

## 扯鈴個人基本動作

### 步驟 1

將扯鈴放在繩子上。

## 名稱：基本運鈴



### 步驟 2

右手將扯鈴套線。



### 步驟 3

右手輕輕往上拉，左手放輕鬆。



## 扯鈴個人基本動作

### 步驟 1

先將扯鈴套線。

## 名稱：上下運鈴



### 步驟 2

右手往上抽。



### 步驟 3

扯鈴超過頭時，右手向下扯。



## 扯鈴個人基本動作

### 步驟 1

以繩子或鈴棍磨擦鈴面。

### 名稱：調鈴

