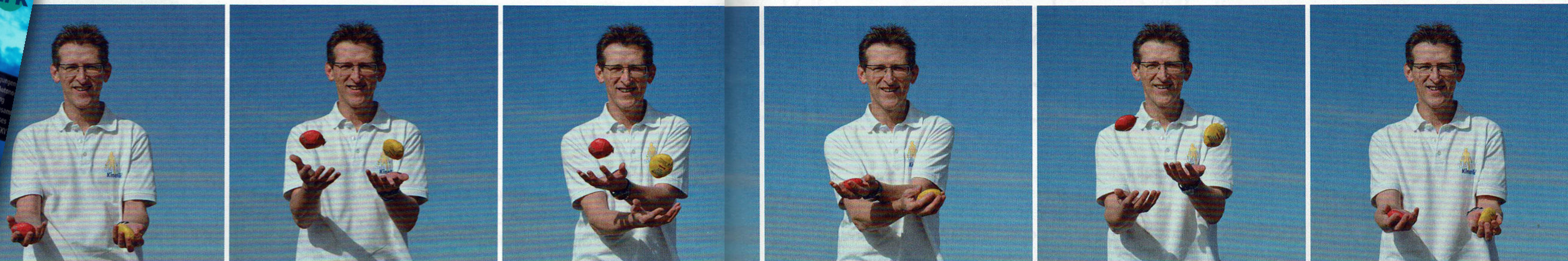


Das un-normale Training Life Kinetik



Horst Lutz Life Kinetik ist eine Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt. Das Ziel ist, durch die unterschiedlichen Aufgaben viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden. Diplom-Sportlehrer Horst Lutz hat das Trainingsprogramm entwickelt. Seiner Auffassung nach eignet es sich auch gut für den ergänzenden Einsatz in der Physiotherapiepraxis. Im Folgenden beschreibt er die Grundzüge dieser Trainingsform.

Die Übungen des un-normalen Trainings Life Kinetik kombinieren ungewohnte Bewegungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und Wahrnehmungsaufgaben. Entgegen dem sonst üblichen Vorgehen in der physiotherapeutischen Praxis wird nicht so lange geübt, bis eine Bewegung automatisiert ist, sondern die Übung wird verändert, sobald von zehn Versuchen vier bis fünf erfolgreich durchgeführt wurden. Die Patienten führen also ständig Aufgaben aus, die sie so noch nie gemacht haben, was nicht selten zu Slapstick-artigen Situationen und damit herzhaftem Gelächter führt.

Studien zeigen, dass Life Kinetik auf diese Weise neuronale Lernvorgänge anregt, neue Gehirnzellen einbindet, eine eindeutig verbesserte Konnektivität diverser Areale im Gehirn schafft [1], die Gleichgewichtsfähigkeit und die Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination erhöht [2], das Stressempfinden bei gleichzeitiger Erhöhung der Erholungsfähigkeit deutlich reduziert [3] sowie die Konzentrationsfähigkeit [4] und die Leistungsfähigkeit des visuellen Systems verbessert [5].

Nicht nur in der Physiotherapiepraxis, sondern im Zusammenhang mit jeder Art von Therapie ist es beson-

Die un-normale Übung

„Parallelball“

Was sind das nun für Übungen, die angeblich so un-normal sein sollen? Ein Beispiel ist der Parallelball: Nehmen Sie jeweils einen Gegenstand in jede Hand, der nicht zu Bruch geht, wenn er auf den Boden fällt (und das wird bestimmt passieren!), also beispielsweise zwei Bälle oder zusammengerollte Socken.

Es sollen nun zwei Bewegungen kombiniert werden, die einzeln ausgeführt jeder sofort kann:

1. Hände kreuzen, einmal die linke Hand oben und einmal die rechte Hand oben.
2. Die Gegenstände gleichzeitig senkrecht ca. 20 cm nach oben werfen und wieder fangen.

In Kombination werden nun die Gegenstände senkrecht nach oben geworfen und mit gekreuzten Händen wieder gefangen. Dann werfen die gekreuzten Hände die Gegenstände wieder senkrecht nach oben, lösen die Kreuzung wieder auf und fangen die Gegenstände wieder (siehe Abbildung).

Sollte es Ihnen ein paar Mal gelingen, versuchen Sie bitte, die andere Hand oben zu kreuzen, weil ganz bestimmt immer die gleiche Hand oben war...

So sind Patienten aufnahmefähiger für die danach folgende eigentliche Therapie.

ders interessant, dass Life Kinetik tatsächlich den Dopaminspiegel erhöht [3]. Das Training sorgt für gute Stimmung, in der Regel wird viel gelacht. Dadurch wird ein Klima geschaffen, in dem der Patient besonders motiviert und lernfähig ist. Die Patienten sind so aufnahmefähiger für die danach folgende, eigentliche Therapie. Der Therapieerfolg ist schließlich auch davon abhängig, wie motiviert der Patient in der Therapie ist.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass jeder im Alter zwischen vier und 104 sie mit ganz geringen Veränderungen problemlos ausführen kann, völlig unabhängig vom körperlichen Fitnessgrad. Senioren und kleine Kinder können die Übung „Parallelball“ beispielsweise mit Jongliertüchern ausführen.

Um Life Kinetik-Performance-Kurse in der Physiotherapiepraxis anbieten zu können, können Interessierte eine Ausbildung zum Life Kinetik Coach machen, in der Theorie und Praxis des Life Kinetik-Konzepts vermittelt werden.

Weitere Informationen: www.lifekinetik.com

Weil die Übungen nicht beherrscht werden müssen, man ganz im Gegenteil sogar im Vorteil ist, wenn es nicht sofort klappt (weil nur dann das Gehirn nach Lösungen sucht), ist Life Kinetik für jeden einsetzbar. Keine Übung wiederholt sich auf die gleiche Art und Weise noch einmal, daher beinhaltet Life Kinetik einen sehr umfangreichen Übungsfundus.

Fazit

Optimale Therapieerfolge benötigen motivierte und engagierte Patienten. Ein erhöhter Dopaminspiegel sorgt für eine verbesserte Lernbasis. Life Kinetik schafft diese verbesserte Lernbasis und sorgt zudem für viele in über 40 wissenschaftlichen Erhebungen nachgewiesene Effekte.

Die Zahlen in den rechteckigen Klammern verweisen auf Literaturangaben. Eine Literaturliste ist in der IFK-Geschäftsstelle erhältlich.

Horst Lutz ist Diplom-Sportlehrer und Autor, und ist als Trainer und Dozent für Unternehmen, Vereine, Verbände und Bildungsinstitutionen aktiv. Seit 2007 verbreitet er seine selbst entwickelte Trainingsmethodik Life Kinetik durch Trainer-Ausbildungen und Coachings in verschiedenen Ländern.

