

## 6大肌肉 星級工程系列

## 肩膊

CEUs  
AASFP 0.4

第 6 班

### 課程簡介

男人的肩膊，是女人避風的港灣。要打造一個完美的肩膊，需要通過不同平面和角度的訓練動作，才能有效刺激到不同的肌束，令肩膊肌肉動起來！肩膊肌肉亦稱之為三角肌，由前、中、後三部份所組成，此工作坊會用循序漸進的星級方法鍛鍊肩膊，涉獵的範圍由器械到自由重量，除了學習十八種肩膊訓練動作之外，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肩膊的竅門。

- 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肩膊肌肉
- 實踐應用高級訓練技巧以提高肩膊的訓練效能



日期

日期 : 2026年3月7日 (星期六)

時間 : 6:00p.m.-10:00p.m.

地點: 奧海城 Waterfall



WATERFALL  
SPORTS & WELLNESS



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 : 2026年2月14日前報名可享HK\$30優惠

6 Major Muscles  
Groups Progressive  
Growth:  
Deltoid



### 導師

蘇明熙

Jaffy SO

AASFP健美課程導師

資深健美運動員