

# Kettle Fit

## 壺鈴全方位訓練法

AASFP  
CEUs: 0.6

### 課程簡介



壺鈴是一種全身性的功能訓練，講求肌力、肌耐力、爆發力、協調和柔韌度等，透過基礎動作Swing及Clean再演變出不同的訓練動作，在4小時工作坊中，讓學員加強對壺鈴訓練的基本認識及了解不同難度的動作，更會利用壺鈴進行HIIT和循環訓練，達至Kettle Fit的效果！

#### 學習目標

- 學習壺鈴的基礎動作和變化
- 學習利用壺鈴進行HIIT和循環性訓練，達至Fit的效果
- 認識壺鈴的基本訓練原則和安全事項

指定培訓  
地點



HONG KONG 香港 FITNESS BOX  
**LRCF**

太子塘尾道197-199號地下



張啟康

Bruce CHEUNG

AASFP 高級私人體適能教練

非凡壺鈴運動  
突顯肌肉線條！



日期：2021年11月20日（六）

時間：6:00p.m.-10:00p.m.



課程費用：AASFP會員 HK\$1,020 非會員 HK\$1,050

#### 優惠政策

\*提前報名繳費優惠：10月30日前報名可享HK\$30優惠  
團體報名(3人或以上)：每人HK\$960



2578 9877



AASFP



www.aasfp.com



5543 3050



aasfp@aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室