打造宽阔背部——俯身哑铃单臂划船教学

俯身哑铃单臂划船

1头部中立，腰背平直，双腿一前一后，支撑手扶住支撑物以保持平衡。

2 充分拉伸背部后，肘部朝向后侧，将哑铃拉至躯干一侧，躯干随之略微起伏，控制落下速度。

3握不住哑铃可以使用借力带，8-12次/组。

