

# aasfp



## GROUP TRAINING SERIES

### 小組訓練系列

# 懸掛系統

# 消脂方案

## Suspension Training Fat Burning Program

懸掛訓練風氣不斷盛行，此訓練其實是利用懸掛工具，並以自身體重為阻力，鍛鍊身體不同部分的肌肉，除了可訓練全身肌肉，還可增強平衡力和核心肌群的穩定性。此工作坊會先教授懸掛系統訓練的基本訓練動作，然後再學習利用懸掛工具，進行高強度間歇訓練和循環訓練，達致消脂效果，學員完成課程後，可以運用工作坊所教的方案，與客人進行消脂訓練

#### 課程內容

- 學習懸掛系統的基礎動作和如何調整動作的難度
- 學習利用懸掛系統進行高強度間歇訓練達至消脂效果
- 認識懸掛系統的方案設計原則和安全事項



日期：2020年5月3日（星期一）  
時間：6:00p.m.-10:00p.m.  
地點：AASFP

AASFP  
CEUs: 0.4



課程費用：AASFP會員：\$1,060 非會員：\$1,100

#### 優惠政策

\*提前報名繳費優惠：4月12日前報名可享HK\$40優惠  
團體報名(3人或以上)：每人HK\$990



導師

**Vincent Tang**  
AASFP教練導師



2578 9877

f AASFP  
5543 3050

www.aasfp.com  
aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室



ASIAN  
ACADEMY FOR  
SPORTS &  
FITNESS  
PROFESSIONALS  
亞洲運動及體適能專業學院