

DAS **Men's Health** Leseprobe

Adam Campbell

MUSKEL

Das Men's Health
Muskelbuch

In nur 4 Wochen sichtbar
schlank, stark und sexy

BUCH

In nur 4 Wochen sichtbar
schlank, stark und sexy
ADAM CAMPBELL

südwest



Bestellen Sie mit einem Klick für 26,99 €

Bestellen bei
RANDOM HOUSE

amazon.de

Seiten: 480

Erscheinungstermin: 11. Oktober 2010

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Hier ist Ihre Muskel-Garantie!

Effektiver trainieren – schneller in Bestform kommen: Auf fast 500 Seiten bietet „Das Men's Health Muskelbuch“ alles, was Sie zum perfekten Training brauchen! Mehr als 600 Übungen für alle Muskelgruppen, übersichtlich gegliedert werden auf rund 1200 Fotos anschaulich und nachvollziehbar dargestellt. Die Vielzahl an Übungsalternativen garantiert sowohl Anfängern wie Fortgeschrittenen ein optimales Training, abwechslungsreich und mit sichtbaren Erfolgen in Rekordzeit. Dazu gibt's alle wichtigen Informationen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Themen Muskelaufbau, Fettverbrennung, Ernährung und Steigerung des Leistungsvermögens! Spezifische Workouts für jedes Trainingsziel sowie ein 4-wöchiger Ernährungs-und-Trainingsplan runden diesen einzigartigen Trainings-Guide ab. Ob Sie einige Kilos loswerden möchten, einfach sexy aussehen oder Ihren Rücken stärken wollen: Hier ist Ihr ultimatives Übungsbuch mit Erfolgsgarantie!

Autor

Adam Campbell

Adam Campbell studierte Exercise Physiology an der University of Kansas, USA, und ist Fitness- und Ernährungsredakteur bei der amerikanischen Zeitschrift Men's Health. Der Coach für Kraft- und Ausdauertraining gewann für seine journalistische Arbeit den National Magazine Award.

Leseprobe

