



Auflage: 4. Auflage 2010
Seiten: 152
Abbildungen: 210
Einband: Softcover, 17 x 24 cm
ISBN: 978-3-940698-37-7
Artikelnr.: 30069
Erschienen: April 2010

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

Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 info@quintessenz.de

 <http://nginx/deu/de>

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