



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

# ★ 6大肌肉 級工程系列： 胸肌

## 課程簡介

不少人覺得「操」胸是富有挑戰性和滿足感的訓練，加上胸肌是健身人士最喜愛鍛鍊的肌肉之一，要有結實的胸肌需要多變的訓練方法，更要有效地鍛鍊上、中、下胸；因此，學院推出工作坊：六大肌肉星級工程：胸肌，四小時的課堂中，會學習利用循序漸進的星級方法鍛鍊胸部肌肉，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胸部肌肉
- 實踐應用高級訓練技巧以提高訓練的效能

6 Major Muscles  
Groups Progressive  
Growth:

*Pectorals*



日期：2019年8月3日（星期六）

時間：6:00p.m.-10:00p.m.

地點：奧海城 Waterfall



WATERFALL  
SPORTS & WELLNESS



課程費用： 團體報名(3人或以上) **HK\$890**

會員價 **HK\$950**

(早鳥優惠 **HK\$30**)

正價 **HK\$980**

導師

蘇明熙

Jaffy SO

AASFP健美課程導師

資深健美運動員



2578 9877



AASFP



5543 3050



www.aasfp.com



aasfp@aasfp.com

AASFP

CEUs: 0.4



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室