



## Abilica Online

Trindsøvej 12, 8000 Aarhus C | Vesterlundvej 13, 2730 Herlev  
Tlf. 70 270 279 | info@abilicaonline.dk | www.abilicaonline.dk

# BfR Pro GluteBuilder



**199,-** inkl. moms  
159,- ekskl. moms

### GRATIS E-BOG MED TRÆNINGØVELSER MEDFØLGER

På BfR Glutebuilder får du et kraftigt og bredt elastik i blød kvalitet, der giver den bedste modstand under øvelser. Glutebuilder er 8cm i bredden og det kraftige elastik gør at det bliver siddende hvor det skal, sammenlignet med tyndere bånd lavet af gummi, som kan folde sammen under øvelser og også irritere huden.

BfR Pro GluteBuilder, også kaldet bootybuilder, er et kraftigt elastik, som giver modstand under dine benøvelser, for at øge muskelmasse i forlår, baglår og baller. Det er et perfekt træningsredskab til dig, som vil forbedre teknikken og styrken i stort set alle benøvelser, med fokus på glutes. Føler du at du ikke bliver udfordret længere i øvelserne eller ønsker du hurtigere at øge muskelmassen og stramme op på bagdelen, er denne din ideelle træningsmakker.

En bonus ved Glutebuilderen er, at du kan mindske knæproblemer, da det stabiliserer din gang, din squat og andre bevægelser, ved at du styrker musklerne på siden af ballen/hoften. Derfor er den også god til genoptræning, hvis du f.eks. ikke kan squatte med vægt. Her har du stadig mulighed for at gå ind og aktivere og styrke musklerne.

Elastikken er lavet i 70% polyester samt 30% latex, hvilket gør den meget behagelig at bruge.

BfR GluteBuilder er meget simpel at anvende, og giver samtidig rigtig gode resultater. Dette gælder uanset hvilken form du er i, alle kan anvende den. Du kan vælge at bruge den alene til forskellige benøvelser, eller du kan f.eks. anvende den når du squatter eller laver hip thrusters med vægt.

Den kraftige elastik virker ved at du presser imod den modstand den giver. Her er det især musklerne i ballerne som bliver direkte aktiveret og du vil efter få gentagelser kunne mærke, at den altså holder hvad den lover.

Hvis du kombinerer BfR Pro GluteBuilder med [BfR Pro LEGS](#) får du virkelig et powersæt til muskelopbygning af lår og baller. Her kan du med fordel købe den samlede pakke, hvor du sparer 25%. [Køb den samlede pakke her](#)

### BfR GluteBuilder kommer i tre størrelser:

X-small: 56cm i omkreds

Small: 66cm i omkreds

Medium: 76cm i omkreds

Størrelse x-small er den der giver mest modstand og vil udfordre mest. Valget af størrelse afhænger derfor af din nuværende form og hvilke øvelser du har planer om at lave med GluteBuilder.

