲

3 动作做全程，落下时充分拉伸背阔肌，拉起时顶峰收缩

4 完成10-15次/组

