

COMO EL AVE FENIX... CON EL PODER DE NO-LIMITS!

Por Sergio Garcia

El deporte del físico culturismo, por su naturaleza como deporte individual requiere una concentración máxima, una gran objetividad con uno mismo y un grado de dedicación y autodisciplina casi exclusiva. Y cuando la meta es alta, todos estos factores se hacen más importantes y a su vez más decisivos.



Todas estas imprescindibles circunstancias se dieron a la inversa para mí la pasada temporada, por motivos personales, con lo cual no es difícil adivinar que el resultado competitivo fue un desastre.

La carrera deportiva de un culturista es como un largo combate de boxeo, cada nueva competición es un asalto y cada derrota un K.O.

Esta claro que después de un KO hay un momento de aturdimiento, cuando no entiendes nada, cuando todos tus esfuerzos y horas de duro entrenamiento se marchan sin pena ni gloria en las hojas de puntuación del panel de jueces.

Pero la naturaleza combativa y luchadora de la mayoría de culturistas que conozco, incluido yo mismo, no deja mucho tiempo para las lamentaciones, es cuestión de analizar rápidamente la situación, alimentarse de las críticas negativas de la gente y del amargo sabor de la derrota para aumentar la ira y transformarla en energía positiva para los entrenamientos culturistas.

Para mí cada entreno debe de contar, cada serie e incluso cada repetición, por esta razón es lógico pensar que el entrenamiento culturista es el principio de todos los progresos, es decir, la nutrición es la base de un buen físico pero sin el estímulo del entrenamiento con pesas todos los demás procesos de

recuperación y supercompensación muscular no tendrían en sí gran valor sin un entrenamiento duro e intenso.

Llegados a este punto deberemos de buscar cualquier estrategia culturista para entrenar con una intensidad muy alta.

Partiendo de una base diríamos que la alimentación sería un factor muy importante a tener en cuenta, así como la asimilación de nutrientes, el descanso adecuado entre sesiones y mucho más importante la motivación, el empuje y la determinación que nos hace completar esa repetición extra y esa serie más.

Encontrándome yo en un punto en el que mi motivación no era muy alta y en consecuencia la alimentación no era lo más adecuada, a pesar de que nunca dejo de entrenar, apareció un nuevo producto de la línea HARD-CORE el NO-LIMITS.

¿Qué valor tiene este producto para el físico culturista? ¿Cómo ha sido mi experiencia personal con este extraordinario suplemento?

Era Lunes, y como cada Lunes me disponía a entrenar pecho, así que seguí las indicaciones del producto y lo tomé media hora antes de mi entrenamiento; unos 20 minutos después comencé a sentir un calor y la sensación de que mi sangre estaba circulando a toda velocidad por mis venas, incluso sentí una sensación de agradable picor; todas estas señales me decían que había llegado el momento de mover los hierros!

Comencé el entrenamiento con unas discretas series de cruces en poleas lo cual hago siempre porque me ayuda eficazmente a calentar las inserciones del pectoral, pero cual fue mi sorpresa que llevaba exactamente dos series de calentamiento y mis pectorales habían adquirido casi de forma inmediata una cogestión y una dureza inusual para los 5 minutos que llevaba entrenando, seguí el entrenamiento, completé cuatro series de cruces y me fui directamente a la máquina de press inclinado de palanca donde coloqué el peso habitual de siempre pero como me sentía tan bien y tan fuerte tuve que



poner 10 kilos más en cada lado, completé las tres series habituales y me dirigí a las aperturas inclinadas, repitiendo el mismo éxito que en el press inclinado llegando a coger mancuernas 10 kilos más pesadas que lo habitual mío en este movimiento, al terminar este ejercicio la congestión era inverosímil os prometo que nunca antes había bombeado de este modo pero lo mejor de todo es que tenía ganas de más así que me fui directamente al press de banca con mancuernas tres series con las mancuernas más pesadas de mi gimnasio y finalmente dos superseries de peck deck y fondos en paralelas.

Estaba como un niño con zapatos nuevos, no me lo podía creer pero al día siguiente recomendé este producto con la convicción de mi maravillosa experiencia, a todos mis alumnos y agote todas las existencias en tres días tanto en nuestra franquicia de SANTONJA FITNESS como en el gimnasio.

A lo largo de mis casi 20 años como culturista he probado cualquier producto que podía ayudarme en mejorar mi fuerza o resistencia para los entrenamientos, pero ninguno se acerca al poder de NO-LIMITS. Por esto solamente os digo una cosa amigos: ¡PROBADLO!

¿Qué es exactamente NO-LIMITS?

NO-LIMITS combina eficazmente 5 matrices en un solo producto:

MATRIZ 1ª NO LIMITS

Como su propio nombre indica no hay límites en tu entrenamiento ya que contiene Arginina alfa ceto glutarato, L-arginina, L-ornitina, Ornitina alfa ceto glutarato y Citrulina malato, todas ellas potenciadores del Oxido nítrico favoreciendo la congestión llevando más sangre a las células musculares y eliminando la fatiga y el cansancio de nuestro organismo.

MATRIZ 2ª VOLUMINIZADORA

Combinando las dos formas de creatina más eficaces la creatina ethil ester y el monohidrato de creatina, que junto con el inositol forman una función

voluminizadora ya que transportan agua al interior de las células musculares favoreciendo así el volumen y la contracción muscular derivándose en mayor fuerza.

MATRIZ 3ª ANTICATABOLICA

Combinación de Glutamina, BCAA'S y HMB poderosísima combinación de estos tres componentes que inhiben los procesos de degradación muscular y favorecen eficazmente el anabolismo y la reconstrucción del tejido muscular.

MATRIZ 4ª ENERGÉTICA

La indispensable energía para nuestro entrenamiento nos la proporciona a raudales la L-tirosina, Taurina, Cafeína y el MCT.

MATRIZ 5ª CONTRACCIÓN MUSCULAR

La excelente combinación del Fosfato de magnesio, Fosfato de sodio y Fosfato de calcio hacen que cada repetición cuente para nosotros e impide que nuestros músculos sufran de rampas, tirones y posibles desgarros.

Como veis amigos una potente combinación que no tiene precio tanto en el mundo del culturismo y como para la práctica de deporte de alto rendimiento.

SERGIO GARCÍA.