

Andrea Temminghoff

PUSH YOUR LIMITS!

DIE LIEGESTÜTZ-BIBEL



EKLUSIV:
Mit den besten
Übungsvarianten
und streng
geheimen
Technik-Tricks

Von der ersten Wiederholung
bis zum einarmigen Liegestütz



**Du willst WIRKLICH
stärker werden und dein
VOLLES Potenzial leben?**

**Dann nutze unbedingt die
LETZTE Möglichkeit, dich
EXKLUSIV 1:1 von mir
coachen zu lassen:**

- + Mit individuellen
Trainingsplänen für Zuhause,**
- + praktischen Ernährungstipps,**
- + täglichen Motivationsschüben**
- + und vielem mehr ...**

**Schreibe JETZT eine E-Mail mit
dem Betreff „Kostenloses
Turbo-Telefonat“ an
support@superSTRONGshe.com!**

**Und schon sprechen wir, wie
ich dich dabei unterstützen
kann, ENDLICH deine
wahre Kraft zu entfalten –
äußerlich UND innerlich ...**

INHALT

PUSH YOUR LIMITS: Wie du dein Liegestütz-Training auf ein neues Level bringst!

TEIL 1: Stützstemme („Dips“)

- 1a) Dips am Boden
- 1b) Table Dips
- 1c) Chair-Dips
- 1d) Doppelt erhöhte Dips

TEIL 2: Liegestütze („Push-Ups“)

- 2a) Push-Ups an der Wand
- 2b) Table-Push-Ups
- 2c) Chair-Push-Ups
- 2d) Knie-Liegestütze
- 2e) Negative Liegestütze
- 2f) Liegestütze

TEIL 3: Trainings-Turbo für Push-Up-Power

- 3a) Greasing the Groove
- 3b) Pyramidentraining
- 3c) 15 / 15-Protokoll
- 3d) 30 / 30-Protokoll
- 3e) Bring Sally up!

TEIL 4: Super-Skills für Push-Up-Profis

- 4a) Einbeinige Liegestütze

- 4b) Weite Liegestütze
- 4c) Enge Liegestütze
- 4d) Diamant-Liegestütze
- 4e) Rotations-Liegestütze
- 4f) Schulterschlag-Liegestütze
- 4g) Liegestütze mit nach vorne gestreckten Armen
- 4h) Liegestütze mit erhöhten Händen
- 4i) Liegestütze mit erhöhten Füßen
- 4j) Liegestütze mit erhöhten Händen und Füßen
- 4k) Liegestütze mit versetzten Händen
- 4l) Auf dem Weg zum einhändigen Liegestütz
- 4m) Einhändige Liegestütze

DU WILLST MEHR?

ANHANG 1: Warm-Up leicht gemacht

ANHANG 2: Ganzkörper-Training mit Plan

PUSH YOUR LIMITS: WIE DU DEIN LIEGESTÜTZ- TRAINING AUF EIN NEUES LEVEL BRINGST!

LIEBE(R) LIEGESTÜTZ-FREUND(IN),

wenn du bei diesem Buch „zugegriffen“ hast, muss ich dich wahrscheinlich gar nicht mehr groß davon überzeugen, dass du unbedingt so schnell wie möglich LIEGESTÜTZE lernen solltest, um endlich deine **VOLLE KRAFT** zu entfalten (äußerlich UND innerlich)... Bestimmt überkommt dich allein bei der VORSTELLUNG Begeisterung, wie du in Zukunft GANZ LOCKER eine Wiederholung nach der anderen raushaust! Oder vielleicht hast du sogar schon ein paar frustrierende Fehlversuche hinter dir und würdest jetzt ALLES dafür geben, dass es diesmal auch **SICHER KLAPPT?**

Dann möchte ich dich mit dieser ausführlich erprobten **SCHRITT-FÜRSCHRITT-ANLEITUNG** sozusagen an die Hand nehmen – damit dein Traum WIRKLICH in Erfüllung geht und du selbst zum **PUSH-UP-PROFI** wirst!

