Die Brust trainieren

A symbolic body picture of a 73-year-old man, partially gray but mostly brown hair, and an extremely fit, athletic physique. The image should convey vitality, strength, and resilience. The atmosphere is inspiring and uplifting, with soft, dramatic lighting highlighting his defined muscles and energetic posture. The style is realistic yet slightly artistic, emphasizing the symbolism of health, longevity, and inner power –no beard –ar 3:2 –s 750 -. Ist das nicht ziemlich übertrieben, KI? So neandertalermäßig will ich gar nicht aussehen!

Ich brauche heute Eigenlob von der künstlichen Intelligenz, nur so aus Daffke, weil die Qualitätsmedien (nein, ich habe kein Abo – ich lese nur die Überschriften) mich lifestylemäßig anstachelten.

„Für Männer 70–79 Jahre gelten ungefähr folgende Richtwerte für klassische Liegestütze:
– 5–10 = durchschnittlich
– 10–15 = gut
– 15–20+ = sehr gut
– 25 oder mehr = überdurchschnittlich fit für diese Altersgruppe

Mit 25 Liegestützen liegst du klar oberhalb dessen, was die meisten Gleichaltrigen schaffen – das ist ein starkes Ergebnis und spricht für sehr gute Kraft, Stabilität und Ausdauer.

Ich habe die KI angelogen: An guten Tagen schaffe ich 30.