

Trainer

# Trainer



PROFESSIONAL

## MOBILITY

Beweglichkeit im Leistungssport

## HANDSTAND

So lernen ihn deine Kunden

Gestatten:

## PIRIFORMIS & CO.

## REAKTIVES NEUROMUSKULÄRES TRAINING

7 Top-Übungen



Im Interview:

## MARC ROHDE

Personal Trainer und  
Business Coach

## MYOKINE

Warum macht Sport gesund?



TITELSTORY | for me do

### Galileo-Training: Aus der Weltraumforschung ins Studio

Anzeige

Seite 18

by BODY•LIFE



# Cycling meets Brain

Mehr Leistungsfähigkeit durch Gehirnfittesstraining



„5, 4, 3, 2, 1 – gebt noch mal alles!“ Beim Indoor Cycling werden das Herz-Kreislauf-System und verschiedene Muskeln sehr stark gefordert. Hei-drun Link und Stefanie Kübrich zeigen, wie du währenddessen noch die geistige Leistungsfähigkeit deiner Kursteilnehmer fördern kannst.

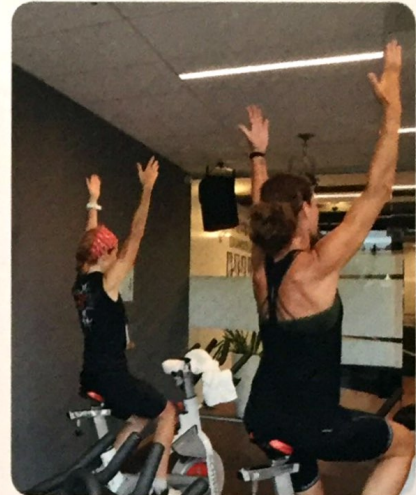
**N**icht nur im (beruflichen) Alltag, sondern auch bei der Ausübung einer Sportart gilt die Gehirnaktivität als entscheidender Faktor für die Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit. Jeder Mensch hat zwei Gehirnhälften. Die linke Gehirnhälfte ist zuständig für das logisch-rationale Denken; sie verarbeitet Zahlen, Daten, Fakten. Die rechte Gehirnhälfte ist verantwortlich für das Emotionale, das Intuitive; sie verarbeitet Bilder, Emotionen, Farben etc. Um wirklich gute Leistungen erbringen zu können, auch unter Stress,

müssen wir das Potenzial beider Hirnhälften einsetzen. Tatsächlich findet sich bei allen Menschen eine mehr oder weniger ausgeprägte Dominanz einer Gehirnhälfte. Besonders unter Stress zeigt sich entweder eine Neigung zu analytischem oder emotionalem Denken. Durch ein Gehirnfittesstraining während Indoorcycling-Einheiten oder auch anderen Groupfitnessangeboten lassen sich die Reaktionsgeschwindigkeit, die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und die geistige Leistungsfähigkeit der Teilnehmer deutlich steigern.



## ÜBUNG 1: HIMMELSRICHTUNGEN

Gebe deinen Teilnehmern vier Himmelsrichtungen an: oben, unten, rechts und links. Dabei sagst du die Richtung an, deine Teilnehmer zeigen mit den Armen in die entsprechende Richtung und nennen den Namen der Himmelsrichtung. Eine Steigerung dazu: Du sagst die Richtung an, deine Teilnehmer müssen aber in die entgegengesetzte Richtung zeigen und dabei auch den Namen der entgegengesetzten Richtung aussprechen.

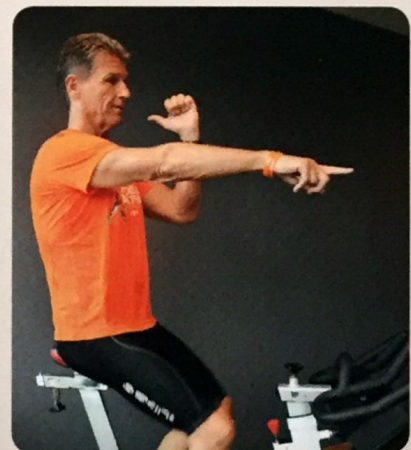


## ÜBUNG 2: TELEFONNUMMER

Lasse deine Teilnehmer, während sie in die Pedale treten, ihre eigene Telefonnummer vor- und rückwärts aufsagen. Das Gehirn muss sich also auf zwei Aufgaben parallel konzentrieren: die Bewegung der Beine und das Sprechen.

## ÜBUNG 3: ICH & DU

Deine Teilnehmer bilden mit der rechten Hand eine Faust, der Daumen bleibt dabei draußen. Mit der linken Hand machen sie ebenfalls eine Faust, dabei bleibt der Zeigefinger draußen. Mit dem Zeigefinger zeigen die Teilnehmer immer von sich weg, mit dem Daumen zeigen sie immer auf sich selbst. Jetzt wechseln sich die Finger ab: Mit der linken Hand zeigen deine Teilnehmer jetzt mit dem Daumen auf sich selbst, mit der rechten Hand zeigen sie mit dem Zeigefinger von sich weg. Die Hände und Finger sind immer im Wechsel in Bewegung.



## EXKURS: STEP AEROBIC

Bei jedem Schritt, den deine Teilnehmer auf dem Stepper machen, nennen sie eine Zahl aus dem Einmaleins. Das kann z.B. die 7er-Reihe sein, also 7-14-21-28-35 usw. Wenn sie bei 70 angelangt sind, zählen sie die 7er-Reihe einfach wieder rückwärts auf: 70-63-56-49-42 ...



**Heidrun Link** | Die ausgebildete Tanzpädagogin und Gehirnfitnessexpertin hat das LINK MOVES®-Gehirnfitnesstraining entwickelt. Sie coacht und begleitet Führungskräfte und deren Mitarbeiter, gestaltet Teamentwicklungsworkshops und bildet LINK MOVES®-Gehirnfitnesstrainer aus. [www.3fbewegungstraining.de/ausbildung](http://www.3fbewegungstraining.de/ausbildung)



**Stefanie Kübrich** | Die ausgebildete Personalreferentin und Gehirnfitnesstrainerin entwickelt gemeinsam mit Heidrun Link neue Ideen für LINK MOVES® und organisiert Vorträge, Seminare und Gesundheitstage.