



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

 <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