

MANN OH MANN

Gesundheitsleitfaden für Männer

Spezial

»3 x 3 x 3«

Das 3-Minuten-Workout
für Erfolgreiche





Kommen Ihnen folgende Gedanken bekannt vor?

»Ich müsste mal wieder etwas für meine Fitness tun.«

»Training ist sicherlich sinnvoll, aber anstrengend und langwierig.«

»Vielleicht sollte ich mal wieder Joggen, aber nicht heute, denn heute habe ich noch so viel zu tun.«

»Ich bin zu alt für Muskeltraining.«

Tun Sie sich das nicht weiter an.

Was würden Sie machen, wenn Ihnen jemand einen Porsche schenkt? Würden Sie ihn im Regen parken und darauf warten, dass er verrostet? Nein, denn er ist viel zu schade dafür – würde er doch konstruiert, die Straßen zu erobern.

Ihr Körper ist um ein Vielfaches faszinierender!

Die Natur schenkte Ihnen einen Organismus mit unglaublichen Fähigkeiten, konstruiert, die Welt bewegend zu erobern. Doch Sie haben es vergessen. Sie verspüren nicht mehr den Luxus Ihres wundervollen „Gefährts“, denn Sie haben es ja bereits Ihr gesamtes Leben. Allenfalls verspüren Sie einen Verlust seiner Funktionstüchtigkeit, vielleicht sogar Schmerzen. Ja, Ihr Körper hat Rost angesetzt. Also holen Sie ihn aus dem Regen und pflegen Sie ihn ein wenig. Lassen Sie sich ein auf eine Fahrt mit ihm und genießen Sie es.

Das Programm „3 x 3 x 3“ zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Leben mit minimalem Einsatz schon heute verschönern können.

Schon heute, weil Sie endlich das tun, was Sie schon so lange vorhatten. Schon heute, weil Sie sich nach 3 Minuten Training besser fühlen werden. Schon heute, weil Sie sehen werden, wie leicht Training sein kann.

Doch wie werden Sie sich erst in einem Monat oder gar in einem Jahr fühlen, wenn das Training zu einem unverzichtbaren Teil Ihres Lebens geworden ist?

Also freuen Sie sich jetzt auf eine kurze Fahrt mit Ihrem faszinierenden Körper ...

IMPRESSUM



Wilhelm-Leuschner-Straße 7
60329 Frankfurt am Main
Tel. 069 – 9 51 95 00 00
Fax 069 – 9 51 95 00 01-1

mail@mann-und-gesundheit.com
www.mann-und-gesundheit.com

Schritt für Schritt

Das Trainingsprogramm »3 x 3 x 3«



»3 x 3 x 3« bedeutet: Sie trainieren an 3 Tagen in der Woche mit jeweils 3 Übungen 3 Minuten lang.

Unser Konzept verfolgt das Ziel, nahezu alle Muskeln Ihres Körpers mit geringstem Zeitaufwand zu trainieren. Daher haben wir jeweils eine Zug- und Drückübung für den Oberkörper und eine Übung für den Unterkörper gewählt. Jede dieser Übungen besitzt drei Schwierigkeitsgrade.

Beginnen Sie für die ersten vier Wochen mit den Übungen der Schwierigkeitsstufe 1. Absolvieren Sie jede Übung einmal in jeder Trainingseinheit.



Was Sie unbedingt beachten müssen:

Sollten Sie an einer schwerwiegenden Erkrankung leiden, sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt über das Training. Lassen Sie sich vor Beginn einer neuartigen körperlichen Belastung von einem Arzt beraten. Bei körperlichen Störungen und Einnahme von Medikamenten ist dies besonders wichtig. Unter diesem Link finden Sie Männergesundheitspraxen in Ihrer Nähe: www.mann-und-gesundheit.com. Wenn bei einer Übung Schmerzen auftreten, brechen Sie diese sofort ab. Versuchen Sie es in der nächsten Trainingseinheit mit einem geringeren Bewegungsmaß. Sollten Sie wieder Schmerzen bekommen, wenden Sie sich an einen Experten.

Woche 1–4

Schwierigkeitsstufe: 1



1

In Woche 1 beträgt die Belastungsdauer jeweils 30 Sekunden. Das bedeutet, Ihr Training ist nach nur 90 Sekunden Belastung beendet.

