塑造圆润的三角肌，针对三角肌后束—俯身杠铃提拉

三角肌是很多人薄弱的地方，打造出圆润的三角肌可以大大改善身体比例，许多训练者只重视前束和中束的发展，今天我们就针对三角肌的后束教大家一个训练动作。

俯身杠铃提拉

1双脚与肩同宽，膝盖微曲，躯干俯身低于水平面。双手握住杠铃两端。

2双肘朝向身体两侧，保持大臂尽量与躯干成九十度的同时，将杠铃拉到胸部位置。

3略微保持1-2秒，再缓慢落回，身体可以跟随动作有略微起伏。

