针对胸部中缝，哑铃窄距卧推教学

哑铃窄距卧推

1以中立握姿握住哑铃，哑铃抵住彼此。

2双肘靠近躯干，使哑铃朝着向下胸位置下落。

3当哑铃轻触到胸肌下沿时，收缩胸肌顶起哑铃，并顶峰收缩1秒。

