

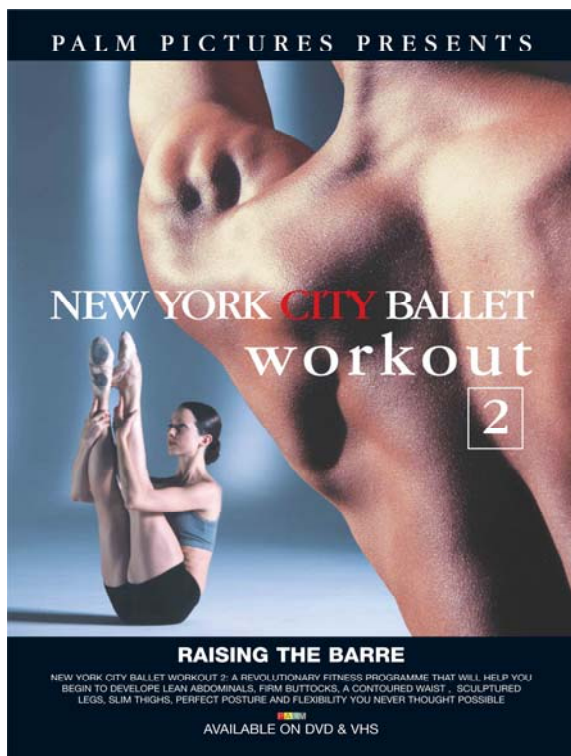


南強國際影視傳播有限公司

TEL : 02-82216511 FAX : 02-82216495

紐約芭蕾舞團—美體訓練課程系列

New York City Ballet Workout Volume 1 and Volume 2



【產品內容】

規 格：DVD 双片
片 長：210 分鐘
級 數：普遍級
產 編：WD-144+WD-145

【DVD 規格】

發 音：英語
字 幕：英文、中文
音 效：5.1、2.0

【產品介紹】

★ 【慾望城市】時尚教主—莎拉潔西卡派克(Sarah Jessica Parker) 魅力推薦 ★

紐約芭蕾舞團—美體訓練課程系列影片，慾望城市女主角-莎拉潔西卡派克引言推薦、紐約芭蕾舞團藝術總監彼得馬汀斯講述，並由四位體態優美的紐約芭蕾舞團舞者擔綱示範教學。創新的芭蕾美體塑身課程，除了雕刻勻稱體態、加強柔軟度之外，更針對大腿、手臂、腹部…等部位加強鍛鍊，讓您舉手投足間都充滿自信的優雅與美感！

New York City Ballet Workout Volume 1 紐約芭蕾舞團—美體訓練課程 I

最具革命性的塑身系列節目：紐約芭蕾舞團—美體訓練課程。透過芭蕾暖身的基本動作，輕鬆調整出最佳完美體態。當今芭蕾舞界的精英舞者，親自為您示範教學，無論男女、各年齡層皆適用的健身基本動作，輕鬆的加強精神強度、達到身心平衡，並有效雕塑身體部位，形



成優美曲線。

紐約芭蕾舞團—美體訓練課程，由紐約芭蕾舞團藝術總監彼得馬汀斯創新發展，並獲得紐約健身中心採用 (NYSC，紐約最大連鎖健身中心，共有 93 個分點)。此塑身療程共包括：50 組伸展操、人人皆適合的體能加強運動、身體曲線的優雅與雕塑…等。

New York City Ballet Workout Volume 2 紐約芭蕾舞團—美體訓練課程 II

紐約芭蕾舞團—美體訓練課程是一系列革命性的創新美體節目，在第二集中包括了：腹肌訓練、緊實臀部、腰部雕塑、腿部曲線、甩開蝴蝶袖、保持完美體態…等單元，讓您擁有百分百完美的舞者體型。

一起加入紐約芭蕾舞團藝術總監--彼得馬汀斯，和四位頂尖舞者在美體訓練課程 II 中的練習行列吧！本集課程立基於第一集的基礎動作，還是延續本系列的重點—美體雕塑。除了最基本的健身步驟和鍛鍊挑戰，本集中還和你分享新鮮的美體小秘訣，讓您更能體驗其中的樂趣所在；而術語的介紹，也方便深入的了解與學習。本集更特別收錄了紐約芭蕾舞團的創辦人兼前藝術總監喬治巴蘭欽(George Balanchine)所編製的塔朗特舞曲，有效加強心血管的鍛鍊。

紐約芭蕾舞團—美體訓練課程 II，芭蕾舞蹈美麗新解，讓你對保持線條與健康更有心得，活得健康，活得出色！