




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!

QuintEd Pty Ltd

 Suite 2/38 Albany St
NSW 2065 St Leonards
Australia

 +61 434521025

 admin@quinted.com.au

 <http://nginx/anz/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