

杠铃划船

- 动作：相对上半身来说矢状面的背部收缩
 - 腰痛并不来源于背部收缩，而是来自于髋铰链的丢失（背部没有看作一个整体，而是分散的）
 - 杠铃划船腿酸是可以接受的，要先维持臀部和股二的张力，之后去把杠铃拉起
- 不需要髋铰链的划船：海豹划船（绝大多数健身房无条件啊）
- 杠铃划船锻炼到的部位
 - 落点在下胸：开肘，宽握，收缩多上背和三角肌后束
 - 落点在脐部：夹肘，窄握，收缩多下背和背阔
 - 极少的俯身角度和极小的动作幅度：斜方肌上部，动作模式类似于耸肩