

IASTM

筋膜刀 高級應用 (健美訓練)

Certificate in Fascia Blade
Advanced Application
(Body Building)

CEUs 0.6
AASFP

課程簡介

本課程專為健美教練及健身愛好者而設，旨在教授學員如何運用筋膜刀技巧於健美訓練中，以提升肌肉恢復效率、促進血液循環及優化肌筋膜功能。除了提升健美運動員表現外，學員更可協助預防常見的肩、膝部及背部等損傷！



日期：2026年3月8日 (日)
時間：8:30a.m.-1:30p.m.
地點：AASFP



三人同行價: **HK\$2,400**
舊生會價: **HK\$2,700**
正價: **HK\$2,850**

2026年2月22日或之前報名
可享 **HK\$150** 早鳥優惠

並獲贈360全方位Massage Roller一個
(價值 **HK\$130**)



了解筋膜系統的結構
及其在健美訓練中的
重要性



提高在健美訓練中應
用筋膜刀的安全與實
務操作能力



掌握筋膜刀
(Fascia Blade)
進階使用方法與應用
原則，針對不同肌群
設計適當的筋膜放鬆
與恢復方案



提升肌肉表現及預防
受傷的能力

導師

周錦浩
Terence CHAU

AASFP CEO
AASFP 課程總監
註冊物理治療師

