

aasfp *Plus*

6大肌肉

★ 級工程系列：

手臂

第 2 班

CEUs 0.4
AASFP

課程簡介

不少人穿著衣服時，都希望展示出強壯的手臂，其實先簡單了解手臂肌肉的組成，包括有肱二頭肌和肱三頭肌，而想有強勁的臂彎，需要好好鍛鍊此兩組肌肉；因此，學院推出的六大肌肉星級工程工作坊，會用循序漸進的星級方法鍛鍊手臂肌肉，涉獵的範圍由器械到自由重量，除了學習十八種訓練動作之外，還會在健身室教授，重質兼重量，務求令學員可親身體驗動作的重點及掌握訓練的竅門。

- 利用系統化的分級方法將不同訓練動作的操控難度分類
- 教授各訓練動作調整或改良成不同難度的原則
- 闡述各訓練動作的價值及風險
- 利用科研理論解釋不同訓練如何刺激手臂肌肉
- 實踐應用高級訓練技巧以提高訓練的效能



日期

日期：2024年12月14日（星期六）

時間：6:00p.m.-10:00p.m.

地點：奧海城 Waterfall



WATERFALL
SPORTS & WELLNESS



課程
費用

團體報名(3人或以上) **HK\$890**

舊生會價 **HK\$950**

正價 **HK\$980**

早鳥優惠：2024年11月23日前報名可享HK\$30優惠

6 Major Muscles Groups Progressive Growth: **ARM**



導師

蘇明熙

Jaffy SO

AASFP健美課程導師

資深健美運動員

2578 9877
www.aasfp.com

AASFP

5543 3050 aasfp@aasfp.com

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

aasfp
SINCE 1992