Foto: © Theodor Moise auf Pixabay

Fit mit Köpfchen - mentale Fitness von Dr. Christian Graz

Life Kinetik: hocheffektives Kombinationstraining für Körper und Geist

05 Jan 2023 Dr. Christian Graz

Deutsche Nationalmannschaften in Hockey, Handball und Fußball haben es für sich entdeckt. Trainer und Sportler wie Jürgen Klopp, Felix Neureuther, Mario Götze und Mats Hummels setzen es ein. Alexander Zverev ist ein Fan. Life Kinetik heißt die neue Trainingsmethode, die taktische, koordinative und technische Fortschritte verspricht, im Fußball etwa beim Dribbeln, Ballführen, Passen und Schießen.

Die neue Methode setzt an einer verbesserten Aktivierung und Vernetzung des menschlichen Gehirns an. Unser Gehirn hat eine Masse von rund 1,5 kg, besitzt etwa 100 Milliarden Nervenzellen, 100 Billionen Synapsen und 10-20 Petabyte Speicherkapazität. Der Mensch schöpft die wundersamen Möglichkeiten des komplexen Denkapparates nicht annähernd aus.

Was ist Life Kinetik?

Das von Horst Lutz entwickelte Life Kinetik will mit spaßreichem Training das schlummernde Potenzial effektiv aktivieren, um im Ergebnis körperlich-mentale Spitzenleistungen abzurufen und gleichzeitig Stress abbauen. Life Kinetik ist damit eine wichtige Schnittstelle zwischen körperlicher Bewegung und neugierigem Dazulernen.

Mit diesen Versprechen verdient Life Kinetik einen näheren Blick: Mehr als 40 wissenschaftliche Publikationen belegen die gute Wirksamkeit. Bei über 1000 Probanden konnten in MRT-Studien beispielsweise Verbesserungen der Konnektivität zwischen Gehirnarealen gezeigt werden. Auch positive Auswirkungen auf visuelle Wahrnehmung, mentale Rotationsleistung, Entscheidungsgeschwindigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit und Handlungsschnelligkeit sind nachweisbar. Bei jugendlichen Fußballern hat das beispielsweise konkret zu deutlich besseren Torschussleistungen geführt. Selbst bessere Stressresistenz und eine Erhöhung des Dopaminspiegels sind in Studien belegbar.

Wie geht Life Kinetik konkret?

Life Kinetik fordert und fördert unsere Gehirnleistungen, indem nicht alltägliche, ungewohnte, koordinative, kognitive und visuelle Aufgaben kombiniert und trainiert werden. Geschult werden also Körper, Wissen und Sehvermögen. Das Gehirn wird dadurch stimuliert und angehalten, neue Strategien zu entwickeln, um die ungewohnten Herausforderungen und Übungen wie Jonglieren zu bewältigen. Im Ergebnis verbessert sich die Vernetzung innerhalb des Gehirns mit in der Folge beschleunigter Informationsverarbeitung.

Der Trainingsaufwand ist mit 60 Minuten pro Woche übersichtlich, egal, ob täglich 10 Minuten oder dreimal 20 Minuten.

Eingesetzt für die Übungen werden kleine Hilfsmittel wie bunte Bälle (Tischtennisbälle, Antistressbälle, Minisoftbälle o.ä.), bunte Tücher, Seile oder Fitnessbänder. Die Variation der Übungen ist das Hauptelement von Life Kinetik. Niemals wird eine Übung nochmals auf die gleiche Art und Weise durchgeführt. Wenn von zehn Übungsversuchen drei bis fünf funktionieren, geht es weiter im abwechslungsreichen Programm.

Beispielübungen sind Parallelball, Bälle hochwerfen und umkreisen sowie Liniensprünge vor- und rückwärts. In der Gruppe wird mit den abwechslungsreichen Übungen eine positive und herausfordernde Dynamik erzeugt. Mit mehr als 2000 Übungen und unzähligen Variationen ist das Programm praktisch endlos.

Life Kinetik hilft breiten Zielgruppen und gilt als Geheimtipp im Spitzensport. Wir wissen, dass Sieg oder Niederlage ein schmaler Grat und nicht allein von der Fitness abhängig ist! Kognitive Fähigkeiten, emotionale Stabilität und gute Copingstrategien zum Stressabbau führen auf das Siegerpodest.

Natürlich werden auch im Leistungssport alle Lernprozesse vom Gehirn gesteuert. So können gerade Spitzensportler entscheidende Erfolge durch zusätzliche Trainingseinheiten mit Life Kinetik erzielen. Die Konzentrationsfähigkeit ist im Sport ein entscheidender Faktor, der nachweislich gesteigert werden kann.

Für Athleten sind Reduktion von Energie- und Kraftaufwand, die Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht, die Schulung von räumlicher Wahrnehmung und die Verringerung von Kompensationsbewegungen besonders relevant.

All dies verspricht Life Kinetik. Ein Versuch ist es also allemal wert.

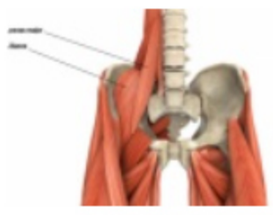
Zur Person:

Dr. Christian Graz ist Chefarzt der Psychosomatik der Max Grundig Klinik auf der Bühlerhöhe. Graz ist Facharzt für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Verhaltenstherapeut, Suchtmediziner und Forensiker, der langjährig Führungskräfte wie auch Berufssportler behandelt. Auf netzathleten.de gibt er in seiner Reihe "Fit mit Köpfchen" mentale Tipps für mehr Fitness und Leistungsfähigkeit.

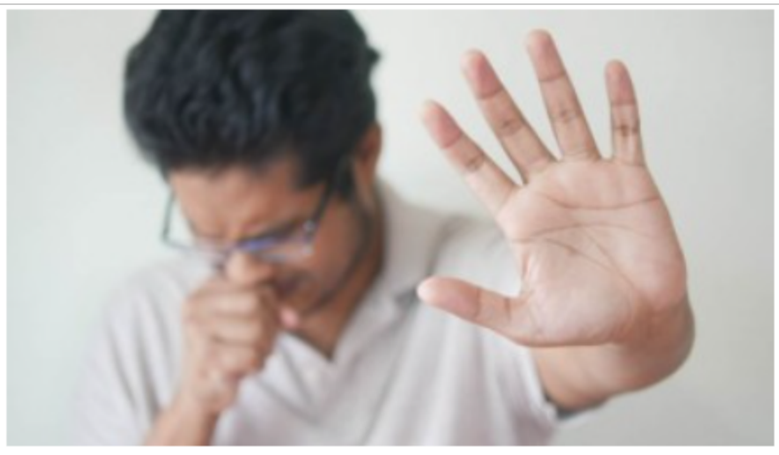
MEISTGELESEN

Erste Hilfe: Kapselverletzungen der Finger

Anatomie – So ist ein Muskel aufgebaut


Anatomie – Der Musculus iliopsoas (Lenden-Darmbeinmuskel)

EMPFOHLENE ARTIKEL



Ursachen von Reizhusten im Überblick

Husten ist ein Symptom, das viele Erkrankungen begleitet. So können für einen Reizhusten beispielsweise eine Erkältung oder eine Grippe die Ursache sein. Wer oh...