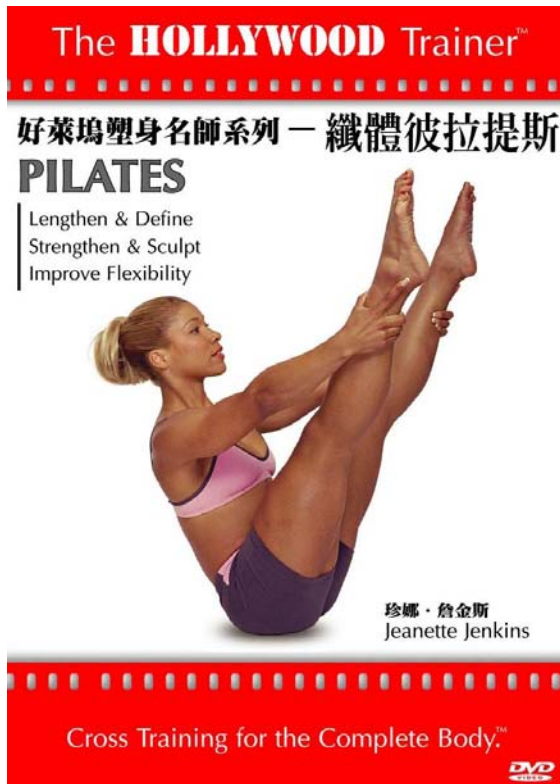




好萊塢塑身名師系列－纖體彼拉提斯

Jeanette Jenkins The Hollywood Trainer Pilates



【產品內容】

規 格：DVD 單片
產 編：WD-3007C
片 長：49 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！

《纖體彼拉提斯》

在珍娜的口令下（可選擇中文發音）引領你進入風靡歐美的時尚纖體運動，親身體驗彼拉提斯減壓塑身的神奇功效！彼拉提斯強調呼吸與專注，融合了有氧、瑜珈的優點。看似簡單的動作，卻可讓運動效果到達核心肌群，訓練肌力、肌耐力及肌肉延展性。並有效針對惱人的狸貓肚、大象腿、老虎背、河馬臀、蝴蝶袖進行雕塑，讓你重新展現曼妙纖體！