

# aasfp

AASFP SINCE 1992

## 6大肌肉

### ★級工程系列：

# 核心肌群

AASFP  
CEUs: 0.4

#### 課程簡介

不少人都想鍛鍊出一身人魚線、朱古力腹肌，盡顯完美體態。其實這些都是腹肌的肌肉的線條，亦是核心肌群的其中一部份，若懂得鍛鍊核心肌群不同部分的肌肉，你便會發現除了腹部有明顯線條之外，在於運動表現、軀幹穩定、姿勢體態都有大大的改善。學院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核心肌群，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核心肌群
- 實踐應用高級訓練技巧以提高訓練的效能

## 6 Major Muscles Groups Progressive Growth:

# Core Muscles



導師

蘇明熙

Jaffy SO

AASFP健美課程導師  
資深健美運動員

日期：2023年9月23日（星期六）

時間：6:00p.m.-10:00p.m.

地點：AASFP課室 (11樓1103A室)

課程費用：  
(早鳥優惠 **HK\$30**)

團體報名(3人或以上)	<b>HK\$890</b>
舊生會員價	<b>HK\$950</b>
正價	<b>HK\$980</b>

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