

jeszcze 2-3 cheeseburgery, małe frytki i mały deser, a tuż przed snem zjadłem kilka łyżek masła orzechowego. W dzień startu, po obudzeniu zjadłem kawałek pizzy (ok 1/3 tego, co dzień wcześniej) a 2 godziny później 2 cheeseburgery. Jeśli czułem się wtedy nie do końca pełny, piłem 1-2 szklanki wody albo częściej – soku owocowego. Po około 3-4 godzinach wychodziłem na scenę.

To dobra i sprawdzona strategia, ale oczywiście nie dla wszystkich. Przede wszystkim mogą ją stosować tylko osoby, które maksymalnie pozbyły się tkanki tłuszczowej. Trzeba być ze sobą szczerym – jeśli nie jesteście do końca odtłuszczeni, lepiej nie róbcie takiego ładowania, bo będzie tragedia. Poza tym, na tę metodę najlepiej reagują osoby z natury szczupłe, z szybkim metabolizmem i te, które nie mają problemów z wodą podskórną przed startem. Inaczej mówiąc, jeśli tydzień przed zawodami jesteś suchy, wyrzeźbiony i twardy, ale masz problemy z pełnością mięśni, to ten sposób jest świetny dla ciebie. Jeśli jednak tydzień przed godziną zero trzymasz wodę podskórną i liczysz, że zejdzie ona właśnie w czasie ładowania i odstawienia wody, to nie ryzykuj, lepiej pobaw się w manipulacje zdrowymi węglami.

OZON, cudowny suplement na wydolność i regenerację!

Pewnie niewielu z was wie, że od lat moim partnerem treningowym jest gość silny i wielki jak tur, który prywatnie jest... lekarzem medycyny!

Nie znam drugiego lekarza tak wkręconego w temat sportów siłowych, a w szczególności w suplementację i wspomaganie ekstremalnego wysiłku fizycznego. Krzysztof Łuksza, bo o nim mowa, prowadzi gabinet medycyny estetycznej, a to, co dla nas w nim najlepsze, to cała gama zabiegów poprawiających osiągi na siłowni czy macie.

Jednym z ciekawszych zabiegów, które wykonuje Krzychu i którego działanie czuć już pierwszego dnia na siłowni, to ozonowanie krwi. Sam już po pierwszym zabiegu czułem niesamowitą pompę na treningu! Czułem jak krew dosłownie rozrywa mi mięśnie! Zabieg ozonowania krwi jest rzeczywiście cudownym środkiem mogącym zdecydowanie poprawić możliwości regeneracyjne i wytrzymałościowe naszych organizmów. Sam zabieg kosztuje ok. 150 zł i jest wykonywany w cyklach 5-10 sesji w odstępach 2, 3-dniowych. W połączeniu z kroplówkami, które serwuje Krzychu, zawierającymi duże dawki witamin, minerałów i środków przyspieszających regenerację, jak np. aminokwasy rozgałęzione czy fosfokreatyna, zabieg taki robi z nas na treningu maszynę, a co najważniejsze, odnawia nasze pokłady energetyczne i konkretnie regeneruje. Polecam szczególnie tym, którzy czują się przetrenowani albo zaczynają konkretne przygotowania do sezonu. Sam zacząłem serie zabiegów, bo już niebawem ruszam pełną parą. Zainteresowanych zapraszam do odwiedzenia strony: www.botokspoznan.pl/ozonowanie_krwi.html.