



舞出 s 曲線 塑身纖體

DanceFit: Sculpt - Abs & Legs With Lisa Wheeler



【產品內容】

規 格：DVD 單片
片 長：60 分鐘
級 數：普遍級
產 編：WD-1080

【DVD 規格】

發音：中文(配音)/英文
字幕：中文(繁體)
音效：Stereo.

【產品介紹】

《舞出 s 曲線 DanceFit》

全系列由獲獎無數的舞蹈設計家卡爾波索 Cal Pozo 監製，他不僅是百老匯專業舞者，更是美國最享譽盛名的健身教練。整套舞蹈健身訓練課程，從暖身運動、主要教學到緩和運動，都經過完整的精心設計，是入門國際標準舞，或是想要擁有舞者明星般身材的最佳寶典。

雕塑完美曲線、展現動人自信

本系列共分為三大類，包含騷莎熱舞、腹部與腿部速成鍛鍊法、拉丁舞與復古舞步混合。透過卡爾波所精心設計的伸展動作，有別於一般舞蹈教學影片，本片特別設計能夠雕塑完美體態的伸展動作，在基礎的律動中輕鬆甩開脂肪，達到健身及塑造漂亮曲線的效果。

塑身纖體Sculpt - Abs & Legs

本片為卡爾波索運用他健身教練的專業所設計出的燃脂塑身課程，特別精選腹部與腿部速成鍛鍊法，由舞蹈和健身的專家 Lisa Wheeler 帶領，透過各種形式的伸展動作來雕塑下半身的完美曲線；每天只要花幾分鐘隨著輕盈的節拍，就可以塑造出迷人的完美體態，擁有平坦的腹部以及緊實的腿部線條!!

- ★律動暖身
- ★腹肌鍛鍊課程
- ★腿部鍛鍊課程
- ★緩和