

# Warum trainieren mit dem Teppich?

Immer wieder wird die Frage, warum man den Gehirntraining Teppich benötigt und kann man die Schritt- und Sprungkombinationen nicht einfach so durchführen? Nachfolgend findest du die wichtigsten Argumente für das Trainieren auf dem Kort.X® Gehirntraining Teppich:

## 1. Körperkontrolle

Es macht einen großen Unterschied, ob ich meine Schritt- und Sprungkombinationen gezielt in ein Feld setzen muss oder einfach nur irgendwo auf dem Boden platziere. Die Bewegungen gezielt aufzuführen, erfordert eine wesentlich höhere Körperkontrolle:

- a. die Muskelspannung erhöht sich,
- b. mehr Muskelgruppen werden gleichzeitig aktiviert,
- c. das Aufrechterhalten des Gleichgewichts wird geschult
- d. und auch die Augen müssen zusätzlich arbeiten - Sehsinn, Augenmuskulatur und Auge-Körper-Koordination werden geschult.

## 2. In der Folge ergibt sich eine gesteigerte Gehirnaktivität

Durch die Zunahme des Gehirntraining Teppichs steigert man somit nicht nur die Körperkontrolle sondern in der Folge erhöht sich die neuronale Aktivität im Gehirn.

- a. Mehr neuronale Netzwerke werden genutzt, erweitert und aufgebaut.
- b. Das Kleinhirn muss extrem viel leisten. Genau diese Region wollen wir unbedingt aktivieren, weil sie 80% aller Neuronen des Gehirns beheimatet.
- c. Die Kontrollmechanismen beanspruchen viele kognitive Ressourcen! Das Wasserglas im Kopf will ja ausgenutzt – gefüllt – und damit das Gehirn zur Weiterentwicklung angespornt werden. Ohne die Benutzung des Gehirntraining Teppichs ist es viel schwieriger, dieses Wasserglas im Kopf zu füllen und Automatisierungsprozesse zu starten (... leeren des Wasserglases und freisetzen kognitiver Ressourcen durch den schnelleren Aufbau neuer neuronaler Netzwerke im Kortex).

## 3. Körpergefühl – Automatismen – lange fit bleiben

Ziel eines effektiven Gehirntrainings muss es sein, anhaltende neuronale Strukturen im Langzeitgedächtnis aufzubauen. Erst durch die Automatisierung – ich führe Aufgaben aus, ohne viel Gehirnkapazität zu verbrauchen – schaffe ich es, die Netzwerke im Kortex „unbewusst“ abzuspielen und instinktiv, vom Gehirn automatisiert angeleitet, meinen Körper zu bewegen. Das braucht Training und Wiederholung. Einmal ist KEINMAL! Vor allem für ältere Personen ist es sehr wichtig, dass das Erlernete gefestigt wird, um die Entwicklungsprozesse im Gehirn voranzutreiben. Eine Gehirntrainingseinheit pro Woche ist zwar gut und schön, aber wenn man mehr aus sich herausholen will, dann sollte man unbedingt das Erlernete durch Wiederholung festigen!

Deshalb: Den Gehirntraining Teppich zuhause im Wohnzimmer oder im Gang platzieren und so oft es geht, die Schrittkombination oder die gesamte Kort.X® Übung darauf festigen. Diese kurzen Wiederholungssequenzen festigen die neu aufgebauten Netzwerke und helfen, das nächste Mal noch schneller zu lernen. Langfristig baut man sich im Gehirn ein Sicherheitsnetz auf – wenn Straßen kaputt gehen, bleiben genug Nebenstraßen bestehen, die man weiter nutzen kann.