

NICK EVANS

Bodybuilding

ANATOMIE

mit 250 Detail-Grafiken

**Der vollständig illustrierte Ratgeber
für gezielten Muskelaufbau**

COPRESS
SPORT

INHALT

Vorwort iv

KAPITEL	1	SCHULTERN	1
KAPITEL	2	BRUST	45
KAPITEL	3	RÜCKEN	79
KAPITEL	4	ARME	113
KAPITEL	5	BEINE	155
KAPITEL	6	BAUCH	189

Übungsübersicht 225

Der Autor 231