

1. رفع درجة حرارة الجسم والاعوية الدموية .
2. توسيع مجرى الدم .
3. التقليل من اللزوجة الدموية .
4. زيادة عدد ضربات القلب .
5. رفع درجة عمليات الهدم والبناء .
6. رفع درجة سرعة النشاط العصبي وتسهيل الحركة الجسدية .
7. رفع فعالية التقلص والارتخاء للعضلات .
8. رفع قدرة العمل البدني .
9. تحسين التمدد للعضلات والاعوية الدموية .
10. رفع حالة الاستعداد النفسي للاعب .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في رفع الأثقال:

1. **الميزان:** في جميع المسابقات الأولمبية والدولية يجب ان يكون هنالك ميزان يزن لغاية (200كغم) كحد اقصى يتم من خلاله قياس وزن الرباعين قبل (24ساعة) من بدء البطولة حتى يتم توزيعهم على فئات الاوزان ثم قياسهم قبل ساعتين من بدء البطولة.
2. **الثقل:** يجب ان يكون الثقل ذو مواصفات مطابقة للاتحاد الدولي لرفع الاثقال وهي عبارة عن (عامود الثقل - الأقراص - الاقفال).
3. **عامود الثقل(البار):** يكون بأحجام ومواصفات مختلفة بين اللاعبين الرجال والنساء وتوجد فيه منطقة مشرشره من مكان مسك البار لتسهيل قبضة اللاعب وعدم انزلاق الثقل عند رفعه



مواصفات البار في مسابقات الرجال:

1. وزنه 20 كيلو غرام.
2. قطر البار 28 مللي متر.
3. طوله 220 سنتيمتر.
4. قطر الأسطوانة الخارجية 50 مللي متر.
5. المسافة الداخلية للبار بين الحاجزين 131 سنتيمتر.

مواصفات البار للسيدات:

1. وزنه 15 كيلو غرام.
2. طوله 210 سنتيمتر.
3. قطر البار 25 مللي متر.
4. قطر الأسطوانة الخارجية 50 ملي متر.
5. المسافة الداخلية للبار بين الحاجزين 131 سنتيمتر.

الأقراص:

يجب ان تغطي الأقراص بالبلاستيك او أي مادة أخرى مناسبة وبلون ثابت ، كذلك يجب ان يكتب الوزن على القرص بوضوح ، وتكون طريقة وضع الأقراص بالبار بالتدرج من الأكبر الى الأصغر .



الوزن		اللون
الحجم الصغير	الحجم الكبير	