



Auflage: 4. Auflage 2010
Seiten: 152
Abbildungen: 210
Einband: Softcover, 17 x 24 cm
ISBN: 978-3-940698-37-7
Erschienen: April 2010

UVP: Information für Wiederverkäufer: Dieser Titel ist nicht mehr preisgebunden.
Änderungen vorbehalten!

Quintessence Publishing Company, Ltd.

 Grafton Road
KT3 3AB New Malden, Surrey
Vereinigtes Königreich von Großbritannien und
Nordirland

 +44 (0)20 8949 6087

 +44 (0)20 8336 1484

 info@quintpub.co.uk

 <https://www.quintessence-publishing.com/gbr/en>

Buch-Information

Autoren: Gereon Berschin / Markus M. Voll

Titel: Hantel-Guide

Untertitel: Professionelles Hantel-Training für den gezielten Muskelaufbau

Kurztext:

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.

Fachgebiet(e): Ratgeber Gesundheit & Medizin