

قهرمان پرورش اندام: مصرف دارو در بدنسازی پیامدهای ناخوشایند دارد

تهران (پانا) - سجاد حیدری چگینی، ۳۰ سال دارد و قهرمان طلایی ایران و جهان در رشته پرورش اندام ، از خطه ی جنوب کشورمان است.

حیدری در آغاز گفتگو درباره سختی‌های ورزش پرورش اندام گفت: همانطور که می‌دانید بدنسازی یک ورزش انفرادی است و مشکلات و سختی‌های ویژه خود را دارد. یک بدنساز نمی‌تواند مثل مردم عادی غذا بخورد یا تفریح داشته باشد یا به مهمانی برود و خیلی کارهای دیگر.

وی گفت: بدنسازی سختی‌های بسیاری دارد اما در آخر این سختی‌ها هستند که نتیجه را می‌سازند، به عبارتی می‌توان گفت، هر سختی قدمی به سوی پیشرفت و عالی شدن است. وی درباره ادامه دادن ورزش و درس در کنار یکدیگر گفت: صددرصد مهم است. ورزش کردن علاوه بر اینکه مانع پیشرفت درسی نمی‌شود بلکه باعث می‌شود مغز راحت‌تر بتواند مسائل را درک و تحلیل کند. دنبال کردن ورزش هیچ صدمه‌ای به درس و تحصیل وارد نمی‌کند. انگیزه در این راه مهم‌ترین سوخت قطار ما برای حرکت به سمت موفقیت است. حیدری افزود: به عنوان مثال خود من زمانی بوده که فردای آن روز هشت واحد امتحان داشته‌ام ولی تمرینم را قطع نکردم و به موقع و در زمانی مناسب آن را انجام دادم. در مورد تحصیلاتم هم من کارشناسی عمران از دانشگاه چمران اهواز دارم و در حال حاضر دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی در تهران هستم.

حیدری در پایان اضافه کرد: چیزی که نوجوانان و جوانان باید به آن توجه کنند این است که بدنسازی یک ورزش زود پز نیست و برای رسیدن به یک بدن ایده‌آل و یک نتیجه مطلوب زمان زیادی نیاز است. عجله در این راه باعث به وجود آمدن پیامدهای ناخوشایندی می‌شود.

وی افزود: عامل دیگری که علاقه‌مندان به این رشته باید به آن توجه کنند تداوم درست و به جای تمرین و تغذیه است و اینکه جوانان ورزشکار از استفاده داروها پرهیز کنند یا اگر قصد استفاده از آنها را دارند زیر نظر مربی یا پزشک مصرف کنند.

امیر مهدی ابراهیم زادگان- دانش‌آموز خبرنگار پانا در منطقه ۵