



寶拉阿巴杜 有氧甜心系列—**熱力甜心** Cardio Cheer : Endurance

美國舞后—寶拉阿巴杜，曾為許多知名歌手編過舞蹈，像是傑克森家族、珍娜傑克森等。由寶拉阿巴杜精心設計的有氧甜心系列，包含能夠增加迷人魅力的有氧啦啦舞蹈教學、雕塑下半身曲線的跳躍動作，還有可以消除小腹的肌力練習等等，不僅能增強你的心肺功能、雕塑出迷人曲線，還能讓你自信滿分，隨時展現出動人體態！



【產品規格】

規	格：DVD 單片
產	編：WD-3014
片	長：45 分鐘
音	效：Sereo
發	音：中文(配音)/英文
字	幕：中文

【內容介紹】

熱力甜心

陽光有活力的啦啦隊甜心琳西，將會教你一系列能夠燃燒脂肪並且增強肌耐力的動作，透過大動作的伸展、抬腿等，並且適時的運用啞鈴，讓你手臂和腿部的線條變得更漂亮，想要擁有像甜心一樣的性感身材嗎，跟著琳西盡情擺動就對了！

漂亮的啦啦隊甜心們要帶領你們進入啦啦隊的歡樂世界！

在美妙的舞姿中達到運動的效果，讓你不用出門也能輕輕鬆鬆做運動！

本片加強動作力度，為啦啦隊動作的進階版，配合跳繩的訓練讓運動強度更上層樓！

特別收錄：啦啦隊甜心—琳西專訪，暢談她擔任啦啦隊員的心得