

aasfp *Plus*

6大肌肉 星級工程系列

背部

課程簡介

CEUs 0.4
A A S F P

背部肌肉結構複雜，由多組肌肉所組成，要懂得強化整個背部的確是一門學問。此工作坊會用循序漸進的星級方法鍛鍊背部，涉獵的範圍由器械到自由重量的訓練，除了學習十八種訓練背部動作之外，還會在健身室教授，重質也重量，務求令學員可親身體驗動作的重點及掌握訓練背部的竅門。

- 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器械的握法對背部的刺激的特點
- 實踐應用高級訓練技巧以提高背部的訓練效能

6 Major Muscles
Groups Progressive
Growth: **Back
Muscle**



日期

日期：2023年12月16日（星期六）

時間：6:00p.m.-10:00p.m.

地點：奧海城 Waterfall



課程
費用

團體報名：三人或以上：**HK\$890**

舊生價：**HK\$950**

正價：**HK\$980**

2023年11月25日前報名可享HK\$30優惠

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

f Instagram AASFP

5543 3050

aasfp@aasfp.com

香港鰗魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

aasfp
SINCE 1992