



寶拉阿巴杜 有氧甜心系列—**陽光甜心** Cardio Cheer : Jump

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-3015
片	長：45 分鐘
音	效：Sereo
發	音：中文(配音)/英文
字	幕：中文

【內容介紹】

陽光甜心

丹佛野馬隊專屬啦啦隊員—甘蒂絲瓊斯，在本片中將會示範最簡單、也最有效的燃脂運動—跳繩，透過基本的跳躍動作，就能輕鬆達到增強肺活量的效果，而且可以感受到你的身體正在燃燒，現在準備好跳繩，跟著陽光甜心甘蒂斯一起離開地球表面吧！

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！

本片介紹各式各樣的跳繩動作，運用垂手可得的器具達到最大的運動效果！

特別收錄：啦啦隊甜心—甘蒂斯瓊絲專訪，暢談她擔任啦啦隊員的心得