



**BOOSTER
FÜR DEN PO**
Der neue Booty-Builder trainiert die Gesäß-Muskeln besonders gezielt und intensiv.

Hype um neuen Po-Trainer

Der neue Star unter den Trainingsgeräten ist der „Booty-Builder“ – grob übersetzt: der „Gesäß-Erbauer“, der nun auch in Österreich – und zwar bei John Harris Fitness – zu finden ist. Die Besonderheit: „Mithilfe der Hüftstreckung aus der liegenden Position“, erklärt JH-Fitness-Chef Ulrich Steiner, „lässt sich die Gesäßmuskulatur isoliert und sehr intensiv trainieren. Auch für Personen, die wegen zu großer Gelenkbelastung oder koordinativer Anforderung keine Kniebeuge durchführen können, ist der Booty-Builder zu empfehlen. Zudem bereitet die geführte Übung ideal auf die Kniebeuge mit der Langhantel vor.“

▶ Mehr über John Harris Fitness
www.johnharris.at



**PERSONAL TRAINER &
John-Harris-Fitness-Chef
Ulrich Steiner erklärt den
Booty-Builder.**