

Información sobre el libro

Autores: Gereon Berschin / Markus M. Voll

Título: Hantel-Guide

Subtítulo: Professionelles Hantel-Training für den gezielten Muskelaufbau

Texto 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.

Categorías: Guía Salud y Medicina

Edición: 4. Auflage 2010
páginas: 152
Imágenes: 210
Portada: Softcover, 17 x 24 cm
ISBN: 978-3-940698-37-7
Publicado en: abril 2010

PVP: Información para distribuidores. Este título ya no tiene precio.
Sujeto a cambios.

Quintessence Publishing Company, Inc.

 411 North Raddant Road
Batavia
Illinois IL 60510
Estados Unidos de América

 +1 (0)630 / 736-3600

 +1 (0)630 / 736-3633

 contact@quintbook.com

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