

6大肌肉

星級工程系列

肩膊

CEUs 0.4
A A S F P

第 7 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11月21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10月31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



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