

### WARM-UP: JOGGING FÜR DEN KOPF

Jonglieren mit besonderen Wurftechniken bildet neue Synapsen im Gehirn und steigert die Reaktionsfähigkeit. Führen Sie die 6-minütige Einheit nicht nur zum Aufwärmen für die Kraftarbeit, sondern so oft wie möglich aus (weitere Übungsideen finden Sie im Buch „Life Kinetik“, vgl. Seite 32).



**PARALLELBALL** Hüftbreiter Stand, in beiden Händen einen kleinen Ball halten, Unterarme anwinkeln. Bälle auf gleicher Höhe senkrecht in die Luft werfen (A), 10 x, dann Unterarme überkreuzen, wenn die Bälle in der Luft sind (B), mit überkreuzten Armen fangen. Wieder hochwerfen und Arme zurück zu A, Bälle wieder auffangen. 2 Min.



**WURFROLLE** Kleine Bälle von oben greifen, Handrücken zeigen nach oben. Einen Ball unter den rechten Fuß legen, Hände schulterhoch ziehen, Bälle loslassen, auf Brusthöhe auffangen. Gleichzeitig mit dem rechten Fuß den Bodenball kreisen lassen (A). Nach fünf Würfen Arme vorm Auffangen kreuzen (B). 2 Min.



**HÖHENUNTERSCHIED** Kleine Bälle in den Händen halten und fünfmal auf gleicher Höhe senkrecht in die Luft werfen. Beim sechsten Wurf rechten Ball bewusst höher als den linken werfen. Nach fünf weiteren gleich hohen Würfen linken Ball höher werfen, Ablauf 2 Min., wiederholen.

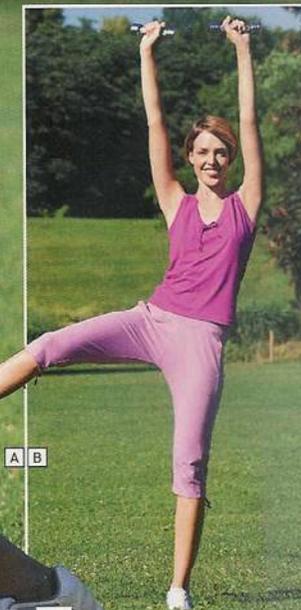
**K**ollegen, die stets mit zündenden Ideen glänzen, Freunde, die keinen Termin vergessen und jede Bedienungsanleitung auf Anhieb verstehen – ab sofort sind solche Qualitäten keine Gründe mehr für ehrfürchtiges Staunen! Denn diese smarten Eigenschaften lassen sich jetzt trainieren wie die Muskulatur. Der Münchner Gesundheits-Coach Horst Lutz, 47, hat eigens hierfür ungewöhnliche Abläufe entwickelt, die neue Gehirnzellen und Muskelfasern zugleich bilden. Mit diesem Konzept zeigen sich also nicht nur schnell tolle Figureffekte, Sie werden auch schlagfertiger, stressresistenter, kreativer. Um dies zu erreichen, teilt Horst Lutz die Body- und Brain-Übungen in mehrere Bereiche. Den Start bildet der Part „Cleverer Kraft“. Hier sig-

### STARK IN FORM

Zwölf Übungen, die Kopf und Körper zugleich trainieren, indem Arme und Beine gegenläufige Bewegungen ausführen, verschiedene Bewegungen kombinieren oder ihre gewohnten Abläufe verändern sollen

nalisiert ein Warm-up mit Jonglierbällen dem Kopf „Du musst jetzt mitdenken!“, bevor ihn das folgende Workout durch koordinativ anspruchsvolle Übungen mit dem Körper trainiert. Diese werden Ihnen von Tag zu Tag leichter fallen – ein erster Hinweis, dass sich das Gehirn schnell anpasst. Der zweite Part „Cleveres Cardio“ enthält das sogenannte Brainwalking: Hier wird eine einfache Bewegung mit zusätzlichen Aufgaben erschwert. In Teil 3, „Cleverer Clous“, stellt Lutz Ihnen Alltag auf den Kopf. Die je ca. 25-minütigen Teile 1 und 2 sollten Sie jeweils 3 x pro Woche üben, Sie können sie dabei jedoch voneinander trennen oder auf unterschiedliche Tage verteilen. Teil 3 lassen Sie am besten in den Alltag einfließen, sooft es geht.

