

★ 6大肌肉 級工程系列： 胸肌

課程簡介

CEUs 0.4
A A S F P

不少人覺得「操」胸是富有挑戰性和滿足感的訓練，加上胸肌是健身人士最喜愛鍛鍊的肌肉之一，要有結實的胸肌需要多變的訓練方法，更要有效地鍛鍊上、中、下胸；因此，學院推出工作坊：六大肌肉星級工程：胸肌，四小時的課堂中，會學習利用循序漸進的星級方法鍛鍊胸部肌肉，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胸部肌肉
- 實踐應用高級訓練技巧以提高訓練的效能



日期

日期：2024年6月15日（星期六）

時間：6:00p.m.-10:00p.m.

地點：奧海城 Waterfall



WATERFALL
SPORTS & WELLNESS



課程
費用

團體報名(3人或以上) **HK\$890**

舊生會價 **HK\$950**

正價 **HK\$980**

早鳥優惠：2024年5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