

NeuroFitRace



**Gleichgewichtsübung**



**Eine Gleichgewichtsübung mit visueller Komponente – wie z. B. auf einem Balance-Board mit Farbwürfel oder Blickzielen – ist so effektiv, weil sie mehrere Systeme des Körpers gleichzeitig trainiert:**

### **1 Körperliche Vorteile**

- **Kräftigung der Tiefenmuskulatur** – besonders in Rumpf, Beinen und Füßen
- **Verbesserung der Koordination** zwischen Muskeln und Gelenken
- **Stabilisation der Gelenke**, was Verletzungen vorbeugt
- **Förderung der Haltung** und der Bewegungsqualität

### **2 Neurophysiologische Vorteile**

- **Stimulation des Gleichgewichtssinns (Vestibularsystem)** – wichtig für sichere Bewegungen im Alltag und Sport
- **Visuelle Reize trainieren das Gehirn**, die Augen und die Reaktionsfähigkeit
- **Verbesserte Vernetzung zwischen Augen, Innenohr und Muskulatur** → schnelleres und präziseres Handeln

### **3 Mentale Vorteile**

- **Steigerung der Konzentrationsfähigkeit**
- **Stressabbau**, weil das Gehirn sich auf die Aufgabe fokussiert
- **Schnelleres Reaktionsvermögen**, z. B. bei plötzlichen Veränderungen in Sport oder Alltag

### **Wofür ist es gut?**

- **Prävention:** Schutz vor Stürzen, Bänderverletzungen, Rückenschmerzen
- **Rehabilitation:** Wiederaufbau nach Verletzungen
- **Sportperformance:** Schnellere Bewegungen, bessere Technik, höhere Präzision
- **Alltag:** Sicheres Gehen, bessere Haltung, gesteigerte Beweglichkeit



# KNIEBEUGEN



## Kniebeugen – Fundament für Kraft, Stabilität und Beweglichkeit

### 1 Körperliche Vorteile

- **Stärkung der Beinmuskulatur** (Quadrizeps, Oberschenkelrückseite, Gesäß)
- **Aktivierung des Core-Bereichs** für mehr Rumpfstabilität
- **Verbesserung der Mobilität** in Hüfte, Knie und Sprunggelenken
- **Fördert die Gelenkgesundheit** durch kontrollierte Belastung

### 2 Neurophysiologische Vorteile

- **Optimierung der Muskel-Nerven-Kommunikation** durch gleichzeitige Aktivierung mehrerer Muskelgruppen
- **Förderung der Bewegungskoordination** und Körperwahrnehmung
- **Verbesserung der Balance** durch Gewichtsverlagerung und Haltungskontrolle

### 3 Mentale Vorteile

- **Selbstvertrauen**, wenn mehr Kraft und Ausdauer spürbar werden
- **Mentale Disziplin** durch saubere Technik und Wiederholungsziele
- **Fokus**, weil Haltung und Bewegung präzise gesteuert werden müssen

## Wofür ist es gut?

- **Alltag**: Leichtes Treppensteigen, Aufstehen, Heben
- **Sport**: Mehr Explosivität, Sprungkraft und Stabilität
- **Gesundheit**: Schutz vor Gelenkproblemen und Stürzen im Alter



# KREUZHEBEN



**NEUROFITRACE**

## Kreuzheben – eine der effektivsten Ganzkörperübungen

### 1 Körperliche Vorteile

- **Kräftigung der gesamten hinteren Muskelkette** (unterer Rücken, Gesäß, Oberschenkelrückseite, Waden)
- **Stärkung des Rumpfs und der Core-Muskulatur** für mehr Stabilität
- **Verbesserung der Haltung** durch Stärkung der Rückenstrecker
- **Förderung der Griffkraft** und Unterarmmuskulatur

### 2 Neurophysiologische Vorteile

- **Ansteuerung mehrerer Muskelgruppen gleichzeitig** → verbessert die neuronale Koordination
- **Fördert das Zusammenspiel zwischen Nervensystem und Muskulatur** (intramuskuläre Koordination)
- **Verbessert die Körperwahrnehmung** (Propriozeption)

### 3 Mentale Vorteile

- **Erhöht das Selbstbewusstsein**, da man spürbar mehr Kraft entwickelt
- **Fördert Disziplin und Technikbewusstsein**
- **Mentale Fokussierung**, weil sauberes Kreuzheben höchste Konzentration erfordert

