普通的俯卧撑对你已无效果？试试TRX俯卧撑

TRX上斜俯卧撑

此姿势针对胸肌下部。双手握住把手，身体在一个平面内，缓缓下落至胸肌充分拉伸，然后收缩胸肌伸直手臂。



TRX下斜俯卧撑

此姿势针对胸肌中上部。双脚固定在TRX把手上，双手比肩略宽，肘部朝向身体后侧打开，落至下巴接近地面，然后收缩胸肌完全伸直手臂，但是不要将肘部锁死。

