



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS
亞洲運動及體適能專業學院

伸展有法

Stretch For Fitness

Free Open Class



湯麗明 Kate TONG

AASFP教練導師
AIS(Matters Method) 認可伸展師

課程簡介

站姿不良或坐姿不良已成為都市人的寫照，姿勢欠佳所引致的都市痛症影響生活質素，後果可大可小！

其實俗稱伸展運動的柔韌性訓練，可有效改善不良姿勢，並可以舒緩常見的肩頸痛及腰背痛，更可避免肌肉因長時間重覆使用而產生勞損。

此公開課會從柔韌性訓練的基本理論開始，講解不同的伸展方法，讓學員知道怎樣循序漸進地進行伸展訓練運動。



日期：2018年2月1日（四）
時間：7:00p.m.-8:30p.m.
地點：AASFP



2578 9877

f AASFP
5543 3050

www.aasfp.com
aasfp@aasfp.com



香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

**免費
公開課**