### Wofür ist es gut?

- **Alltag**: Sicheres Heben von Lasten ohne Rückenverletzungen
- **Sport**: Mehr Explosivität, Stabilität und Kraft in allen Disziplinen
- **Gesundheit**: Vorbeugung von Rückenschmerzen, Stärkung der Haltemuskulatur



# *Liegestütz*



**NEUROFITRACE**

## Liegestütze – Ganzkörperkraft & neuronale Aktivierung

### 1 Körperliche Vorteile

- **Kräftigt Brust, Schultern & Arme** (Pectoralis, Deltoideus, Trizeps)
- **Stärkt den Rumpf** durch permanente Core-Spannung
- **Fördert die Stabilität** in Handgelenken & Schultern
- **Verbessert die Haltung** durch Ausgleich von Muskeldysbalancen

### 2 Neurophysiologische Vorteile

- **Gleichzeitige Aktivierung vieler Muskelgruppen** → optimiert die Kommunikation zwischen Gehirn und Körper
- **Fördert die Körpersymmetrie** durch gleichmäßige Belastung beider Körperhälften
- **Verbessert die Reaktionsfähigkeit** bei dynamischen Varianten

### 3 Mentale Vorteile

- **Disziplin & Ausdauer** durch klare Wiederholungsziele
- **Mentale Stärke**, weil Fortschritte schnell sichtbar werden
- **Fokus & Konzentration**, da Technik und Atmung exakt abgestimmt werden müssen

### Wofür ist es gut?

- **Alltag**: Mehr Kraft bei allen Druck- und Hebebewegungen
- **Sport**: Explosivität & Schnellkraft im Oberkörper
- **Gesundheit**: Gelenkstabilität, Sturzprävention, bessere Haltung



# RUDERN MIT LANGHANTTEL



**NEUROFITRACE**

## Rudern mit Langhantel – Rückenkraft & neuronale Kontrolle

### 1 Körperliche Vorteile

- **Kräftigt den gesamten oberen Rücken** (Latissimus, Trapezmuskel, Rhomboiden)
- **Stärkt die hintere Schulter** für bessere Haltung und Schulterstabilität
- **Aktiviert den Core** durch stabilisierende Haltearbeit
- **Fördert die Griffkraft** durch intensiven Unterarm-Einsatz

### 2 Neurophysiologische Vorteile

- **Verbesserte Muskelsteuerung** durch gezielte Aktivierung der hinteren Muskelkette
- **Optimierung der Körperwahrnehmung** (Propriozeption) in Rücken & Schultern
- **Fördert neuronale Balance** zwischen vorderer und hinterer Muskulatur – wichtig für Haltung

### 3 Mentale Vorteile

- **Haltungsbewusstsein:** Man lernt, den Rücken bewusst zu stabilisieren
- **Konzentrationsschulung:** Saubere Technik erfordert volle Aufmerksamkeit
- **Selbstvertrauen:** Starker Rücken bedeutet mehr Sicherheit im Alltag und Sport

### Wofür ist es gut?

- **Alltag:** Rückenschmerzen vorbeugen, besseres Tragen und Heben
- **Sport:** Explosivität und Stabilität bei allen Zugbewegungen
- **Gesundheit:** Verbesserte Wirbelsäulenstabilität und Schultergesundheit



# **PLANK AUF DEM PLANK BOARD**



**NEUROFITRACE**

## Plank auf dem Plank Board – Core & Neuro-Power

### 1 Körperliche Vorteile

- **Ganzkörper-Übung:** Trainiert Bauchmuskeln, unteren Rücken, Schultern, Brust und Gesäß gleichzeitig
- **Stärkung der tiefen Rumpfmuskulatur** für Stabilität und Verletzungsprophylaxe
- **Gleichgewichtsförderung** durch das instabile Plank Board
- **Verbesserung der Haltung** durch stabile Körpermitte

### 2 Neurophysiologische Vorteile

- **Erhöhte Propriozeption:** Das Board zwingt dein Nervensystem, ständig kleine Korrekturen vorzunehmen
- **Visuell-vestibuläre Integration:** Durch Blickfixierung wird das Gleichgewicht zusätzlich trainiert
- **Reaktionsgeschwindigkeit:** Mikro-Impulse vom Board werden sofort verarbeitet und umgesetzt