In dieses Spezial-Programm sind daher zum einen meine **EIGENEN ERFAHRUNGEN** aus vielen vielen VIELEN Jahren Liegestütz-Training eingeflossen: Schließlich habe ich meine Vorliebe für diese UNSCHLAGBAR EFFEKTIVE Ganzkörperübung schon als kleines Mädchen entdeckt, das total verrückt nach den ROCKY-Filmen war und sich unermüdlich im Kinderzimmer verausgabte, um eines fernen Tages genauso STARK zu sein wie der umjubelte Boxchampion...

Darüber hinaus profitierst du als Anwender(in) aber natürlich auch von meinem umfangreichen Wissen als ausgebildete **TRAINERIN FÜR FUNCTIONAL FITNESS**, mit dem ich im Rahmen des superSTRONGshe-Projekts seit 2017 Powerfrauen und -männer WIE DICH bei ihrer persönlichen Transformation unterstütze – vor allem in Form von fulminanten WAHNSINNS-WORKOUTS für Zuhause und unterwegs, aber auch mit praktischen Tipps für eine vollwertig vegane ERNÄHRUNG, nachhaltige GESUNDHEIT und überhaupt jede Menge GLÜCK PUR! :-)





Liegestütze zählen dabei (wie bereits angedeutet) ganz klar zu meinem **SPEZIALGEBIET**. In der Vergangenheit hat sich nämlich immer wieder bestätigt, dass gerade diese Königs- bzw. Königinnendisziplin bei den meisten meiner Klient(inn)en einen **TIEFGREIFENDEN PROZESS** anstößt – im Laufe dessen du nicht nur mit neuen **SPORTLICHEN Skills** Eindruck machst! Vielmehr kannst du aufgrund der folgenden **VORTEILE** tatsächlich in **ALLEN Lebensbereichen ÜBER DICH HINAUSWACHSEN**:

1.) KEINE AUSREDEN MEHR! Um mit Liegestützen durchzustarten, brauchst du **KEINE GERÄTE** oder sonstigen Schnickschnack, sondern einzig und allein deinen **KÖRPER**. Und den hast du bekanntlich **IMMER UND ÜBERALL** dabei, ob daheim im Wohnzimmer, auf Reisen im Hotel oder draußen in der freien Natur...

Solltest du dein Training also mal verschieben oder gar komplett canceln wollen, muss sich dein innerer Schweinehund schon ein paar SEHR gute „Gründe“ einfallen lassen: Dadurch entwickelst du quasi nebenbei echte Dranbleiber-Qualitäten – und verfolgst ab sofort JEDES DEINER ZIELE mit einer Extraportion FOKUS.

2.) SCHÖN UND STARK! Egal ob Mann oder Frau: Wenn du Wert auf eine verdammt geil geformte BRUST legst, bist du mit dem Liegestütz aber mal so was von an der richtigen Adresse! Push-Up-Queens können sich noch dazu über schöne, wohldefinierte ARME freuen – während du als King gerade für deinen massiven TRIZEPS-Muskel gefeiert wirst!

Und damit ist (wie bei den meisten Bodyweight-Exercises) noch lange nicht Schluss, denn auch deine Schultern, dein Rücken und sogar dein PO und der BAUCH müssen bei der Ausführung fleißig „mitarbeiten“, was den KALORIENVERBRAUCH maximal in die Höhe treibt. Das fühlt sich nicht nur gut an, sondern du siehst auch noch TOP aus, sodass du fortan mit einem frischen Schub SELBSTBEWUSSTSEIN durch die Welt spazierst.

3.) LEVEL UP! Nicht zuletzt sind Liegestütze 100-prozentig für JEDES Fitnesslevel geeignet – egal ob du gerade erst loslegst, schon länger am Ball bist oder womöglich zu den Profi-Athlet(inn)en gehörst. Auf den folgenden Seiten zeige ich dir daher, wie du den Einstieg mit etwas EINFACHEREN Varianten schaffst, anschließend den PERFECTEN PUSH-UP meisterst und dich danach noch weiter steigerst bis hin zu den KRASSESTEN CHALLENGES...

Auch das lässt sich wieder auf dein LEBEN INSGESAMT übertragen, indem du neue Herausforderungen – angespornt durch deine Erfolge beim Training – zukünftig mit einem Plus an LEICHTIGKEIT bewältigst!