



و مجید یزدانی که هم محلی من است خیلی به من کمک کردند.

بتوانی به ورزش ادامه دهی. باید استراحت و تمرینات ورزش زورخانه‌ای را در کنار هم انجام داد. انجام تمرینات ورزش‌های زورخانه‌ای به قدرت و زور بدنی کمک می‌کند تا بتوانی قسمت‌های دیگر ورزش زورخانه‌ای یعنی میل و کباده و... را تمرین کنی.

آسیب‌های استفاده از میل سنگین چی هست؟

عشقی به زورخانه داشته باشی این جور آسیب‌ها دیگر جلودارت نیست. میل سنگین آسیب‌های زیادی به بدن می‌رساند. در رفتگی کتف، آرنج، مچ، پارگی عضله کول و گردن، گرفتگی، کشیدگی و پارگی عضلات جلو و پشت بازو. کسی که تمرین نکرده باشد آسیب می‌بیند. کمترین آسیب در رفتگی کتف است. بیشتر به مچ و کتف فشار می‌آورد. ممکن است مچ و ناخن‌ها بشکنند.

احتمال ضربدیدگی بدن و این‌که تا آخر عمر نتوانی به طرف هیچ ورزشی بروی، هست. اما کسی که به طرف ورزش زورخانه‌ای آمده باشد و به آن عشق داشته باشد به طرف انجام ورزش سنگین می‌رود. همین به او حال غرور و رضایت می‌دهد و ورزش به او می‌چسبد.

با میل سنگین آسیب دیدی؟

نه ولی سال گذشته با کباده در مسابقات آسیب دیدم. تمرین زیادی انجام ندادم و شب مسابقه نیز تغذیه و خواب خوبی نداشتم. روز مسابقه کتفم کشیده شد و چند وقت اذیت شدم.

وزن ورزشکار ربطی به بلند کردن میل‌های سنگین ۸۰

کیلویی دارد؟

صددرصد اما این‌طور نیست که هرکسی وزن‌اش بالا باشد مثال ۱۵۰ کیلو باشد بتواند این میل را بلند کند. باید قدرت و راهش را بلد باشد. قَلِق خاصی دارد. چون طول میل سنگین بلند است، نمی‌توان با دو دست آن را بالا آورد. مثل تنه‌ی درخت است.

تا به حال میل سنگین از دستت رها شده است؟

نه ولی اگر دست‌ها خیس باشد رها می‌شود.

اگر صحبتی دارید، می‌شنوم.

پدر و مادرم افتخار می‌کردند که به سمت ورزش زورخانه‌ای بروم. تا آخر عمر این رشته ورزشی را ادامه می‌دهم. نقطه به نقطه‌ی زورخانه، حرمت دارد. خیلی چیزها به انسان می‌آموزد و یاد می‌دهد. کسی هم که عشق نداشته باشد باز هم خواه ناخواه یکسری چیزها می‌فهمد. از مربیانم تشکر می‌کنم. خیلی برای من زحمت کشیدند. پهلوان بهروز شهسواری، سعید رحمتی