

INHALT

TEIL 1: ÜBERBLICK **7**

EINLEITUNG **9**

ÜBER DIESES BUCH **13**

WAS IST EIGENTLICH EIN LIEGESTÜTZ? **15**

WARUM LIEGESTÜTZE? **20**

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN **24**

ERFAHRUNGSBERICHTE **29**

BEVOR SIE LOSLEGEN **34**

DER EINSTIEGSTEST **38**

TEIL 2: DIE TRAININGSPROGRAMME **43**

DAS 100-LIEGESTÜTZE-PROGRAMM **45**

HALTEN SIE DIE FORM **72**

TEIL 3: SIE WOLLEN NOCH MEHR? **77**

FORDERN SIE SICH HERAUS **79**

ANHANG **113**

AUFWÄRMEN **114**

DEHNEN **126**

VORBEREITUNGSPROGRAMM **133**

LIEGESTÜTZTAGEBUCH **142**

DANK **146**

ÜBER DEN AUTOR **147**

REGISTER **149**