Erhöhen Sie dann wöchentlich Ihre Belastungsdauer um 10 Sekunden je Übung, so dass Sie in der 4. Woche die drei Übungen jeweils für 60 Sekunden ausführen.

Woche 5–8

Schwierigkeitsstufe: 2



2

Für die Wochen 5 bis 8 wechseln Sie zu den Übungen der Schwierigkeitsstufe 2. Sie beginnen in Woche 5 mit einer Belastungsdauer von 30 Sekunden und steigern sie wieder wöchentlich um 10 Sekunden.

Woche 9–12

Schwierigkeitsstufe: 3



3

Unschwer zu erahnen, dass Sie in den Wochen 9 bis 12 die Übungen der Schwierigkeitsstufe 3 mit einer wöchentlich ansteigenden Belastungsdauer absolvieren sollten.

Für Ihren Trainingserfolg

Absolvieren Sie Ihre 3 Übungen jeweils genau an 3 Tagen (nicht mehr und nicht weniger) in der Woche. Machen Sie möglichst einen Tag Pause zwischen Ihren Trainingseinheiten. Trainieren Sie beispielsweise an den Tagen: **Montag, Mittwoch und Freitag**

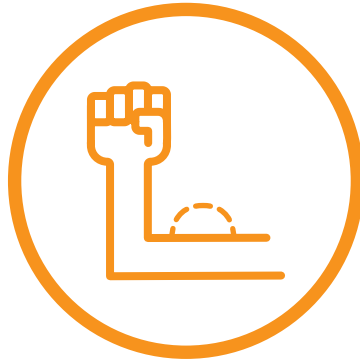
Der Schlüssel zum Erfolg ist Kontinuität. Leidenschaft ist eine wesentlich stabilere Antriebskraft als Disziplin. Also machen Sie Ihr Training mit Freude und verlangen Sie sich nicht allzu viel ab. Drucken Sie den Übungskatalog der

jeweiligen Schwierigkeitsstufe und das Trainingsprotokoll aus und hängen Sie beide gut sichtbar auf. Das wird helfen, Sie an Ihr neues Projekt zu erinnern. Tragen sie Ihre absolvierten Einheiten im Trainingsprotokoll ein. Lassen Sie sich nicht von Ihren Mitmenschen verunsichern. Testen Sie das Projekt 12 Wochen und machen Sie sich Ihr eigenes Bild. Wenn Sie danach Lust haben sollten, Ihre sportlichen Aktivitäten zu erweitern, tun Sie es. Wenn nicht, führen Sie ihr Heimtraining einfach fort.

Zur Übungsausführung

Konzentrieren Sie sich während der Übungsausführung ganz auf Ihren Körper. Ein Spiegel kann zu Beginn Ihres Trainings von Nutzen sein, doch das Wesentliche spielt sich in Ihrem Körper ab. Gestalten Sie Ihre Übung so, dass Sie in den im Übungskatalog aufgeführten Körperregionen eine leichte bis mittelstarke Ermüdung auslösen. Das erfordert eine gewisse Übung, da der Körper zunächst nicht genau weiß, mit welchen Muskeln er die Aufgabe optimal löst. Die Intensität jeder Übung wird über das

Bewegungsmaß gesteuert. Je tiefer Sie zum Beispiel die Kniebeuge machen, desto stärker werden die Muskeln beansprucht. Finden Sie also Ihr eigenes Bewegungsmaß. Versuchen Sie in jedem Training etwas Neues über Ihren Körper bei der jeweiligen Übung zu lernen. Sie werden sich wundern, was kleine Veränderungen in der Bewegung auslösen können. Haben Sie Respekt vor den Übungen, aber keine Angst vor Fehlern. Schließlich bewegen Sie Ihren Körper schon ein Leben lang ohne Hilfe.



Woche 1–4

Schwierigkeitsstufe: 1

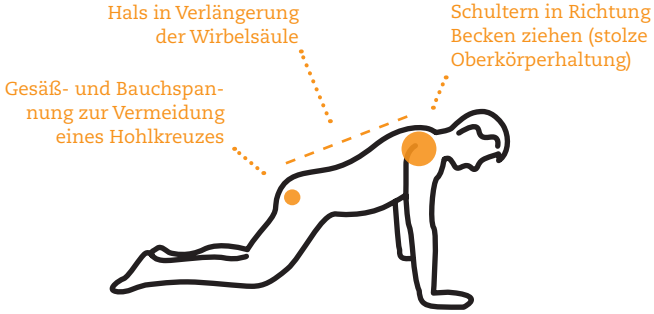
HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

Für Schäden oder Verletzungen, die bei Durchführung der Übungen auftreten können, haften die Autoren und die Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e.V. nicht.

