



Carmen Electra's Aerobic Striptease Aerobic Striptease-Disc 01

卡門伊蕾卓 有氧舞孃系列 1.



【產品內容】

規 格：DVD 單片
片 長：53 分鐘
級 數：普遍級
產 編：WD-3001

【DVD 規格】

發 音：英語
字 幕：英文、中文（繁體、簡體）
音 效：Stereo

【產品介紹】

性感名模—卡門伊蕾卓、好萊塢明星御用舞蹈老師—羅賓安婷、全美資深健身教練—麥可卡森，聯手打造有氧舞孃，塑造性感致命的完美女人！

你做膩了傳統的有氧運動嗎？你渴望有小野貓（Pussycat Dolls）的火辣身材嗎？新世代美眉不但追求運動後的健康，還要在運動中保持性感美麗。現在就由好萊塢名模卡門伊蕾卓帶來魅力橫掃全球、名人為之瘋狂的時尚運動—性感有氧舞。強力的有氧訓練、性感的舞蹈動作、多元的曲風選擇、明星級的專業課程，讓你在香汗淋漓的同時，達到體態輕盈苗條的效果，更展現舞孃身段、散發魅惑風采！

國內第一部教授「性感」的有氧課程，從雕塑曲線到舞出性感、從柔軟肌肉到強化體能一應俱全。在此套完整的系列 DVD 中，羅賓安婷及麥可卡森將提供舞蹈及塑身方面的專業指導，並由卡門伊蕾卓獨特的步驟式教學帶領美眉們一步步從入門新手進階到專業舞者，來成就自信、雕塑曲線。教你利用最性感的肢體舞動鍛鍊出和她一樣的完美曲線，讓你擁有國際巨星般的完美體態及誘人魅力！

有氧舞孃系列 1.—性感舞孃熱身操

系列 1.是緩慢動作的練習，選用標準的舞者暖身動作，做為課程的開始。用舞蹈來調整和增強你的身體，以嚴選的幾個塑身動作來緊實臀部、修飾大腿和鍛鍊易隆起的小腹，帶領你在對身體最小衝擊的狀況下練習一連串的基礎動作。性感有氧舞保證能讓每個人熱血沸騰，也將使你更美、更有自信，讓生活充滿樂趣！