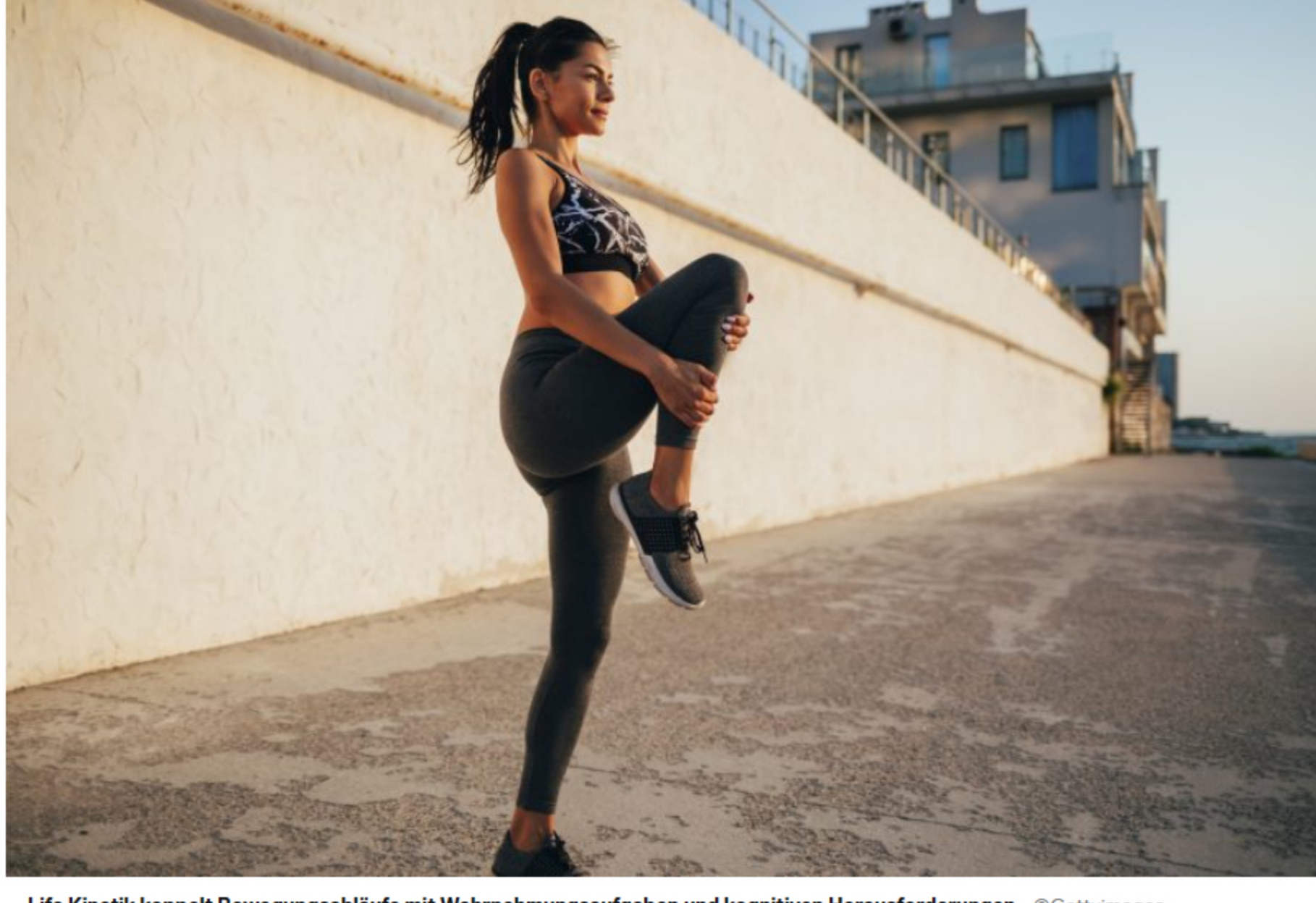


Life Kinetik: So funktioniert die Kombi aus Gehirnjogging und Fitness

Marco Harder

06 Feb 2023



Life Kinetik koppelt Bewegungsabläufe mit Wahrnehmungsaufgaben und kognitiven Herausforderungen. ©Gettyimages

▪ **Life Kinetik kombiniert Bewegungsabläufe (z.B. auf einem Bein stehen) mit Denk- und Wahrnehmungsaufgaben. Der Personal Trainer Marco Harder erklärt, wie die Trainingsform funktioniert.**

▪ **Der Fitnessexperte setzt Life Kinetik bei ganz unterschiedlichen Kunden ein, um ihre Leistung zu verbessern, Stress zu reduzieren oder um Verletzungen vorzubeugen.**

