TRXT型飞鸟，改善肩痛，加强三角肌后束和斜方肌中束

1 双手握紧TRX的把手，全程保持整个身体在一个平面内

2 收缩三角肌后束，并用力夹紧肩胛骨，双臂与躯干呈九十度向身体后侧展开，直到双臂与躯干在一个平面内

3 控制动作，慢慢地恢复到起始位置

