

Mehr körperliche und geistige Leistungsfähigkeit – Brain Fitness Übungen

Text von Gabi Fastner, Bilder von Michael Mayer/ PSF

Das Lernen von etwas Neuem hält uns geistig jung und vital! Durch Übungen, die mit neuen Aufgaben und Impulsen für unser Gehirn kombiniert sind, werden Sie im Alltag entscheidungsfreudiger. Sie können Situationen schneller einschätzen, finden sich in fremden Situationen besser zurecht und vermeiden oder vermindern Gefahrensituationen.

Doch es geht nicht nur darum, Ihre Gehirnleistung zu verbessern, sondern auch um die Koordination geistiger und körperlicher Abläufe, die Sie im Alltag zum einen bewusst, zum anderen auch unbewusst steuern. Denken Sie an Situationen wie: Gehen auf Schneeglätte im Winter, das Überqueren einer Fahrbahn in der Dunkelheit, das Bewältigen von neuen, unbekanntem Bewegungsabläufen in einer neuen Sportart.

Also fordern Sie sich! Ärgern Sie sich auf keinen Fall, wenn etwas auf Anhieb nicht so klappt! Denn das ist der Sinn der Übung! Versuchen Sie es, seien Sie „neugierig“ auf alles Neue. Die Ziele folgender Übungen sind:

- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.
- Schnelleres Denken
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

Übung 1: Erwärmen

Beide Arme mit dem Einatmen über die Seite in Richtung Decke führen. Mit dem Ausatmen die Fingerspitzen vor dem Körper zueinander führen und die Arme absenken, 8 mal wiederholen. Diese Übung aktiviert die Lebenskraft und Körperenergie!



Die Zusammenarbeit von Kopf und Körper wird unterstützt. Blockaden werden gelöst, dadurch können wir klarer denken, es steht uns mehr Energie zur Verfügung. Wir werden ruhiger.

Übung 2: Die innere Mitte finden



Heben Sie sich auf die Fußspitzen, die Beine leicht gegrätscht, die Handflächen zeigen nach hinten unten. Sie fühlen Sie sich nun gelassen! 5-6 Atemzüge vernahen.

Emotionaler Stress wird dadurch positiv beeinflusst. Die Atemräume werden erweitert.

Übung 3: Überkreuz I

Heben Sie ein Knie zum gegenüberliegenden Ellbogen. Im rhythmischen



Wechsel rechts und links. Jede Seite ca. 10 mal.

Übung 4: Überkreuz II

Heben Sie nun die Ferse hinter dem Körper zur gegenüberliegenden Hand. Im rhythmischen Wechsel recht und links. Jede Seite ca. 8 mal.



klappen diese Bewegungen rhythmisch, dann verbinden Sie beide. 4 mal das Knie zum Ellbogen und im fließenden Wechsel 4 mal die Ferse zur Hand.

Überkreuzbewegungen kommen im Alltag häufig vor (zum Beispiel beim Fensterputzen oder bei Rückschlagspielen) und müssen deshalb geübt werden. Das Hin und Her zwischen den beiden Gehirnhälften sorgt außerdem dafür, dass das Zusammenspiel immer besser klappt und Abläufe schneller und sicherer werden. Wenn beide Hälften gleichermaßen genutzt werden fühlt man sich in der Balance, lernt leichter!

Übung 5: Sprung

Springen Sie auf das rechte Bein, dann auf das linke Bein, nun beidbeinig nach rechts, kurz stehen. Währenddessen klatschen Sie mit der rechten Hand auf den rechten Oberschenkel, dann mit der linken Hand auf den linken Oberschenkel.



Nun beide Hände vor der Brust kreuzen und schnipsen.



Leise landen bei den Sprüngen!

Als Steigerung klatschen Sie mit der linken Hand auf den linken Oberschenkel, wenn Sie nach rechts springen und mit der rechten Hand auf den rechten Oberschenkel, wenn Sie nach links springen.



Dann wieder auf beiden Füßen landen, kurz stehen und die Arme kreuzen und schnipsen. Wiederholen Sie die Bewegungen so oft, bis die Abfolge mindestens einmal fehlerlos geklappt hat.

Diese Bewegungen verstärken die Verbindung zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte, machen uns beweglich und mobil und stabilisieren unseren Körper. Je harmonischer dieser Bewegungsablauf ausgeführt werden kann, desto besser wird die körperliche Koordination!



Übung 6: Balance

Heben Sie ein Bein und den gegenüberliegenden Arm. Nun kleine Bewegungen in Richtung Decke ausführen 12 mal wiederholen, dann die Seite wechseln. Gleichgewichtsübungen fördern die Wachheit, die geistige Leistungsfähigkeit und erhöhen so das Aktivationsniveau.

Die Verbindung zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte wird verstärkt, wir machen uns beweglich und mobil und stabilisieren unseren Körper.

Übung 7: Koordination

Sie öffnen beide Hände nach vorne, dann die Hände mit der Faust zur Brust bewegen. 8 mal wiederholen.



Nun die Fäuste nach vorne bewegen, die geöffneten Händen zur Brust. 8 mal wiederholen.



Nun im Wechsel eine Hand geöffnet nach vorne, die andere Hand mit der Faust zur Brust. 8 mal wiederholen.



Nun im Wechsel mit einer Faust nach vorne, die andere Hand geöffnet zur Brust. 8 mal wiederholen.



Beide Hände machen unterschiedliche Dinge, das fördert die Zusammenarbeit der Gehirnhälften.

Übung 8: Blume



Zeichnen Sie gleichzeitig mit den Händen eine große Blume vor Ihrem Körper. Achten Sie darauf, dass die Blume symmetrisch gezeichnet wird! Greifen Sie, weit nach oben und versuchen Sie die Bewegung weit nach unten zu beenden, um dann wieder von unten nach oben eine neue Form zu beschreiben. 4 mal von oben nach unten.

Das fördert die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften!

TELE-GYM 45
Vital-Training für
Körper & Geist
mit Gabi Fastner
DVD Länge 74 Min.
EUR 19,90
Neuerscheinung
September 2015
www.telegym.de