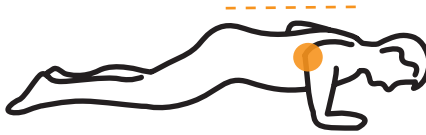
Druck-Übung

Liegestütze auf Knien

①



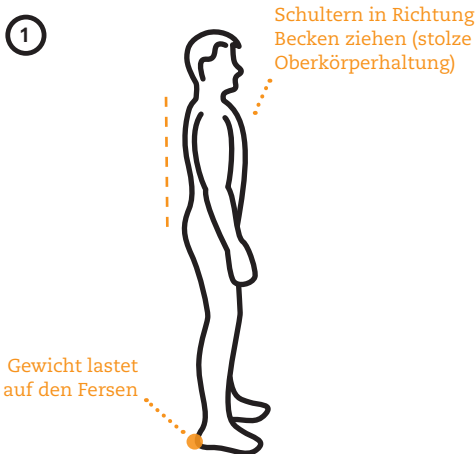
②



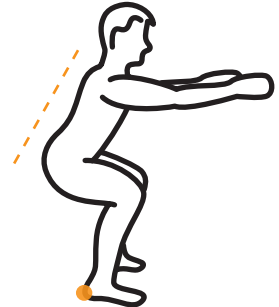
Unterkörper-Übung

Kniebeuge

①



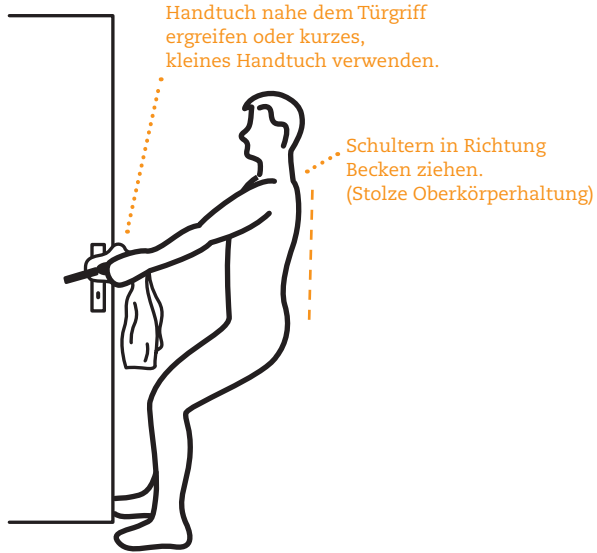
②



Zug-Übung

Enges Rudern

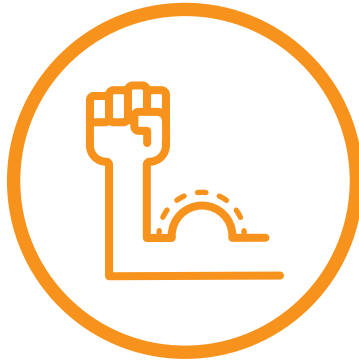
1



Rutschfeste Standfläche

2





Woche 5–8

Schwierigkeitsstufe: 2

ERKLÄRUNG

Jedes Bein arbeitet die Hälfte der Belastungszeit.

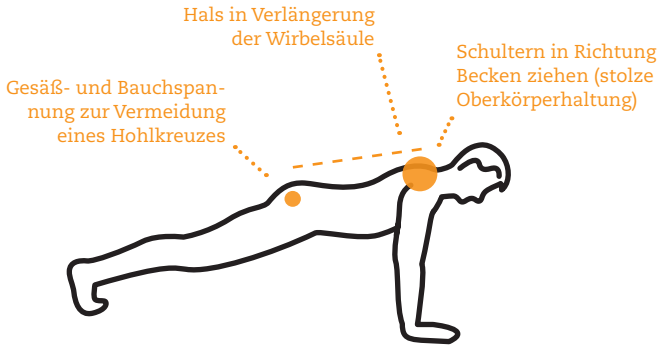
Wenn Sie in der 5. Woche in der Stufe 2 trainieren und die Übungen jeweils 30 Sekunden lang ausführen: Führen Sie den „Ausfallschritt“ erst 15 Sekunden rechtsseitig durch und wechseln dann auf die linke Seite für weitere 15 Sekunden – ohne eine Pause einzulegen.

