

## عاماً.. أكبر لاعب كمال أجسام 90



### إعداد: مصطفى الزعبي

أحرز الأمريكي جيم أرينجتون البالغ 90 عاماً والذي يمارس رياضة كمال الأجسام منذ كان عمره 13 عاماً، وما زال، «الرقم القياسي العالمي لموسوعة غينيس» «لأكبر لاعب كمال أجسام نشط».

ويواصل أرينجتون الذي يعيش في البنديقية في ولاية كاليفورنيا الأمريكية، التدريب ويتنافس في مسابقات أكثر من 80 عاماً، ويحاول إقناع المنظمين بإنشاء فئة تتجاوز 90 عاماً.

واكتشف أرينجتون شغفه برياضة كمال الأجسام عندما دخل متجراً للأدوية ورأى رجالاً ضخاماً على غلاف مجلة العضلات. وطلب على الفور نسخة من كتاب قيمته 25 سنتاً لجورج جويت، وهو رجل كندي ذو عضلات كبيرة، وبدأ في التمارين المفصلة فيه باستخدام كرات والده الفولاذية البالغ وزنها ثلاثة أرطال، ومن المؤكد أنها لم تكن أدوات كمال الأجسام الأكثر فائدة، لكنها ساعدته في اكتساب أكثر من 10 أرطال من العضلات في غضون بضعة أشهر، لذلك

استمر في ذلك، وكان يمارسها منذ ذلك الحين، وليست لديه أي خطط للتوقف عن التدريب على حد قوله

وقال أرينجتون: «من هم في عمري تكون أجسامهم أكثر هشاشة، وخلال التدريب يجب أن يكون الشخص أكثر حرصاً. عندما تتدرب تميل الأوتار لديك إلى الرغبة في الانفصال. في السنوات الخمس الماضية أصابني تمزق في العضلة اليسرى واليمنى».

وفي عام 2018 (في عمر 85 عاماً) حصل على لقب أكبر لاعب كمال أجسام من موسوعة غينيس للأرقام القياسية، وقد احتفظ به منذ ذلك الحين

"حقوق النشر محفوظة للصحيفة الخليج. © 2024"