### 3 Mentale Vorteile

- **Fokus & Konzentration:** Jede Sekunde erfordert Aufmerksamkeit auf Körperhaltung
- **Körpergefühl:** Man spürt Muskeln und Balancepunkte deutlicher
- **Selbstkontrolle:** Durchhalten unter Spannung steigert mentale Stärke

### Wofür ist es gut?

- **Alltag:** Bessere Stabilität beim Tragen, Heben, Gehen
- **Sport:** Mehr Kraftübertragung in jede Bewegungsrichtung
- **Gesundheit:** Rückenfreundliche Körperhaltung, Sturzprophylaxe, Verletzungsschutz



## Laufen – Ausdauer & Gehirn in Bewegung

### 1 Körperliche Vorteile

- **Herz-Kreislauf-Stärkung:** Fördert die Ausdauer, trainiert Herz und Lunge
- **Muskuläre Aktivierung:** Beine, Rumpf und Arme arbeiten dynamisch zusammen
- **Gelenk- & Knochengesundheit:** Stärkt die Belastbarkeit von Knochen, Sehnen und Bändern
- **Fettverbrennung:** Effektives Ganzkörper-Cardiotraining

### 2 Neurophysiologische Vorteile

- **Rhythmus & Koordination:** Gleichmäßige Schritte fördern die neuronale Synchronisation
- **Visuell-räumliche Orientierung:** Das Gehirn verarbeitet ständig Informationen aus der Umgebung
- **Verbesserung der Reaktionsfähigkeit:** Anpassung an Boden, Geschwindigkeit und Richtung

### 3 Mentale Vorteile

- **Stressabbau:** Senkt Stresshormone, setzt Glückshormone frei
- **Mentale Ausdauer:** Durchhalten über längere Distanzen trainiert Willenskraft
- **Kognitive Leistungssteigerung:** Laufen fördert die Durchblutung des Gehirns und erhöht die geistige Wachheit

## Wofür ist es gut?

- **Alltag:** Mehr Energie, weniger Müdigkeit
- **Sport:** Bessere Grundlagenausdauer für jede Disziplin
- **Gesundheit:** Reduziertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stärkung des Immunsystems



**Übung:** Liegestütz auf dem Plank Board

**Beschreibung:**

Beim Liegestütz auf dem Plank Board wird der klassische Liegestütz mit einer instabilen Unterlage kombiniert. Durch die wackelige Position müssen zusätzlich die tiefe Rumpfmuskulatur und viele kleine Stabilisationsmuskeln arbeiten.

**Trainierte Muskelgruppen:**

- Brustmuskulatur
- Schultern
- Trizeps
- Rumpfmuskulatur (Core)
- Stabilisationsmuskeln in Handgelenken und Schultern

**Neuro-Effekt:**

Die Instabilität des Boards fordert das Gehirn, Gleichgewicht und Muskelansteuerung gleichzeitig zu kontrollieren. Das verbessert die neuromuskuläre Koordination, Körperkontrolle und Reaktionsfähigkeit.

**Nutzen:**

- Mehr Muskelaktivität durch Instabilität
- Verbesserung der Koordination
- Stärkung der Gelenkstabilität
- Verletzungsprophylaxe



# Mountain Climbers



**NEUROFITRACE**

## **Übung:** Mountain Climbers

### **Beschreibung:**

Mountain Climbers sind eine dynamische Ganzkörperübung, bei der im Stütz die Knie abwechselnd in Richtung Brust gezogen werden. Sie verbinden Kraft, Ausdauer und Koordination in einer fließenden Bewegung.

### **Trainierte Muskelgruppen:**

- Rumpfmuskulatur (Core)
- Schultern
- Brust
- Hüftbeuger
- Beine (Oberschenkel und Waden)

### **Neuro-Effekt:**

Die schnelle, koordinierte Beinbewegung bei stabil gehaltenem Oberkörper aktiviert das zentrale Nervensystem und fordert die Reaktionsgeschwindigkeit. Durch die gleichzeitige Arbeit von Armen, Core und Beinen wird die neuronale Ansteuerung mehrerer Muskelgruppen optimiert.

