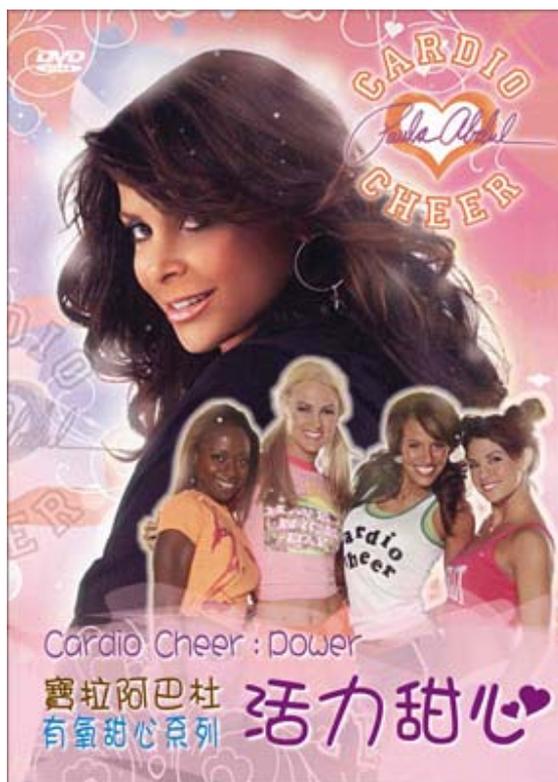




寶拉阿巴杜 有氧甜心系列—活力甜心 Cardio Cheer : Power

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、珍妮傑克森等。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-3016 |
| 片 | 長：45 分鐘 |
| 音 | 效：Sereo |
| 發 | 音：中文(配音)/英文 |

【內容介紹】

活力甜心

紐約尼克隊專屬啦啦隊員—崔西史文，於本片中會示範一系列較強而有力的舞蹈動作，迅速、俐落的身手讓你看起來就像一位專業的啦啦隊員，動作主要的力量來自於腿部，所以對於腿部的雕塑特別有幫助，現在準備好墊子和水，開始挑戰雕塑動人曲線的終極課程吧！

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！

進階的啦啦隊舞蹈動作，迅速、俐落，宛如一位啦啦隊比賽好手！

特別收錄：啦啦隊甜心—崔西史文專訪，暢談她擔任啦啦隊員的心得