



寶拉阿巴杜 有氧甜心系列—窈窕甜心 Cardio Cheer : Stretch

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-3017

片長：45 分鐘

音效：Sereo

發音：中文(配音)/英文

【內容介紹】

窈窕甜心

丹佛野馬隊專屬啦啦隊員—甘蒂絲瓊斯，在本片中會示範一系列伸展的緩和運動，避免過多的肌肉形成，透過身體的延展，達到放鬆肌肉的效果，並且調整你的呼吸，讓你的身體回歸平衡的狀態，同時增進身體的柔軟度，讓你搖曳生姿，自信更上層樓！

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！

完整的啦啦隊舞蹈訓練包含最重要的身體柔軟度的訓練，標準的拉筋動作更能促進健康！

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