



Edition: 4. Auflage 2010  
pages: 152  
Images: 210  
Cover: Softcover, 17 x 24 cm  
ISBN: 978-3-940698-37-7  
Stock No.: 30069  
Published: April 2010

RRP: Information for distributors. This title is no longer price related.  
Subject to changes!

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Germany

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <https://www.quintessence-publishing.com/deu/de>

## Book information

**Authors:** Gereon Berschin / Markus M. Voll

**Title:** Hantel-Guide

**Subtitle:** Professionelles Hantel-Training für den gezielten Muskelaufbau

**Short text:**

Der **Hantel-Guide** stellt Profimethoden aus dem Bodybuilding für das Training aller wichtigen Muskelgruppen vor. Hochwertige Grafiken zeigen die Anatomie der Zielmuskulatur jeder einzelnen Übung. Klar strukturierte Begleittexte und anschauliche Foto-Serien beschreiben jede Übung detailliert. Die Autoren geben zusätzlich Tipps zur Steigerung von Muskelumfang, Kraftausdauer und Maximalkraft.

**Categories:** Guide Health & Medical Science