

小組訓練系列

SMALL GROUP TRAINING

懸掛高級功能力量 消脂訓練設計

Advanced Suspension Functional Strength and
Tabata Fat Burning Program

懸掛訓練風氣不斷盛行，此訓練是利用懸掛工具，以自身體重為阻力，鍛鍊身體不同部分的肌肉，同時增強平衡力和核心穩定性，達到功能力量訓練效果，無論於損傷預防，復康或運動表現的提升都有莫大的益處。此工作坊會教授懸掛系統訓練的常見功能力量訓練動作，並繼而進行高強度間歇 Tabata style 訓練，達到代謝訓練及極速消脂修身效果。

課程內容

- 學習懸掛系統的常見功能力量訓練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：2022年6月11日（六）

時間：10:00a.m.-2:00p.m.

地點：AASFP



課程費用：

正價：HK\$ 1,100

團體報名：HK\$ 990 (三人或以上)

舊生價：HK\$ 1,060

2022年5月21日前報名可享HK\$40優惠



導師

魏仲宏 Derrick NGAI

AASFP 講師

THEi運動及康樂管理社會科學學士（運動治療）
Level 3神經動能治療法
(Neurokinetic Therapy, NKT)



2578 9877

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

AASFP
CEUs: 0.4