



Edition: 4. Auflage 2010
pages: 152
Images: 210
Cover: Softcover, 17 x 24 cm
ISBN: 978-3-940698-37-7
Published: April 2010

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

Quintessence Publishing Company, Inc.

 411 North Raddant Road
Batavia
Illinois IL 60510
United States of America

 +1 (0)630 / 736-3600

 +1 (0)630 / 736-3633

 contact@quintbook.com

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

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