



Schlauer mit Power

Mehr Konzentration, Koordination, Kondition: Mit „Life Kinetik®“, einer Kombination aus Bewegung und Mentaltraining, bringen Sie nicht nur Ihre Muskeln, sondern auch Ihr Gehirn auf Trab

Text: Kerstin Schmied

KREUZRITTER

STÄRKT DIE KOORDINATION:

1. Zuerst rechten Arm zur Seite und rechtes Bein vorstrecken (Foto), dann linken Arm zur Seite und linkes Bein vor.
2. Rechtes Bein nach hinten anbeugen und mit der rechten Hand an die Ferse tippen. Dann mit links an die linke Ferse.
3. Linkes Bein nach vorn anwinkeln und mit der rechten Hand an die Zehen tippen. Dann mit der anderen Seite.

Auf Kommando die Seite sowie zwischen Bewegung 1, 2 und 3 wechseln.



Mit Bällen jonglieren, um souveräner im Job zu werden? Durch Hüpfspiele die Angst beim Autofahren verlieren? Das klingt ungewöhnlich. Doch körperliche Aktivität hilft nachweislich, die geistigen Fähigkeiten zu trainieren. Nicht umsonst kann man sich nach dem Yoga prima konzentrieren oder kommt beim Joggen auf die besten Ideen. „Life Kinetik geht einen Schritt weiter“, sagt Diplom-Sportlehrer und Gesundheitscoach Horst Lutz, der das Programm entwickelt hat (lifekinetik.de). „Durch das Zusammenspiel aus Wahrnehmung, geistiger Verarbeitung und sportlicher Aufgabe können wir das Gehirn wie einen Muskel trainieren.“

Alle Sinne im Einsatz

Weil bei Life Kinetik ständig zwischen den Bewegungen gewechselt wird, müssen mehrere Gehirnareale zusammenarbeiten. „Die Aufgaben sind so konzipiert, dass sie

alle Bereiche des Denkapparates ansprechen“, sagt Lutz. „Die kognitive Herausforderung lässt neue Verbindungen wachsen.“ Schon eine Übungsstunde pro Woche reicht, um die Vernetzung der Nervenzellen zu fördern. Den Effekt merkt man im Alltag: „Unsere Teilnehmer berichten, dass sie Stress besser bewältigen, beim Multitasking weniger Fehler machen und kreativer sind“, so Lutz.

Perfektion ist nicht gefragt

Zugegeben – wenn man Arme und Beine im Wechsel von sich streckt oder über Linien hüpfet, erinnert das nicht gerade an Leistungssport. Aber genau aus dem Bereich kommt die Methode: Fußball-, Golf- und Tennis-Profis arbeiten ebenso wie das Ski-Nationalteam mit diesem Konzept. Woran sich aber Köhner wie Freizeitsportler erst gewöhnen müssen: Für mentale Fortschritte muss das Gehirn ständig neu herausgefordert werden. „Der dazu notwendige Botenstoff Dopamin wird nur ausgeschüttet, solange eine Bewegung nicht automatisiert ist“, erklärt Lutz. Anders als in anderen sportlichen Bereichen geht es deshalb nicht darum, die Übungen möglichst fehlerfrei auszuführen, sondern lieber zur nächsten Schwierigkeitsstufe überzugehen.

Im Team trainieren

Wie Forschungen ergeben haben, trainiert man Life Kinetik am besten zu zweit, in der Gruppe oder mit einem Coach. Denn gemeinsam hat man mehr Spaß, und Spaß fördert zusätzlich die Dopaminausschüttung. Alle beginnen mit der ersten Übung und wechseln, sobald einer das Kommando gibt, zur nächsten Abfolge. Muss das Gehirn eine Anweisung umsetzen, auf die es nicht vorbereitet ist, wird es stärker herausgefordert. Die Folge: Konzentrationsfähigkeit und motorische Fähigkeiten steigen. „Aus diesem Grund“, so Lutz, „eignet sich Life Kinetik auch besonders gut für Schulkinder.“ Zum Ausprobieren zeigen wir Ihnen hier schon mal vier Übungen aus dem Buch „Life Kinetik® – Gehirntaining durch Bewegung“ von Horst Lutz (bly, 16,95 Euro). Beginnen Sie mit 2-mal pro Woche 20 Minuten – und denken Sie sich neue Varianten aus, sobald Sie sicher werden. ▶

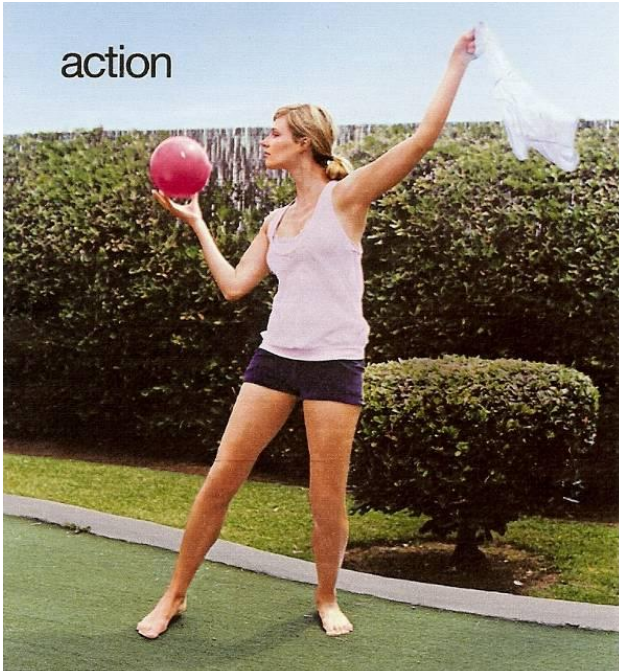


BALLKÜNSTLER FÜR MEHR KONZENTRATION:

