

طرق تخفيف وزن الرباع

- ان لعبة الاثقال من الألعاب التي تعتمد في منافستها على الوزن وعلى الرباع مسؤولية كبيرة في المحافظة على الوزن المطلوب لكي يستطيع من خلال الوزن التي يشترك في المنافسة فيه على تحقيق الإنجاز وعلى هذا الأساس سوف نتطرق الى الطرق التي يعتمدها الرباع في تخفيف الوزن عند صعود الوزن حيث في البطولات والمنافسات يتم وزن الرباع قبل يوم او قبل ساعات من بداية المنافسة من اجل تحديد الوزن الذي ينافس عليه الرباع وعلى الرباع المحافظة على وزنه الي يشترك فيه بصورة مستمرة في البطولات.
- الطريقة الطبيعية:-تعتمد هذه الطريقة على ما يلي:-
 ١. عدم تناول او التقليل من كمية الطعام وخاصة الأغذية التي تحتوي على نسب عالية (الدهون - الكاربوهيدرات).
 ٢. التمرين يتم بملابس صوفية :- ان الملابس الصوفية تلعب دورا في تخفيف الوزن وذلك بسبب انها تكون عازل لتسرب الحرارة.
 ٣. عدم تناول الملح وذلك لان الملح يحتفظ بالماء ويقدر ان كل ١ غرام من الملح يحتفظ ب ١٠٠ غرام ماء.
 ٤. استخدام حمامات الحارة (الساونه):- يجب على الرباع استخدام الحمامات الحارة الجافة لان نسبة التعرق فيها كبيرة مقارنة بالحمامات الأخرى ، يجب ان يكون مرة واحدة في اليوم ، ويفضل ان تكون بعد الوحدة التدريبية تعمل على العضلات في الراحة والاسترخاء.
- الطريقة الثانية (الطريقة الصناعية):- يتم استخدام الطريقة الصناعية من خلال الإجراءات التالية:-

١. استخدام المدررات (حبوب - حقن) :- استخدام المدررات التي

دور كبير في زيادة عملية التبول .

٢. استخدام مفرغات الأمعاء (حبوب)

كيف يتم استخدام حمامات الحارة (الساونة)

١. ان لا تزيد درجة الحرارة على ٩٠ درجة مئوية.

٢. ان لا تزيد الفترة الجلسة عن ١٠ دقائق.

٣. لايجوز استخدام الحمامات من قبل فئة الاشبال وذلك من اجل عدم

تاثر الدورة الدموية.

٤. تستخدم في إنقاص وتخفيف الوزن كل من الألعاب الفردية التالية (

إثقال - مصارعة - ملاكمة).

٥. عدم استخدامها في فترة البطولة او السباقات.