



好萊塢塑身名師系列—完美 S 曲線

Jeanette Jenkins The Hollywood Trainer AB+BUTT&TIGH BLAST



【產品內容】

規 格：DVD 單片
產 編：WD-3011C
片 長：47 分鐘
級 數：普遍級

【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！

《完美 S 曲線》

在珍娜的口令下（可選擇中文發音）展開超激進重點塑身操二部曲，首部曲告別小腹婆，由腹部各種不同角度做訓練，從上腹部到側腹部、從腹直肌到腹橫肌，每一個腹部的肌肉纖維都集中加強。二部曲打造下半身極致完美線條，伸展雕塑大腿內外側、臀部及小腿肚，不單緊實下半身身型也增加肌耐力、心肺力等。從腹部到腳，透過兩大塑身重點，創造小蠻腰和翹臀及玲瓏美腿，雕塑出女人最夢想的 S 曲線!!