

aasfp



SINCE 1992

6大肌肉

★級工程系列：

背部

6 Major Muscles
Groups Progressive
Growth:

Back Muscle

課程簡介

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



日期：2026年5月30日（星期六）

時間：6:00p.m.-10:00p.m.

地點：奧海城 Waterfall



AASFP
CEUs: 0.4



課程費用：

團體報名(3人或以上) **HK\$890**

舊生會價 **HK\$950**

(3星期前報名優惠**HK\$30**)

正價 **HK\$980**

導師

蘇明熙

Jaffy SO

AASFP健美課程導師
資深健美運動員



2578 9877

f AASFP

5543 3050

www. 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