




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

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

#### Quintessence Publishing Company, Ltd.

 Grafton Road  
KT3 3AB New Malden, Surrey  
Vereinigtes Königreich von Großbritannien und  
Nordirland

 +44 (0)20 8949 6087

 +44 (0)20 8336 1484

 [info@quintpub.co.uk](mailto:info@quintpub.co.uk)

 <http://nginx/gbr/en>

## 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