

چرا در گود تمرین می کنید؟

در ورزش زورخانه‌ای کسی که از همه لوطی‌تر و مَشتی‌تر بوده، از همه افتاده‌تر و پایین‌تر بوده است. این قدمت‌اش به زمان‌های قدیم برمی‌گردد. می‌گویند پهلوان‌ها و لوطی‌ها و مَشتی‌ها همیشه افتاده و سر به زیر بوده‌اند. سرشان جلوی همه خم بوده است و گره‌گشای مشکلات مردم بودند. حتی در گود زورخانه هم همیشه افتاده و سر به زیر بودند. رسم زورخانه این است، باید سر به زیر باشی.

چرا ورزش سنگین کار می‌کنید؟

علاقه و عشق خاصی به ورزش زورخانه‌ای داشتم و آن‌طور که دلم می‌خواست آن را انجام دادم. الان دیگر که به سمت ورزش آمدم و ناخواسته به طرف ورزش سنگین هدایت شدم جوری نیست که بگویم من نمی‌آیم. زورخانه جایی است که از ته قلب به آن عشق می‌ورزی. من هم نمی‌توانم این ورزش را ترک کنم.

چطور شد از میل سنگین استفاده کردید؟

حدود یک هفته است که به درخواست پهلوان بهروز تمرین میل سنگین را شروع کردم. پهلوان بهروز گفت یک مراسم داریم و یک میل سنگین دارم. اگر بتوانی این میل سنگین را برداری روسفیدم کردی. ببینم بعد از چندین سال ورزش چه کار می‌کنی. چند شب پیش تمرین کردم و چند بار میل جفت ۸۰ کیلویی را برداشتم.

برای استفاده از میل سنگین هم باید زور و قدرت بدنی داشته باشی هم عشق و علاقه‌اش را. فقط برای مراسم‌های خاص این میل سنگین را باید برداشت. به دلیل اجرای مراسم خاص میل سنگین می‌زنم. همیشه بعد از گرفتن میل آرنج و سرشانه‌ام درد می‌گیرد. ولی حال و هوای خوبی پیدام می‌کنم. یک دست راست و چپ را که پشت شانه ببرم یک دور محسوب می‌شود و بیش از پنج دور انجام می‌دهم.

وزن دو میل سنگین چقدر است؟

هر کدام ۴۰ کیلو گرم و دو تا با ۸۰ کیلوگرم است. این میل برای مسابقه استفاده نمی‌شود. میل مسابقه باید استاندارد باشد. از وزن ۲۰ کیلوگرم تا جفت ۳۰ و ۴۰ و ۵۰ و... است.

چقدر می‌توانی این دو میل را با هم بزنی؟

زیاد نمی‌توان این میل سنگین را زد. در مسابقات هم همین‌طور است. در مسابقات از این میل استفاده نمی‌شود. این میل بیشتر برای رکوردگیری است. کسی که هیکل بزرگ و چهارشانه‌ای داشته باشد، میل سنگین را در مسابقات به‌طور افتخاری می‌زند.



جوری باید تمرین کرد که به خودت فشار نیاید، آسیب نبینی و