自重双杠撑-雕刻胸肌粗壮肱三头肌

自重双杠撑同时刺激胸肌和肱三头肌的技巧：

1臀部始终在躯干后方，肩膀朝前

2落到底，然后收缩胸肌推起自己

3顶峰用力收缩肱三头肌和下胸

4头部保持朝向下前方

