




Edizione: 4. Auflage 2010  
pagine: 152  
Immagini: 210  
Copertina: Softcover, 17 x 24 cm  
ISBN: 978-3-940698-37-7  
Pubblicato: aprile 2010

RRP: Informazioni per i distributori. Il prezzo di vendita non è più vincolato a quello di copertina  
Soggetto a modifiche!

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

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

 +39 (0)2 / 931 82 264

 +39 (0)2 / 931 86 159

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

 <http://www.quintessenzaedizioni.it>

## Informazioni sul libro

**Autori:** Gereon Berschin / Markus M. Voll

**Titolo:** Hantel-Guide

**Sottotitolo:** Professionelles Hantel-Training für den gezielten Muskelaufbau

**Testo 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.

**Categorie:** Guida alla salute e alla medicina