**KREUZSCHRITT** Aufrechter Stand. In beiden Händen je eine 1-Kilo-Hantel halten. Arme vor dem Körper anwinkeln, sodass die Handrücken zu den Schultern zeigen. Jetzt rechten Fuß hinter linkem Bein kreuzen, nur die Zehen setzen auf. Beide Beine beugen, vorderes Knie nicht über die Zehen hinauschieben (A). Mit rechten Zehen vom Boden abdrücken und Bein nach rechts seitlich anheben. Arme senkrecht nach oben strecken, Hantelposition bleibt gleich (B). Zurück zu A, 10 x je Seite. Körper strafft die Oberschenkelaußenseiten und stärkt die Schulterpartie. Kopf fördert die Koordination durch Überkreuzung.

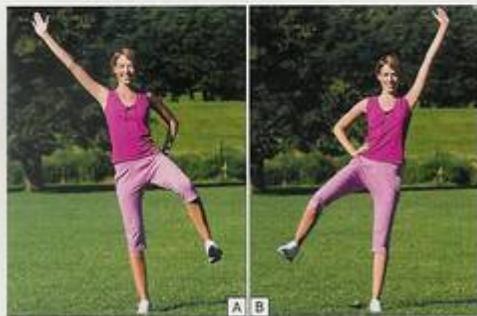


Gehirn-Training ist der neueste Trend! Ein neuer Mix kniffliger Moves macht schlank, schlau und schlagfertig

# Pushen Sie Ihren IQ!

## STARK IN FORM

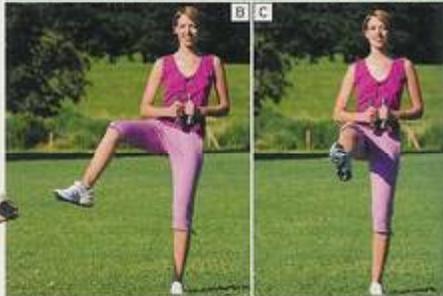
**HAMPELMANN** Hüftbreiter Stand. Hände seitlich in die Hüfte stützen. Gewicht auf den rechten Fuß verlagern. Linkes Bein leicht angewinkelt seitlich anheben, Zehen anziehen. Rechten Arm gegengleich ausstrecken, sodass Arm und Oberschenkel eine Linie bilden. Handrücken leicht zum Unterarm ziehen, Bauch anspannen (A). Über die Ausgangsposition zur anderen Seite wiederholen (B). Zügig zwei Minuten ausführen. Körper Formt Schenkel, Po und Schultern. Kopf Die andauernde gegengleiche Bewegung erfordert Konzentration.



**AUFSTAND** Ausfallschritt, rechter Fuß ist vorn. In beiden Händen je eine 1-Kilo-Hantel halten, Arme locker neben dem Körper halten. Beine beugen, linkes Knie absenken, Ferse lösen (A). Mit linkem Fuß abdrücken, Bein angewinkelt nach vorn führen, bis sich das Knie auf Hüfthöhe befindet. Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken (B). Zügig zurück zu A, 12 x, Seite wechseln. Körper Formt Beine, Schultern und Po. Kopf Die unterschiedliche Arm- und Beinbewegung fördert die Kreativität.



**TRI-KICK** Hüftbreiter Stand. Mit beiden Händen je eine 1-Kilo-Hantel vor dem Bauch halten, die Ellbogen leicht nach außen drehen, Schultern sind tief. Gewicht auf den linken Fuß verlagern, rechtes Bein so hoch wie möglich zur Seite kicken (A). Rechten Fuß kurz auf tippen, sofort zum nächsten Kick anheben, den im 45-Grad-Winkel nach vorn ausführen (B). Kurz absetzen, dann Kick direkt nach vorn ausführen (C). 12 x, Seite wechseln. Körper Für Po und Schenkel. Kopf Der Dreifach-Aspekt schult die Aufmerksamkeit.



