

# E



Eigentlich sollte einen diese Nachricht mit Stolz erfüllen: Jeder Mensch besitzt rund 100 Milliarden Gehirnzellen. Doch kaum einer, und das ist der Wermutstropfen, nützt dieses riesige Potenzial für sich aus. Skeptiker werden einwenden: Was soll das schon groß bringen? Eine Menge: Wir wären kreativer, effektiver, konzentrierter, erfolgreicher im Job und leistungsfähiger im Sport. Nicht schlecht, alles sehr verlockende Ziele. Nur wie kommt man da hin? Für den Diplomsportlehrer Horst Lutz gab es vor etlichen Jahren so etwas wie ein Erweckungserlebnis. Obwohl er als professioneller Sportpädagoge über überdurchschnittliche koordinative Fähigkeiten verfügte, endete der schnelle Wechsel von einer ungewohnten Bewegung auf eine nächste in einem Bewegungschaos. (Um das nachzuvollziehen, versuchen Sie doch einfach mal, mit überkreuzten Armen Bälle zu fangen). Durch Konzentration und Übung wurden Horst Lutz' Ergebnisse langsam besser. Er stellte sich die spannende Frage: Was geschieht in unserem Kopf, wenn wir etwas lernen? Die Antwort gab die wissenschaftliche Forschung der letzten Jahre: Beim Lernen kommt es zu einer Neuordnung der Vernetzung von Hirnzellen, es entstehen neue Verbindungen, es können sogar neue Gehirnzellen (Neuronen) entstehen. Der springende Punkt dabei: Das Gehirn reagiert besonders bei körperlichen Aktivitäten fast wie ein Muskel und passt sich den neuen Herausforderungen an, je anspruchsvoller die Aufgabenstellung ist, desto effektiver kann man die Leistung steigern. Für Horst Lutz begann sich nach und nach eine kleine Zauberformel abzubilden: Gehirnjogging + Bewegung = mehr Leistung. Das neuartige Bewegungsprogramm namens Life Kinetik war geboren. Die Methode kam sofort an, nicht in esoterischen Gymnastikzirkeln, sondern bei Spitzensportlern wie Slalom Ass Felix Neureuther, der bereits nach wenigen Trainingseinheiten Verbesserungen feststellte. Biathleten, Handballer, Tischtenniscracks und Profifußballer gehören mittlerweile zur Klientel von Horst Lutz. Der Trainer von Fußballmeister Borussia Dortmund, Jürgen Klopp, sagt über Life Kinetik: „Eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren in meinem Job entdeckt habe.“

## Üben mit hohem Spaßfaktor

Life Kinetik hat vor allem ein Ziel. So viel wie möglich von dem in uns brachliegenden Potenzial zu nutzen, und dabei soll dem Gehirn einiges abverlangt werden. Wichtig ist vor allem, dass die Übungen so anspruchsvoll sind, dass sie erst nach mehreren Anläufen bewältigt werden können. Ein netter Nebeneffekt für die Lachmuskulatur: Die Palette grob-motorischer Fehlversuche ist natürlich groß. Ein Klassiker aus Lutz' Workout-Kiste ist die Übung „Parallelball“: Die Arme werden parallel (90 Grad angewinkelt) vor dem

# LASSEN SIE DIE SYNAPSEN TANZEN

Jede Bewegung wird von unserem Gehirn gesteuert, das ist bekannt. Umgekehrt können wir unsere geniale Schaltzentrale mit variantenreichen Übungen viel stärker machen – das wiederum verbessert unsere Fitness. Das neue Life-Kinetik-Training baut ein echtes Dream-Team auf: Körper & Geist

Körper gehalten. In jeder Hand ist ein kleiner Jonglierball. Die Bälle werden parallel etwa 10 Zentimeter hoch in die Luft geworfen, die Hände blitzschnell gekreuzt und die Bälle mit gekreuzten Unterarmen aufgefangen. Ganz wenige schaffen das beim ersten Mal. Aber kaum jemand gibt gleich enttäuscht auf. Der Reiz, die Aufgabe zu lösen und das Ziel zu erreichen, ist riesig. Sobald sich die ersten Erfolgserlebnisse einstellen, wird ein neuer Schwierigkeitsgrad eingebaut, denn nichts fürchtet ein Life-Kinetiker mehr als Automatisierung. Grund: Das Gehirn soll immer wieder gezwungen werden, neue Strategien zu entwickeln. Im Falle der Ballübung könnte das bedeuten, dass die Bälle mit gekreuzten Armen wieder hochgeworfen und parallel wieder aufgefangen werden. Viel Spaß!

