



# ضرر رفع الاثقال الكبيرة

يؤدي حمل أوزان ثقيلة دون جاهزية الجسم لحمل هذه الأوزان إلى أضرار عديدة، تشمل:

- تمزق الأربطة والأوتار، ووضع حمل زائد على مفاصل وأنسجة الجسم بشكل عام.
- ضرر على العظام والعمود الفقري.
- انزلاق في أحد غضاريف الفقرات أو حتى حدوث فتق.
- تمزق في الشرايين الرئيسية في القلب ما قد يؤدي للموت.

