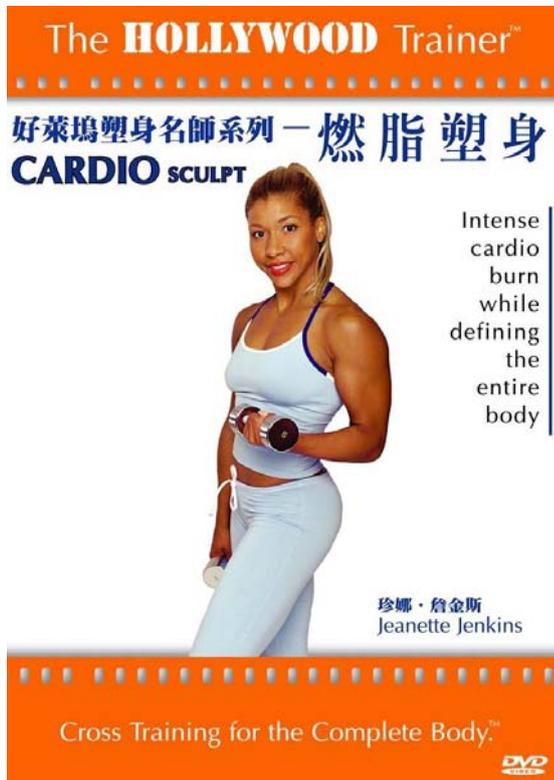




好萊塢塑身名師系列—燃脂塑身

Jeanette Jenkins The Hollywood Trainer CARDIO SCULPT



【產品內容】

規 格：DVD 單片  
產 編：WD-3006C  
片 長：46 分鐘

【DVD 規格】

字 幕：英文、中文(繁、簡體)  
發 音：英文、中文  
音 效：Stereo

【產品介紹】

珍娜·詹金斯 (Jeanette Jenkins) 在美國健身界有 12 年的經驗，是好萊塢最受歡迎的私人健身指導教練，也在電視台主持有關健康、減重的節目。許多好萊塢明星、製片、模特兒、運動員…等都是她的學生。『好萊塢塑身名師系列』是珍娜針對各個不同部位的雕塑需要，所推出的實用教學 DVD，能在最短的時間內達到最佳的塑身效果，一推出即備受皇后拉蒂法、塔恩曼寧…等好萊塢明星推崇！

《燃脂塑身》在珍娜的口令下（可選擇中文發音）一步步帶領你享受運動，用最少的時間得到最大的效果。汗如雨下的同時燃燒上百卡的熱量，並強化心血管功能，有效訓練主要肌肉群增強肌耐力，從頭到腳雕塑身型，改善身體組成減少脂肪堆積，找回屬於你的完美體型。準備好水瓶或小啞鈴，全力以赴邁向健康生活吧！