

INHALT

TEIL 1: ÜBERBLICK	7	TEIL 3: SIE WOLLEN NOCH MEHR?	77
EINLEITUNG	9	FORDERN SIE SICH HERAUS	79
ÜBER DIESES BUCH	13	ANHANG	113
WAS IST EIGENTLICH EIN LIEGESTÜTZ?	15	AUFWÄRMEN	114
WARUM LIEGESTÜTZE?	20	DEHNEN	126
HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	24	VORBEREITUNGSPROGRAMM	133
ERFAHRUNGSBERICHTE	29	LIEGESTÜTZTAGEBUCH	142
BEVOR SIE LOSLEGEN	34	DANK	146
DER EINSTIEGSTEST	38	ÜBER DEN AUTOR	147
TEIL 2: DIE TRAININGSPROGRAMME	43	REGISTER	149
DAS 100-LIEGESTÜTZE-PROGRAMM	45		
HALTEN SIE DIE FORM	72		