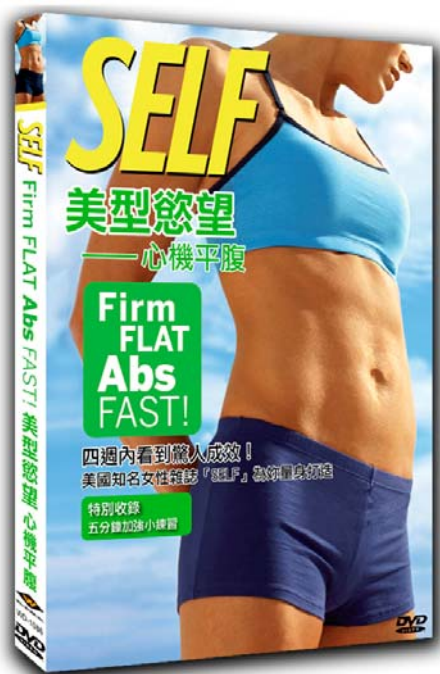




美型慾望一心機平腹 DVD

SELF Firm FLAT Abs FAST!



【產品規格】

規	格：DVD 單片
片	長：38 分鐘+特別收錄 5 分鐘
級	數：普遍級
產	編：WD-1086
發	音：中文/英文
音	效：STEREO
字	幕：中文（繁體、簡體）

【內容介紹】

四週內看到驚人成效！

快速瘦身秘笈 挑戰自我完美曲線 可選中文配音

美國知名女性雜誌「SELF」為妳量身打造

知名塑身專家教你打擊肥肉快速見效

維爾莉特莎琦(Violet Zaki)是紐約頂級健身專業指導老師和武術專家，除了是認證教師外，維爾莉特也是空手道黑帶高手，並且是綜合格鬥的比賽選手，想要擁有緊實的小腹，維爾莉特教你讓「小腹婆」OUT！！

當紅瘦身雜誌專為女性量身打造

「SELF」系列是由美國當紅的健康瘦身雜誌所製作，這是一系列請專家特別為女性各部位設計的塑身需要，發行的實用教學影片，只要短短的四週，讓你發現驚人成效。具有豐富經驗的健身教練，讓你的心跳達到某一個程度後開始燃燒多餘的脂肪和贅肉，課程分成不同階段，依照你的能力做最適合自己的調整，你只需要一雙運動鞋和一組啞鈴，就能快速幫助完成你的減重夢想！

美型慾望一心機平腹

包含幾種不同的訓練，結合瑜珈、彼拉提斯、和抗力球的各種有氧運動，集中力量讓肌肉完全收縮以確保能達到最佳效果，在短時間內鍛鍊整個腹肌一定要隨時注意收縮腹部肌肉，這樣能夠幫助妳更加強腹部肌肉，很快的就會看到一個更平坦、緊實的腹部。

特別收錄

●五分鐘加強小練習