



# الرفع الصحيح للأثقال

تحتاج بعض مواقف الحياة إلى رفع الأشياء. وتتوقف طريقة رفع الشيء على حجمه وشكله. حيث تتم بمواجهة الطالب للشيء الذي يريد رفعه. يقف الطالب في الوضع أماما بحيث تكون قدم متقدمة على الأخرى لزيادة مساحة قاعدة الارتكاز، ويكون الشيء المراد رفعه واقعا في منتصف جسم الطالب، ويراعى عند رفع الشيء بذراع واحدة أن تكون الذراع الأخرى مفرودة مع رفعها قليلا للمحافظة على توازن الجسم. كما يجب مراعاة النواحي التالية عند رفع الأشياء:

- الاحتفاظ بالقدمين مسطحتين على الأرض باتساع الكتفين.
- الاحتفاظ بالظهر مستقيما.
- ثني الركبتين للوصول للشيء المراد رفعه والقبض عليه.
- مد الركبتين لأعلى مع رفع الشيء من على الأرض.
- تجنب لف الجسم أثناء رفع أشياء ثقيلة.

