

6大肌肉

★級工程系列： 肩膊

AASFP
CEUs: 0.4

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的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

6 Major Muscles
Groups Progressive
Growth:

Deltoid



導師

蘇明熙
Jaffy SO

AASFP健美課程導師
資深健美運動員



日期：2021年12月8日（星期三）

時間：6:00p.m.-10:00p.m.

地點：HEX Fitness

合作
場地



課程費用：

團體報名(3人或以上) **HK\$890**

(早享 優惠 **HK\$30**) 會員價 **HK\$950**

正價 **HK\$980**



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



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS

亞洲運動及體適能專業學院