Apropos: Life-Kinetik-Übungen trainiert man meistens mit Partner und/oder Lehrer und oft ist der Ball im Einsatz. Eine typische Partnerübung ist der Balltanz: Gerade hinstellen, einen Tennisball greifen, die Partner stehen in einem Abstand von vier Metern vis-à-vis mit dem Gesicht zueinander. Die Aufgabe: Beim Wurf des Balles sagt der Werfer gleichzeitig an, mit welcher Hand der Ball gefangen werden soll, außerdem soll zeitgleich mit dem Fangen das gegenliegende Bein einen Schritt nach vorne machen. Wird links angekündigt, wird das rechte Bein nach vorn gebracht. Im Gegenzug kündigt dann der Partner seinen Fangwunsch an. Natürlich wird nach einem Workout kein Mensch die neu entstandenen Synapsen zählen können. Fest steht aber ein weiteres Phänomen: Täglich entstehen Zigtausende neue Zellen im Gehirn, sporadisch, ohne dass ihnen eine besondere Aufgabe zugeteilt ist. Ihre Lebensdauer ist recht kurz, gerade mal zwei Wochen – mit Life-Kinetik-Übungen können sie aber gefördert und in das Netzwerk eingebaut werden, da ist Horst Lutz sich sicher.

## Der Weg ist das Ziel

Natürlich darf man von Life Kinetik keine Wunder erwarten. Mit dem Training wird man nicht automatisch zu einem Spitzensportler oder zu einem international anerkannten Gehirnakrobaten. Oder gar beides. Das wäre vermessen. Realistisch dagegen ist: Bei regelmäßigem Training – das ist hier die Primärtugend – wird man sich garantiert mental und körperlich verbessern. Wer sich für Life Kinetik als Trainingsprogramm entscheidet, kann in Sachen Trainings-

häufigkeit andere Wege als üblich gehen. Mag es durchaus sinnvoll sein, dreimal in der Woche à 45 Minuten zu joggen, so kann der Life-Kinetiker schon bei einem einstündigen Training pro Woche positive Effekte erwarten. Zwei Einheiten pro Woche sind natürlich auch nicht verkehrt, doch sollte unbedingt ein Tag Ruhepause dazwischenliegen.

## „LIFE KINETIK IST EINES DER SPANNENDSTEN DINGE, DIE ICH IN MEINEM JOB-LEBEN ENDECKT HABE.“

BVB-TRAINER JÜRGEN KLOPP

Auch ein leistungsfähiges Hirn braucht Zeit, um neue Strukturen zu festigen. Bei der Trainingsdauer sind sechzig Minuten perfekt, mehr würde die Konzentrationsfähigkeit überfordern. Im Minimalfall sollten es aber nicht weniger als 30 Minuten sein. Fest

steht auch: Das Training wird durch seine Variantenvielfalt nie langweilig werden, denn die Steigerungsmöglichkeiten sind unbegrenzt. Die Workout-Inhalte sollten verändert werden, wenn eine Übung bei zehn Versuchen vier- bis fünfmal geklappt hat. Dann kommt der nächste Step. Im Unterschied zu anderen Workouts sollte man nie so lange trainieren, bis man die einzelnen Übungen aus dem Effeff beherrscht.

## Clever trainieren

Über zwei Wege kommt man schnell zu ersten Erfolgserlebnissen: In Buchform (siehe unten) geben Profis wie Felix Neureuther und Horst Lutz ihre persönlichen Trainingstipps. Der Königsweg geht über das Online-Portal [www.lifekinetik.de](http://www.lifekinetik.de). Einfach den Menüpunkt „Trainer“ ansteuern, die persönliche Postleitzahl eingeben, schon werden die lizenzierten Life-Kinetik-Profis in nächster Nähe gelistet. Übrigens: Immer mehr Fitnessstudios nehmen das innovative Trainingskonzept in ihr Programm auf.

MARTIN VOGELSSANG

## EXPERTEN-TIPPS



Felix Neureuther  
Mein Training mit  
Life Kinetik

• **MOTIVIEREND.** „Mein Training mit Life Kinetik“ von Felix Neureuther. Nach Auf und Abs in seiner Ski-Karriere ergänzte der Skistar sein Training mit Life Kinetik – mit großem Erfolg. Die besten Übungen mit vielen Steigerungsmöglichkeiten sind hier versammelt. Nymphenburger Verlag, 16,95 Euro.

• **EINFACH UND GENIAL.** Life Kinetik – Gehirntaining durch Bewegung“ von Horst Lutz. Da steckt ein volles Programm drin: 25 Basisübungen und 185 Variationen bietet die Übungs-CD, die der Diplomsportlehrer und Begründer von Life Kinetik zusammengestellt hat. blv, 16,95 Euro.