Für die 6. Woche gilt, dass Sie die Übungen jeweils 40 Sekunden lang durchführen. Hier führen Sie den „Ausfallschritt“ erst 20 Sekunden rechtsseitig und dann 20 Sekunden linksseitig durch.

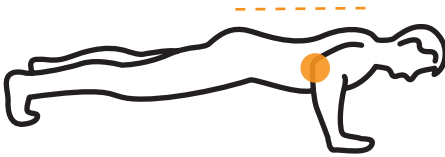
Druck-Übung

Liegestütz

1



2

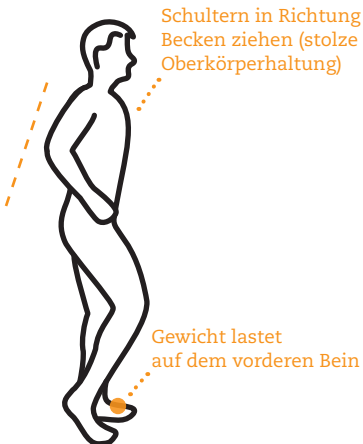


Brust + Armstrecke + Bauch

Unterkörper-Übung

Kniebeuge

1



2



Gesäß + Beine

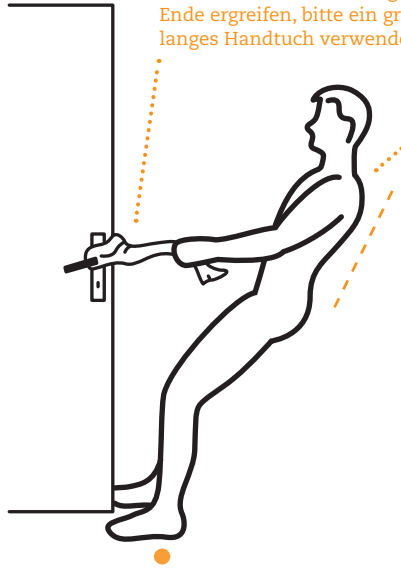
Zug-Übung

Weites Rudern

①

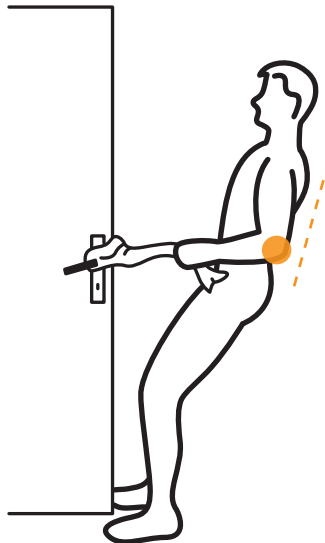
Handtuch soweit wie möglich am Ende ergreifen, bitte ein großes, langes Handtuch verwenden.

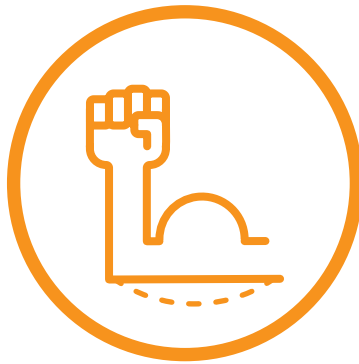
Schultern in Richtung Becken ziehen.
(Stolze Oberkörperhaltung)



Rutschfeste Standfläche

②





Woche 9–12

Schwierigkeitsstufe: 3

ERKLÄRUNG

Jedes Bein arbeitet die Hälfte der Belastungszeit.

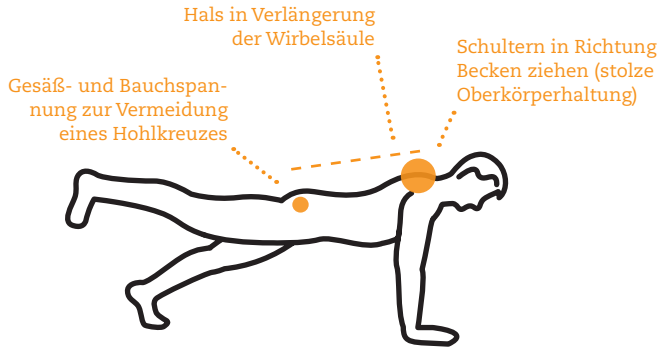
Wenn Sie in der 9. Woche in der Stufe 3 trainieren und die Übungen jeweils 30 Sekunden lang ausführen: Führen Sie die „einbeinige Kniebeuge“ erst 15 Sekunden rechtsseitig durch und wechseln dann auf die linke Seite für weitere 15 Sekunden – ohne eine Pause einzulegen.

