

ELIVI'S

200 PUSH-UPS FÜR EINE

BESSERE WELT!



1. Baue dein Training möglichst gut in deinen Alltag ein, zum Beispiel morgens vor dem Zähneputzen. So gewinnst du die nötige Routine und vergisst es nicht.
2. Nimm dir vor, dreimal in der Woche zu trainieren.
3. Wärme dich unbedingt auf, um Verletzungen zu vermeiden. Wir schlagen den klassischen „Hampelmann“ vor, auch bekannt unter „Jumping Jacks“.
4. Nach dem Aufwärmen beginnst Du mit 5-10 Push-ups, je nachdem wie leicht oder schwer es dir fällt.
5. Mach eine kurze Pause von einer bis zu drei Minuten und wiederhole die Push-ups. Drei Intervalle sind optimal.
6. Wenn du nicht viel Zeit hast, kannst du es auch bei einem Intervall je Trainingseinheit belassen. Es dauert dann zwar etwas länger, bis du dein Endziel erreicht hast. Es ist aber auf jeden Fall die bessere Variante, um bis zum Ziel durchzuhalten. Denn Zeit ist ja unser größter Feind. Besonders morgens vor dem Zähneputzen.
7. Steigere dein Pensum langsam, jeweils nach zwei bis drei Wochen um 5 Push-ups.
8. Wenn du merkst, dass es dir schwerfällt, die Steigerung durchzuhalten, dann behalte für einige Wochen dein erreichtes Pensum bei und gib deinen Muskeln Zeit, zu wachsen.
9. Mission completed: wenn du ehrgeizig genug bist, hast du es nach einigen Monaten oder auch Jahren geschafft! Der Weg ist das Ziel zu 200 PUSH-UPS FÜR EINE BESSERE WELT!

Mehr Infos:
www.plan.de/pushups