TRX腘绳肌训练，在家里一样可以练到大腿后侧

1双臂伸展按住地面

2双脚固定在TRX把手上，将臀部抬离地面

3保持臀部悬空，收缩腘绳肌，使得大腿垂直地面，然后缓慢放回，如此反复12-15次