Für die 10. Woche gilt, dass Sie die Übungen jeweils 40 Sekunden lang durchführen. Hier führen Sie den „Ausfallschritt“ erst 20 Sekunden rechtsseitig und dann 20 Sekunden linksseitig durch.

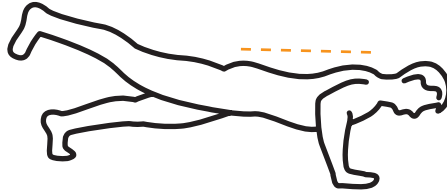
Druck-Übung

Einbeiniger Liegestütz

①



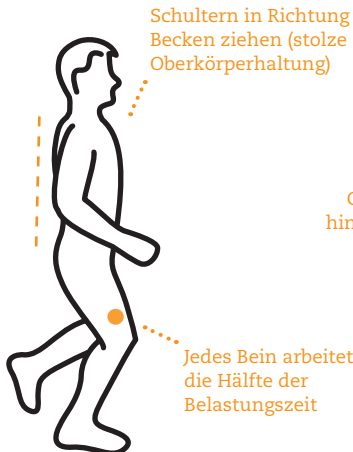
②



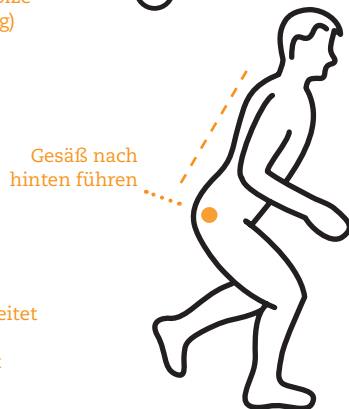
Unterkörper-Übung

Kniebeuge

①



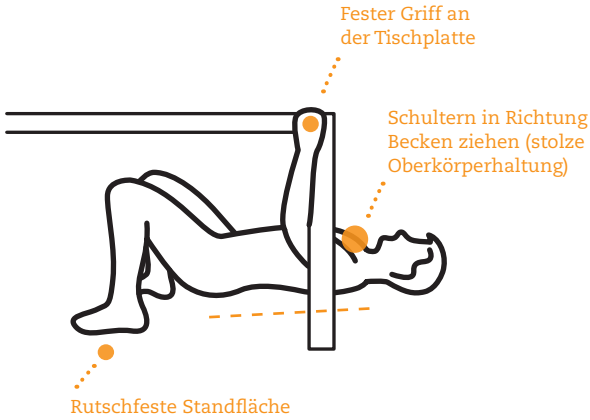
②



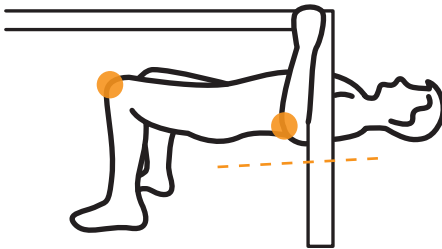
Zug-Übung

Rudern

1



2



Ihr Trainingsplan

»3 x 3 x 3« Übungen in der Woche

| Woche | Stufe | Dauer | Wochentag / Datum | | |
|-------|---------|---------|-------------------|--|--|
| 1 | Stufe 1 | 30 Sek. | | | |
| 2 | Stufe 1 | 40 Sek. | | | |
| 3 | Stufe 1 | 50 Sek. | | | |
| 4 | Stufe 1 | 60 Sek. | | | |
| 5 | Stufe 2 | 30 Sek. | | | |
| 6 | Stufe 2 | 40 Sek. | | | |
| 7 | Stufe 2 | 50 Sek. | | | |
| 8 | Stufe 2 | 60 Sek. | | | |
| 9 | Stufe 3 | 30 Sek. | | | |
| 10 | Stufe 3 | 40 Sek. | | | |
| 11 | Stufe 3 | 50 Sek. | | | |
| 12 | Stufe 3 | 60 Sek. | | | |