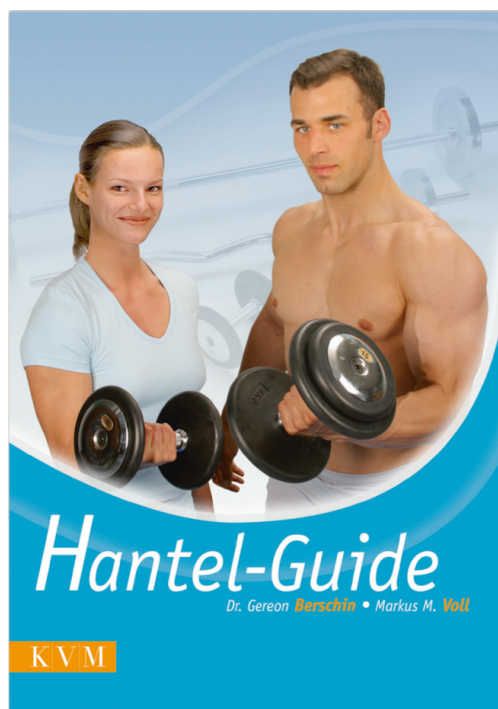




Edizione: 4. Auflage 2010
pagine: 152
Immagini: 210
Copertina: Softcover, 17 x 24 cm
ISBN: 978-3-940698-37-7
Pubblicato: aprile 2010

RRP: Informazioni per i distributori. Il prezzo di vendita
non è più vincolato a quello di copertina
Soggetto a modifiche!

Quintessenza Edizioni S.r.l.

📍 Via C. Menotti 65
20017 Rho (Milano)
Italia

☎ +39 (0)2 / 931 82 264

📠 +39 (0)2 / 931 86 159

✉ info@quintessenzaedizioni.it

🌐 <https://www.quintessence-publishing.com/ita/it>

Informazioni sul libro

Autori: Gereon Berschin / Markus M. Voll

Titolo: Hantel-Guide

Sottotitolo: Professionelles Hantel-Training für den gezielten Muskelaufbau

Testo breve:

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.

Argomenti: Guida alla salute e alla medicina