▪ **Eine Beispielübung: Ihr stellt euch auf ein Bein und zeichnet mit dem anderen Bein eine Acht in die Luft, während ihr mit einem Arm eine imaginäre Null nachzeichnet. Das Besondere: Ihr müsst dabei Rechenaufgaben lösen.**

„Train > harder: weg vom Fitnessstudio und zurück zur Basis in freier Natur“. Nach diesem Motto trainiert Marco Harder seit 2009 als *Personal Trainer der Promis und Münchner Bürger im Alpenvorland* und seit 2021 auch im Raum Hegau am Bodensee. Zusammen mit Sportmedizinern, Physiotherapeuten und Osteopathen hat er ein eigenes ganzheitliches Fitness-Konzept entwickelt. Mit diesem trainiert er Kunden in intensiven Workouts, hält Vorträge, berät Firmen und referiert in Schulen.

Mit dem Fokus auf Ganzheitlichkeit entwickelt er mit seinen Kunden ein für sie passendes Programm. Dabei arbeitet er fast vollständig mit dem eigenen Körpergewicht in der freien Natur. Es wird Muskulatur aufgebaut, Gewicht reduziert, die Verletzungsanfälligkeit verringert, Schmerzmuster durch physiotherapeutische Bestandteile aufgelöst und somit ein guter Grundstein für ein gesundes Leben gelegt.



Marco Harder hat mit Sportmedizinern, Physiotherapeuten und Osteopathen ein eigenes, ganzheitliches Trainingskonzept entwickelt. Als Personal Trainer unterstützt er unter anderem Firmen, Führungskräfte und Mitarbeiter dabei, fit und gesund zu bleiben. ©Marco Harder

Wichtig sei es ihm, die Ursachen für Probleme zu ergründen und zu beheben. Hierbei bedient der Personal Trainer sich aus unterschiedlichen Bereichen von Sportarten sowie sportmedizinischen Behandlungsansätzen. Häufig kämen Kunden zu ihm aufgrund von Stress im Beruf, Wettkampfvorbereitung, Müdigkeit, Schmerzmustern oder um eine falsche Ernährung zu korrigieren.

Im Jahr 2015 belegte er mit seinem Trainingskonzept beim NEOS Award – der höchsten Auszeichnung in der Personal Training-Branche – einen der ersten drei Plätze in Deutschland. Für Business Insider hat er aufgeschrieben, wie Life Kinetik funktioniert.

Warum Life Kinetik so effektiv ist

Gehirnjogging in Kombination mit ungewöhnlichen Bewegungsmustern – was erst einmal etwas speziell klingt, ist eine besonders effektive Trainingsform. Der Überbegriff lautet „Life Kinetik.“ Ich setze das Programm vor allem zur Leistungssteigerung, zur Prävention von Verletzungen, aber auch als Anti-Stress-Training ein. Als der ehemalige deutsche Fußballtrainer Jürgen Klinsmann im Jahr 2004 den DFB übernommen hat, wendete er ebenfalls erfolgreich erste Bestandteile von Life Kinetik in den Trainingseinheiten mit dem Team an. Auch der Trainer Jürgen Klopp arbeitete damit bereits 2008 ausführlicher, als er zum BVB wechselte.

Obwohl Life Kinetik bereits seit mehr als 15 Jahren im Spitzensport eingesetzt wird, ist diese Trainingsform noch immer recht unbekannt. Sie erfordert ein gutes Know-how über die unterschiedlichen Funktionsweisen und Zusammenhänge des Körpers. Aber auch eine gute Kontrolle der Trainingsfortschritte sowie die erforderlichen Anpassungen der Aufgaben sind unabdingbar. Wenn korrekt und passend gearbeitet wird, dann werden die individuellen Schwächen, Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen eines Klienten ausgeglichen und teilweise komplett behoben. In meiner täglichen Arbeit als Personal Trainer integriere ich diese Trainingsform regelmäßig und individuell angepasst in die Einheiten mit meinen Kunden.

Dabei kann es sich um Spitzensportler handeln, die ihre Reaktionszeit optimieren müssen, aber auch um Kunden zur Sturzprävention im sporttherapeutischen Bereich. Oftmals habe ich auch mehrere Mitarbeiter eine Firma im Seminar zum Thema Stressreduktion durch Life Kinetik oder Jugendliche mit Konzentrationsschwächen vor mir.

Life Kinetik ist im Grunde für jeden geeignet, da auf jedes Leistungsniveau und unterschiedlichste Probleme individuell eingegangen werden kann. Gleichzeitig bietet es für mich eine gute und unverzichtbare Ergänzung zum klassischen Outdoor Functional Training, um ein ganzheitliches Training bieten zu können. Der Körper wird durch ungewohnte Herausforderungen in eine großartige Leistungsoptimierung und Veränderung auf mehreren Ebenen geführt.