### **Nutzen:**

- Steigerung von Ausdauer und Herz-Kreislauf-Leistung
- Verbesserung der Ganzkörperkoordination
- Aktivierung vieler Muskelgruppen gleichzeitig
- Förderung von Schnelligkeit und Explosivkraft



## Übung: Burpees

### Beschreibung:

Burpees sind eine intensive Ganzkörperübung, die aus einer Kombination von Kniebeuge, Liegestütz und einem explosiven Sprung besteht. Sie fordern Kraft, Ausdauer und Koordination in einem fließenden Bewegungsablauf.

### Trainierte Muskelgruppen:

- Beine (Quadrizeps, Oberschenkelrückseite, Waden)
- Brust
- Schultern
- Arme (Trizeps)
- Rumpfmuskulatur (Core)

### Neuro-Effekt:

Der schnelle Wechsel zwischen verschiedenen Bewegungsformen (Bodenarbeit und Sprung) stimuliert das zentrale Nervensystem und verbessert die Reaktions- sowie Anpassungsfähigkeit. Der komplexe Bewegungsablauf erhöht die neuronale Verknüpfung zwischen Ober- und Unterkörper.

### Nutzen:

- Extrem effektives Ganzkörpertraining
- Hoher Kalorienverbrauch in kurzer Zeit
- Verbesserung der Ausdauer und Schnellkraft
- Optimierung von Koordination und Körperkontrolle

## **Warum Neurotraining so effektiv ist, im Alltag, im Sport und für ältere Menschen**

Neurotraining verbindet gezielte Bewegungen mit der Aktivierung des Nervensystems. Dadurch werden nicht nur Muskeln trainiert, sondern auch die Verbindung zwischen Gehirn und Körper gestärkt. Das führt zu **schnellerer Reaktion, besserer Koordination und mehr Stabilität** – entscheidend für Leistung, Gesundheit und Sicherheit.

### **Im Alltag:**

- Weniger Sturzgefahr durch besseres Gleichgewicht
- Schnelleres Reagieren in unerwarteten Situationen
- Verbesserte Körperwahrnehmung und Beweglichkeit

### **Im Sport:**

- Präzisere Bewegungen und schnellere Entscheidungsfindung
- Mehr Kontrolle über den Körper in dynamischen Situationen
- Geringeres Verletzungsrisiko durch optimierte Bewegungsabläufe

### **Für ältere Menschen:**

- Erhalt und Verbesserung der Mobilität
- Stärkung von Balance und Standfestigkeit
- Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit durch kombinierte Bewegungs- und Gehirnübungen

**Kurz gesagt:** Neurotraining macht nicht nur fitter, sondern auch sicherer – egal ob auf dem Golfplatz, im Fitnessstudio oder im täglichen Leben.

## Warum **NeuroFitRace** so einzigartig ist

**NeuroFitRace** kombiniert die neuesten Erkenntnisse aus dem Neurotraining mit einem systematischen Ganzkörper-Workout – in dieser Form wurde so noch nie trainiert. Während klassisches Training meist nur auf Kraft oder Ausdauer setzt, verbindet **NeuroFitRace** 7 gezielte Stationen, die gleichzeitig Körper, Gehirn und Nervensystem fordern.

### Das macht **NeuroFitRace** so wirkungsvoll:

- **Doppelte Aktivierung:** Kraft, Ausdauer und Koordination werden parallel zum Gehirntraining verbessert.
- **Alltagsrelevanz:** Mehr Balance, Reaktionsfähigkeit und Körperkontrolle – direkt übertragbar auf Sport und Alltag.
- **Gesundheitsfaktor:** Vorbeugung von Stürzen, Verletzungen und ein gezieltes Arbeiten gegen muskuläre Dysbalancen.
- **Motivation:** Das Punktesystem sorgt für spielerischen Ehrgeiz und messbare Fortschritte.
- **Flexibilität:** Umsetzbar im Fitnessstudio, im Personal Training oder auch zu Hause – für jedes Leistungsniveau anpassbar.

### Kurz gesagt:

**NeuroFitRace** ist **mehr als Training** – es ist ein intelligentes System, das Gesundheit, Leistung und Spaß vereint. Für Sportler bedeutet es bessere Performance, für Ältere mehr Sicherheit und für alle ein deutlich gesteigertes Körpergefühl.