**SEITNEIGE** Hüftbreiter Stand. Arme nach oben strecken, mit beiden Händen eine 1-Kilo-Hantel umfassen. Handrücken zeigen nach hinten, Schultern sind tief. Gewicht aufs linke Bein, rechtes Bein gestreckt seitlich heben. Zugleich Oberkörper nach rechts beugen. 2 Atemzüge halten, über die Ausgangsposition zügig zur anderen Seite wiederholen. Ablauf 20 x. Körper Modelliert eine schöne Taille. Kopf Spricht das Balancegefühl an.



**RADTOUR** Rückenlage, Beine ausstrecken, Zehen in Richtung Schienbein ziehen. Hände in den Nacken legen, Ellbogen zeigen nach außen. Kopf anheben (A). Linkes Bein anheben, Knie in Richtung Brust schieben. Dabei rechten Ellbogen zum linken Knie führen (B). Zurück zu A, 12 x wiederholen, dann Seite wechseln. Körper Formt die seitlichen Bauchmuskeln. Kopf Gegengleiche Drehungen schaffen neue Verknüpfungen im Kopf.



**DOPPEL-PUSH** Vierfüßlerstand. Rechtes Bein auf Pöhhöhe strecken. Bauch anspannen (A). Arme beugen, Oberkörper langsam senken. Zugleich mit rechtem Bein kleine Push-Bewegungen nach oben ausführen (B). Sofort wieder hochkommen, 12 x, Seite wechseln. Körper Formt starken Oberkörper und Po. Kopf Die Kombination aus langsamen und schnellen Pushes trainiert die Koordination.

**GEGEN-SCHWIMMER** Bauchlage. Beine und Arme lang ausstrecken. In der rechten Hand eine 1-Kilo-Hantel halten. Nun Arme und Beine einige Zentimeter über dem Boden halten, Blick geht nach unten. Rechten Arm über die Seite nach hinten führen, gleichzeitig linkes Bein weiter anheben. 2 Sekunden halten, rechten Arm nach vorn führen, Arm und Bein senken und Hantel (ohne die Arme abzulegen) in die linke Hand übergeben. Ablauf zur anderen Seite wiederholen. Pro Seite 12 x. Körper Zaubert einen sexy Rücken und einen knackigen Po. Kopf Konträre Moves geben Brainpower.



**HOCHDRUCK** Rückenlage. In beiden Händen je eine 1-Kilo-Hantel halten, Arme neben dem Körper ablegen. Beine senkrecht nach oben strecken. Jetzt Arme in Richtung der Füße heben, Schultern dabei vom Boden lösen. Po dabei so weit wie möglich anheben. Kurz halten, absenken. 12 x wiederholen. Körper Trainiert die unteren und geraden Bauchmuskeln. Kopf Die zweifache Anstrengung beansprucht doppelte Aufmerksamkeit.

## TRAINING FÜRS GEHIRN

Sportarten mit gleichmäßigem Bewegungsablauf wie Walking oder Jogging sind ideal, um das Gehirn zu trainieren: zum einen mit zusätzlichen Bewegungen, zum anderen mit Denkaufgaben. Die Sauerstoffzufuhr erhöht dabei die Konzentrationsfähigkeit. Am besten 3 x pro Woche 20 bis 30 Minuten brainwalken



**FINGERSPIEL** Beim Walken die klassische Armhaltung einnehmen, Hände zu Fäusten ballen. Bei jedem Schritt den Daumen der vorderen Hand aufstellen und den kleinen Finger der hinteren Hand ausstrecken (A). Finger- bzw. Daumenposition schrittweise wechseln (B). Fünf Minuten lang möglichst fehlerfrei ausführen.



**GELENKWACKLER** Beim Walken Arme gegengleich zu den Beinen vor- und zurück-schieben. Nun Handgelenk der vorderen (hier: rechten) Hand nach oben knicken, das Gelenk der unteren (hier: linken) Hand nach innen führen (A). Beim nächsten Schritt das vordere, linke Handgelenk nach außen knicken, das der unteren, rechten Hand nach unten (B). Handgelenkposition fünf Minuten wechseln. Dann Variation (s. Kreis) einbauen: knickt ein Handgelenk nach oben, das andere nach außen anstatt nach innen drehen. Weitere 5 Minuten ausführen.



