الإصابات في العظام: ● الكسور: عند تلقي ضربات قوية على الساقين، قد تتعرض العظام في الساق أو القدم إلى كسور. هذا يحدث بشكل أكبر في عظمة الساق (tibia) حيث تكون العظام مكشوفة دون الحماية اللازمة. 2. ● تمزق العضلات: عند تلقي ضربات قوية على العضلات، خاصةً في الساقين والفخذين، قد يؤدي ذلك إلى تمزق أو شد عضلي. ● كدمات كبيرة: في حالة عدم وجود حماية، الضربات القوية على الساق قد تؤدي إلى كدمات مؤلمة. فإنها قد تؤثر على القدرة على التمرين في الأيام التالية. 3. الإصابات في الأنسجة الرخوة: ● الالتواءات: بدون حماية،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي