

# 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