



# حمل الأثقال بطريقة صحيحة

تحتاج بعض مواقف الحياة إلى رفع الأشياء. وتتوقف طريقة رفع الشيء على حجمه وشكله. حيث تتم بمواجهة الطالب للشيء الذي يريد رفعه. كما يجب مراعاة النواحي التالية عند رفع الأشياء:

■ الاحتفاظ بالقدمين مسطحتين على الأرض باتساع الكتفين.

■ الاحتفاظ بالظهر مستقيماً.

■ ثني الركبتين للوصول للشيء المراد رفعه والقبض عليه.

■ مد الركبتين لأعلى مع رفع الشيء من على الأرض.

■ تجنب لف الجسم في أثناء رفع أشياء ثقيلة.



**لمشاهدة فيديو الدرس  
اضغط هنا**