




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!

#### Quintessenza Edizioni S.r.l.

 Via C. Menotti 65  
20017 Passirana di Rho (Milano)  
Italien

 +39 (0)2 / 931 82 264

 +39 (0)2 / 931 86 159

 [info@quintessenzaedizioni.it](mailto:info@quintessenzaedizioni.it)

 <http://www.quintessenzaedizioni.it>

## 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):** Guide Health & Medical Science