Wie funktioniert die Trainingsform?

Im Grunde zielt die Trainingsform darauf ab, durch die Kombination unterschiedlichster Wahrnehmungskomponenten mit kognitiven Komponenten (wie beispielsweise der Aufmerksamkeit) und ungewöhnliche Bewegungsaufgaben neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Dabei werden Systeme des Körpers auf eine neue, ungewohnte Art herausgefordert und verknüpft.

Regelmäßiges Training kann eine Vielzahl an Veränderungen bewirken. Dazu zählen unter anderem eine optimierte Muskelleistung, Reduzierung der Verletzungsanfälligkeit, die Sturzprävention, Stressreduktion und verbesserte Handlungsschnelligkeit und Reaktionsfähigkeit.

In derzeit mehr als 40 wissenschaftlichen Arbeiten an unterschiedlichen Hochschulen, welche seit 2008 durchgeführt werden, sind die Ergebnisse eindeutig. Dabei werden auch MRT-Aufnahmen erstellt, um Veränderungen der Gehirnstrukturen zu belegen und zu dokumentieren. Die aktuellen Forschungsarbeiten weisen darauf hin, dass sogar Symptome der Demenz durch ein regelmäßiges Training der Life Kinetik reduziert werden können. Die Grundlagen können im Grunde problemlos zu Hause durchgeführt werden. Ich empfehle jedem, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen, da die Verbindung von Muskulatur und Gehirn eine größere Bedeutung hat, als viele vermuten.

Übungen zum Ausprobieren

Aufgabe 1

- Stellt euch auf ein Bein eurer Wahl (hier beispielsweise das rechte Bein)
- Zeichnet mit dem in der Luft schwebenden (hier linken) Fuß langsam eine große „8“ in die Luft. Steht dabei so stabil, aufrecht und ruhig wie möglich
- Nach wenigen Sekunden integriert ihr euren rechten Arm in die Bewegung. Zeichnet mit der rechten Hand eine große „0“ vor eurem Oberkörper in die Luft.
- Nun bewegen sich der linke Fuß (die 8 zeichnend) und der rechte Arm (die 0 zeichnend) gleichzeitig. Im Idealfall sind die „8“ und die „0“ deutlich in einem sauberen Bewegungsablauf zu erkennen.
- Übt diesen Ablauf für etwa 1 Minute.
- Dann derselbe Ablauf mit der anderen Hand-Fuß-Diagonalen Kette
- Sobald die Übung keine Herausforderung mehr darstellt, wird sie sofort beendet
- Nun könnte sie beispielsweise erweitert werden, indem Rechenaufgaben währenddessen gestellt werden und gelöst werden müssen

Aufgabe 2

- Auf einem Tennisschläger, welcher mit der rechten Hand gehalten wird, wird ein Tennisball balanciert
- Mit der linken Hand wird zeitgleich ein beliebiger Ball (z.B. Handball, Tennisball etc.) mehrfach nacheinander auf den Boden geprellt und wieder (mit der linken Hand) gefangen
- Nach einiger Zeit wird die Aufgabe unterbrochen. Es folgt eine kurze Pause und wird dann erneut durchgeführt – dieses Mal hält die linke Hand den Schläger und die rechte Hand prellt den Ball
- In einer Erweiterung wird zusätzlich der Tennisball auf dem Tennisschläger nicht nur balanciert, sondern jongliert (der Ball muss auf dem Schläger hüpfen) oder während der Übungsdurchführung hält ein Übungspartner/Trainer in etwa drei Meter Entfernung wechselnde DIN-A4-Tafeln mit unterschiedlichen, groß geschriebenen Zahlen, Buchstaben oder Farben darauf in die Höhe. Der Trainierende muss während der Bewegungsausführung die ständig wechselnden Tafeln wahrnehmen, ablesen und die korrekte Zahl, den Buchstaben oder die Farbe nennen.

Wichtig: In der Life Kinetik gilt immer: Der Weg ist das Ziel. Sobald eine Aufgabe ansatzweise gut bewältigt wird, muss sie beendet oder erweitert werden. Gewohnheit ist hierbei Zeitverschwendung, da dann der erwünschte Anpassungseffekt nicht mehr erzielt wird. Im Grunde, sollen die Systeme permanent mit neuen, ungewohnten Herausforderungen beschäftigt werden. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Auch wenn es sich vielleicht schwierig anhört – das Training bietet die Möglichkeit, mit viel Spaß und dem ständigen Scheitern ungeahnte Veränderungen zu erzielen. Probiert es einfach mal aus!

Dieser Artikel erschien erstmalig am 5. Februar 2023 und wurde am 6. Februar 2023 aktualisiert.