**KOPFVERDREHER** Beim Walken Kopf so weit wie möglich nach links drehen (A). Beim nächsten Schritt Kopf zur Mitte und dann in Richtung Brust führen, Blick geht nach unten (B). Beim nächsten Schritt Kopf über die Mitte so weit wie möglich nach rechts drehen (C). Beim folgenden Schritt Kopf über die Mitte zurück zu A führen. Ablauf fünf Minuten wiederholen. Achten Sie darauf, stets geradeaus zu gehen.

[shape.de/go/10](http://shape.de/go/10)  
DIE BESTEN ÜBUNGEN ONLINE

## MENTALES JOGGING

Sechs pfiffige Denksportarten fürs Laufen:  
**RÜCKWÄRTSGANG** Sagen Sie gedanklich Sätze rückwärts auf, z. B. „Garten den ich gehe heute.“ Auch Wörter rückwärts zu buchstabieren trainiert den Kopf, z. B. „E-P-A-H-S“.  
**ZÄHLWERK** Machen Sie es sich unterwegs zur Aufgabe, verschiedene Dinge zu zählen, z. B. alle roten Dinge und alles Gelbe. Schwieriger wird es, wenn Sie die Farben den Füßen zuordnen, sprich: die gelben Dinge nur zählen, wenn dabei gerade der rechte Fuß aufsetzt etc.  
**TEAMSPORT** Gruppenübung: Eine Person gibt eine Rubrik vor, z. B. Medizin. Die Begleiter müssen zu diesem Feld so schnell wie möglich weitere Begriffe nennen, z. B. Klinik. Hat jeder eine Antwort gegeben, muss der Zweite (Reihenfolge vorab bestimmen) ganz schnell eine neue Rubrik bestimmen, z. B. „Wintersport“.  
**RECHNUNG** Eine Zahl unter 10 wählen und bei jedem Atemzug dazu eine Drei addieren, bis die Zielzahl 100 erreicht oder überschritten ist (z. B.  $5 + 3 = 8 + 3 = 11$  etc.).  
**ZÄHLENSALAT** Zählen Sie unterwegs die Menschen, die Ihnen begegnen, bei 1 beginnend aufsteigend, dazu aber die Autos bei 100 beginnend absteigend (Zwei Autos:  $100 - 2 = 98$ ).  
**STADT, LAND, FLUSS** Spielen Sie das alte Kinderspiel entweder mit einer Gruppe oder im Kopf. Dazu erst die Kategorien festlegen, z. B. Stadt, Land, Fluss, Name, Tier und Beruf. Zählen Sie das Alphabet auf: Der Buchstabe, den Sie beim nächsten Baum nennen, ist Vorgabe für die nächste Reihe (z. B. E = Essen, England, Ems ...).

**PERFECTE POSE** Achten Sie beim Walking darauf, den Oberkörper stets aufrecht zu halten. Die Arme schwingen gegengleich zu den Füßen mit. Die Unterarme leicht anwinkeln, die Hände zu lockeren Fäusten ballen. Schultern sind tief, die Ellbogen gehen möglichst gerade nach hinten. Bauch anspannen. Wählen Sie ein ruhiges Tempo, bei dem Sie die Kopfaufgaben gut ausführen können. Je geübter Sie sind, desto schneller sollten Sie unterwegs sein.



**BEWUSST WALKEN** Setzen Sie die Ferse des vorderen Fußes zuerst auf dem Boden auf (A) und rollen Sie den Fuß über die gesamte Sohle bis zu den Zehen ab. Dort kräftig nach vorn abstoßen (B). Gehen Sie auf möglichst leisen Sohlen. Hören Sie kaum etwas vom Auftritt, läuft's gut.

## NEU VERNETZT

Knifflige Änderungen im Alltag, ungewöhnliche Varianten von Routine-Aufgaben - so fördern Sie Ihre Kreativität

**TAUSCH** Rechtshänder nehmen beim Essen das Messer in die linke und die Gabel in die rechte Hand. So macht Schlemmen schlauf!