1. Den Ball mit beiden Händen hochwerfen und auffangen, dabei einige Schritte nach links zur Seite gehen (Foto). Dann den Ball festhalten und nach rechts gehen. Tempo steigern.
2. Ball mit der rechten Hand nach oben werfen und auffangen, dabei ein paar Schritte nach vorn gehen. Dann den Ball mit links hochwerfen und fangen und dabei rückwärtsgehen.

Auf Kommando die Seite sowie zwischen 1 und 2 wechseln.

action



TUCHTÄNZERIN

SCHULT DIE STRESSABWEHR:

1. Mit der linken Hand ein Tuch nehmen und gleichmäßig kreisen lassen. Parallel mit der rechten Hand den Ball hochwerfen und fangen (Foto).
2. Mit der linken Hand das Tuch kreisen lassen, mit der rechten den Ball auf den Boden prellen und fangen. Wenn man zu zweit übt, kann man sich den Ball auch gegenseitig zuwerfen und dabei das Tuch kreisen lassen. Auf Kommando die Seite sowie zwischen 1 und 2 wechseln.

Erfolg dank IQ-Workout

Profisportler Felix Neureuther über seine Erfahrungen mit Life Kinetik



Skirennläufer und Life-Kinetik-Fan Felix Neureuther

wellfit: Warum haben Sie diese neue Methode in Ihren Trainingsplan aufgenommen?

Neureuther: In meinem Sport entscheiden Sekundenbruchteile – wenn ich lerne, mich schneller an eine Situation anzupassen, ist das ein deutlicher Vorteil.

Welche Veränderungen haben Sie bei sich festgestellt?

Meine visuelle Wahrnehmung hat sich verbessert, und ich bin allgemein ruhiger, kann mich besser konzentrieren.

Wie profitieren Sie konkret im Wettkampf?

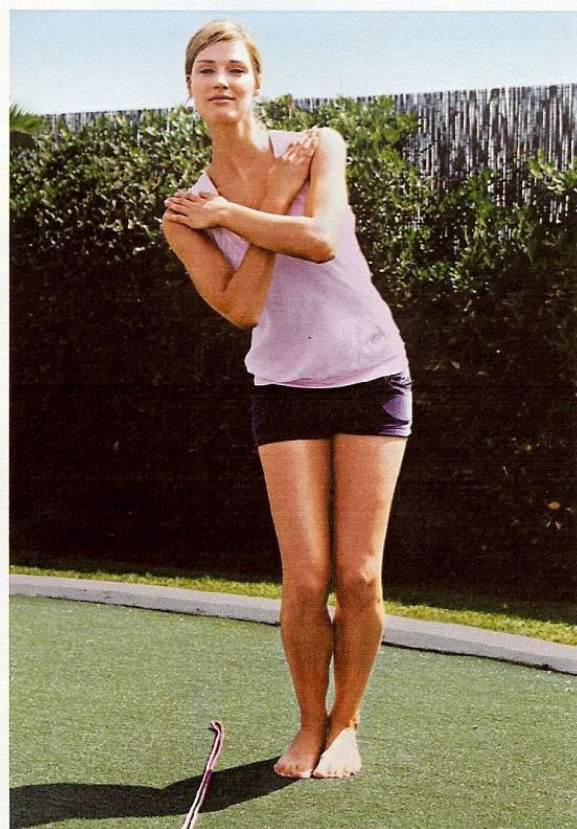
Weil ich schwierige Stellen schneller erkenne und darauf reagiere, mache ich weniger Fehler. Früher bin ich oft ausgeschieden, das passiert mir heute seltener. Allerdings nur, wenn ich regelmäßig mein Life-Kinetik-Programm trainiere.

Was würden Sie Anfängern empfehlen?

Einfach mal ausprobieren! Viele hören gleich auf, wenn sie eine Übung nicht beherrschen – aber das ist nicht das Ziel. Meine Familie und die Mannschaftskollegen konnte ich schon dafür begeistern.

Eignet sich Ihr Programm auch für Freizeitsportler?

In meinem Buch „Mein Training mit Life Kinetik®“ (Nymphenburger, 16,95 Euro) habe ich die Übungen in vier Schwierigkeitsstufen gegliedert. Die erste schafft jeder, die letzte ist etwas für Profis.



SPRUNGTALENT

VERBESSERT DIE LEISTUNG BEIM MULTITASKING:

1. Links neben einer Linie stehen, Arme vor der Brust kreuzen, Hände liegen an den Schultern (Foto). Abspringen und auf dem rechten Fuß landen, die rechte Hand klopf auf die linke Schulter, der linke Arm wird gestreckt. Seitenverkehrt zurückhüpfen.
2. Mit beiden Beinen abspringen, Hände liegen an der Hüfte. Von links über die Linie springen und auf dem rechten Bein landen, während die rechte Hand an den Oberschenkel klopf. Seite wechseln. Auf Kommando zwischen 1 und 2 wechseln.