牧师凳+龙门架—手臂训练完美组合

1牧师凳单臂弯举

将身体固定在牧师凳上，大臂平行于地面，控制动作节奏。



2牧师凳绳索弯举

将身体固定在牧师凳上，大臂贴紧靠板，注意顶峰收缩1-2秒。

