aasfp Plus

啞鈴高強度訓練法

CEUs 0.4 AASFP

DUMBBELLS ADVANCED 第 4 班

課程簡介

aasfp將帶領你進入啞鈴訓練的全新世界，透過學習核心肌群穩定四肢發力的原理，你將能夠進行推、拉、蹲、髖屈等全身複合動作。例如利用啞鈴進行舉重的爆發力動作，比起只用槓鈴，能夠達到更平衡的訓練效果。教練會指導學員如何結合混合健身訓練模式，以實現高強度的訓練效果。這不僅可以增肌減脂，還能提升心肺耐力，改善動作協調性和關節活動性。

學習目標

- 學習啞鈴的基礎動作和變化
- 學習利用啞鈴進行HIIT和循環性訓練，達至Fit的效果
- 認識啞鈴的基本訓練原則和安全事項

日期

日期：2026年7月25日(星期六)
時間：2:00p.m.- 6:00p.m.
地點：LRCF (太子塘尾道197-199號地下)

課程費用

團體報名：**HK1,330** (三人或以上)
舊生會價：**HK$1,430**
正價：**HK$1,480**
早鳥優惠：2026年7月4日前報名可享HK$50優惠
(團體價除外)

張啟康 Bruce CHEUNG
LRCF 聯合創辦人及Head Coach
資深Personal Trainer

2578 9877
www.aasfp.com
AASFP
5543 3050
aasfp@aasfp.com
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

aasfp SINCE 1992