



MASTER IGOR

**WARUM  
IST ES NICHT  
ANGEBRACHT,  
SICH AUF EINE SPORTART  
ZU KONZENTRIEREN,  
SONDERN  
DIESE ZU KOMBINIEREN?**

**Warum ist es nicht sinnvoll, sich ausschließlich auf eine bestimmte Sportart oder Fitnessübung zu konzentrieren?**

**Wie trägt die Vielfalt, Vielfalt und Ausgewogenheit unserer Trainingspläne zu unserem Körper bei?**

**Welche Vorteile bringt das Erreichen sportlicher und nicht-sportlicher Ziele?**

**Diesem ist dieses eBook gewidmet, in dem Sie erfahren, was die wahre Realität ist.**

Lassen Sie uns tun, was Kinder.



# Gegenseitige Kombination mehrerer Sportarten

Wenn Sie kein absoluter Neuling auf dem Gebiet des Sports und einer gesunden Lebensweise sind, kennen Sie sicherlich Menschen aus Ihrer Umgebung, die sich nur für eine bestimmte Sportart begeistern.

Sie laufen beispielsweise nur, fahren Rad, trainieren, turnen oder Pilates oder spielen ausschließlich Tennis.

Die meisten von ihnen sind Menschen, die keinen Fitnesstrainer oder Instruktor der Sportart haben und ihre körperliche Aktivität kurz gesagt individuell nach ihrem Ermessen und ihrer Erfahrung ausüben.

Und genau auf diese Weise vergessen sie den äußerst wichtigen und erheblichen Ausgleich einseitiger Belastungen im Körper, der unter anderem die Entstehung eines Ungleichgewichts im Körper oder eine unzureichende Regeneration aller aktiv beteiligten Muskelgruppen bei Überlastung mit sich bringt.

Deshalb ist ein richtig eingestellter Zeitplan und die Variabilität der Trainings während der Woche wichtig, die den erwähnten Bewegungsausgleich und die anschließende Regeneration bewirken.

# Wie kombiniere ich mehrere körperliche Aktivitäten und setze sie in einen Trainingsplan ein?

Es hängt davon ab, was Ihr Ziel ist und was Ihr Hauptsport ist, in dem Sie sich ständig verbessern und Ihr Bestes geben möchten.

Wenn es nur darum geht, ein normales Gewicht zu halten, fit zu sein und die Gesundheit zu verbessern, sind genaue konkrete Pläne für bestimmte Sportziele und individuelle Trainingszyklen, die ein fester Bestandteil jedes Freizeit- und Spitzensportlers sind, nicht so wichtig. Es liegt an Ihnen, wie Sie all Ihre bevorzugten körperlichen Aktivitäten während der Woche planen und wie lange sie in Anbetracht Ihrer Zeitbeschränkungen dauern.

Denken Sie daran, die Regel ist besser, sie ist möglicherweise überhaupt nicht ideal. Andererseits ist wenig Bewegung auch nicht ganz angemessen.

Sie müssen die optimale Häufigkeit, Dauer, Intensität und Lautstärke der Aktivität finden, je nachdem, wie Sie sich während des Tages fühlen und welche Folgen für den gesamten Organismus haben.

Vergessen Sie nicht die Technik, mit der Sie trainieren oder Sport treiben, da diese viel wichtiger ist als Volumen oder Intensität.

Du kannst jeden Tag sinnlos laufen, kraxeln und "Blut schwitzen", aber wenn du nicht die richtige Lauftechnik hast, bist du ständig in der Hocke, atmest falsch, bewegst deine Hände wirkungslos, trägst die falschen Schuhe und ähnliches, sängst nach bestenfalls bessere Muskulatur und schlimmstenfalls Dehnung oder sogar ein Muskelriss, der es Ihnen monatelang nicht erlaubt, sich voll zu bewegen.

Bevor Sie mit irgendetwas beginnen, studieren Sie zunächst die grundlegenden Informationen und Techniken über die spezielle Sportart, für die Sie sich mit Begeisterung und Begeisterung entschieden haben, und vermeiden Sie dieses lästige Problem.



# Bewegungsausgleich für Freizeit- und Spitzensportler

Wenn wir über Freizeit-, Spitzensport und die Vision sprechen, bestimmte sportliche Ziele in einer bestimmten Sportart zu erreichen, unterscheidet sich die Vorbereitung und Gesamteinstellung des Trainingsplans von einem normalen Menschen, der seine körperliche Aktivität nur als eine Möglichkeit zur Aufrechterhaltung einer gesunden Lifestyle und eine tolle Passform.

Es ist gut, einen nützlichen Trainer zu finden, der Ihnen hilft, Ihr Trainingsprogramm und Ihren Bewegungsausgleich entsprechend Ihren Parametern (Alter, Geschlecht, Gesundheit, zeitliche / finanzielle Möglichkeiten, Herzfrequenzzonen, körperliche und geistige Verfassung, Bewegungshistorie, etc.).

Eine solche Ausbildung besteht aus mehreren Zyklen (Vorbereitungs-, Haupt- und Übergangsphasen), die in der Vorbereitung des Einzelnen vielfältig vertreten sind.

Wenn Sie nicht die Möglichkeit und den Zugang zum passenden Coach haben, können Sie auch mit diversen Publikationen, Online-Kursen, E-Books, Videos helfen, die meist kostenlos oder zu einem günstigen Preis erhältlich sind.

Mit diesen Tools erwerben Sie Kenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, Trainings nach Ihrem Ziel einzurichten.

Aber auf jeden Fall, wenn Sie es mit Sport wirklich ernst meinen, empfehlen wir Ihnen einen Qualitätscoach, mit dem Sie unglaublich viele Vorteile erhalten, einschließlich Mentoring, Feedback oder persönlicher Beratung bei spezifischen Herausforderungen, die Teil Ihrer möglichen zukünftigen Sportkarriere sind.

Was auch immer Ihre Motivation und Entschlossenheit ist, mit einer Sportart zu beginnen, die Sie im Moment unglaublich begeistert, denken Sie an die Variabilität und Vielfalt der Trainings und alles, was wir im heutigen eBook erwähnt haben.



# Master Igor