

# aasfp *Plus*

## 6大肌肉

### ★級工程系列

# 臀肌及腿部肌肉

AASFP  
CEUs: 0.4

## 第6班

### 課程簡介

喜歡鍛鍊上半身的肌肉，是不少健身愛好者的首選。然而下半身的大肌肉如臀肌、股四頭肌及脛繩肌的訓練亦不能忽視！當你擁有強壯的腿部肌肉後，除整體力量增加外，身體協調性亦能提升，最重要是可以保護膝部，以及增強膝關節的穩定性。

此工作坊會用循序漸進的星級方法鍛鍊臀肌和腿部肌肉，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臀部及腿部肌肉
- 實踐應用高級訓練技巧以提高訓練的效能

日期：2026年8月8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(3人或以上) **HK\$890**

舊生會價 **HK\$950**

正價 **HK\$980**

早鳥優惠：2026年7月18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

## 6 Major Muscles Groups Progressive Growth:

# Gluteal and Leg Muscles

☎ 2578 9877  
www.aasfp.com

Facebook Instagram 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