

BYOT

BE YOUR OWN TRAINER!



懸掛訓練HIIT極速消脂課程 SUSPENSION HIIT FLASH FAT BURNING COURSE

網上Online版

無時間去 gym room? 工作好忙?
想短時間極速修身減肥及操線條?

這個 BYOT 懸掛訓練 HIIT 極速消脂課程幫到你，高強度間歇訓練 (HIIT) 是全球流行和廣受運動科學的支持，以快速見效著稱，比傳統單一長時間進行有氧運動的趣味性強，有助減低過量重複性動作引起勞損的風險，而懸掛訓練 (Suspension Training) 更是近十年極受歡迎的室內和室外的體能訓練方式。

講師針對健身初學者和愛好者，示範及教授多種運用懸掛帶作肌肉訓練的健身方法，並指出多個常見錯誤和危險動作，讓你無論在家中或健身室都能自我提升，

成為「健身達人」的第一步!



總課時近 **180分鐘**

超過20個懸掛帶訓練示範及自我練習 (約90分鐘)
3個HIIT極速消脂訓練計劃示範及自我練習 (約70分鐘)
網上小測 (約20分鐘)



課程
費用

舊生會價 **HK\$ 1,100**

正價 **HK\$ 1,200**

完成此課程後，學員能：

- 實踐練習多種常用及基本懸掛帶的肌肉訓練方法
- 運用多款 HIIT 程序，達到消脂及修身訓練效果

(網上預錄 video 示範及講解為主及網上小測)
通過網上筆試可獲電子證書一張

拍攝地點



觀塘 Hex Fitness

導師

關曜僑 Leo KWAN

AASFP 精英教練
香港健身Guide《第一屆BeFit全民健身頒獎典禮》BeFit 優質私人教練
AASFP 高級私人體適能教練
TRX 教練



2578 9877
www.aasfp.com

AASFP
5543 3050
aasfp@aasfp.com

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室
Room 1603, 16/F., Eastern Centre, 1065 King's Road, Quarry Bay, HK

課程對象：
對健身或體適能愛好者及入門人士

aasfp
SINCE 1992