**BLICKWECHSEL** 30 Sekunden lang bewusst hintereinander nach ganz rechts, unten, ganz links und oben schauen. Forscher aus England stellten fest, dass sich die Merkfähigkeit und Konzentration dadurch deutlich erhöhen. Gut vor wichtigen Meetings!



**DOPPEL** Schreiben Sie mit beiden Händen gleichzeitig. Erst rechts und links das Gleiche notieren, dann verschiedene Wörter wählen - schult die Hand-Augen-Koordination.



**KOPFSTAND** Zeitschrift oder Zeitung auf dem Kopf stehend lesen. Mit kürzeren Texten beginnen, nach und nach steigern. Fördert die Verknüpfung der beiden Gehirnhälften.

**EXPERTE**  
Horst Lutz, 47, Gesundheits-Coach aus München, entwickelte das „Life-Kinetik“-Konzept, betreut damit Sportler wie Felix Neureuther ([www.life-kinetik.de](http://www.life-kinetik.de)). Lutz' Buch „Life Kinetik - Gehirntraining durch Bewegung“ erschien im BLV-Verlag (16,95 €)

**BRAINFOOD** Auch die Ernährung beeinflusst Konzentration, Merk- und Schlagfertigkeit. Da das Gehirn zu 90 Prozent aus Wasser besteht, sind täglich zwei bis drei Liter stilles Wasser ratsam. Außerdem benötigen Denkprozesse Glukose (z. B. aus Kakao oder Vollkornbrot), Omega-3- und -6-Fettsäuren (z. B. aus Fisch wie Sardinen) und Vitamine plus Mineralien (z. B. aus Spinat oder Eiern).



## ALLES MAL ANDERS

Fürs Gehirnzellentraining brauchen Sie keinen festen Termin. Im Folgenden finden Sie sechs innovative Inspirationen, wie Sie Ihre Kreativität so ganz nebenbei steigern können. **BLINDE BRAUSE** Brause auf, Augen zu - Studien zeigen, dass Dürchen im Dunkeln das Wahrnehmungszentrum im Gehirn schärft. Wer sich traut, schließt die Augen, bevor die Brause und somit die Temperatur eingestellt ist. **VISUALISIERUNG** Bei der Planung des Tages einfach eine kleine Eselsbrücke ausdenken, die die Termine verbindet. Wenn Sie zum Beispiel einen Zahnarztbesuch vorhaben und Milch besorgen müssen, stellen Sie sich vor, wie Sie Milch trinken und diese Ihre Zähne mit Calcium versorgt. **ROSIGE WIRKUNG** Durch die Blume gedacht: Eine deutsche Studie ergab, dass sich die Merkfähigkeit und Konzentration verbessern, wenn vor einer wichtigen Aufgabe frischer Rosenduft geschnuppert wird. **KLEIDERWAHL** Am Vorabend ein Outfit bereitlegen und sich morgens anziehen, ohne Licht zu machen - weckt das Gehirn auf, fördert neue Assoziationen. **SCHLAUE AUSZEIT** PC-Spiele wie „Mahjongg“ ([www.alexo.org](http://www.alexo.org)) schärfen die Konzentration in besonders stressigen Phasen. **POWER-NAP** Experten der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf fanden heraus, dass sich die Gedächtnisleistung nach exakt sechs Minuten oder nach einer Stunde Kurzschlaf deutlich verbessert.

STRESS SOFORT WEG

## YOGA LIGHT

Ideal z. B. zwischen zwei Meetings

GEGEN WINTERSPECK  
**Workout für Faule**  
mit hohem Spaßfaktor

EVA LONGORIA  
verrät ihre

# FIGUR-TRICKS

WERDEN SIE  
IHR EIGENER  
**GLÜCKSCOACH!**

IM SHAPE-TEST  
Vibrations-Trainer  
für zuhause

DIE 33 GRÖSSTEN  
**DIÄTLÜGEN**  
und was wirklich  
schlank macht

Der neue Mode-Trend  
**COUNTRY LOOKS**

Deutschland € 2,80

Österreich € 3,00 + 0,50 €



[www.shape.de](http://www.shape.de)

SHAPE  
11/2008