一个动作两个部位，TRX腿腹超强刺激

1将一只脚固定在TRX把手上，另一条腿膝盖成九十度。

2支撑腿发力至身体直立，同时收缩腹肌将悬挂腿尽量抬高，并协调摆动手臂以保持平衡。

3单侧重复动作10-20次，完成3-4组即可。

