الإصابات في العظام: ● الكسور: عند تلقي ضربات قوية على الساقين، قد تتعرض العظام في الساق أو القدم إلى كسور. هذا حيث تكون العظام مكشوفة دون الحماية اللازمة. 2. ● تمزق العضلات: عند تلقي (tibia) يحدث بشكل أكبر في عظمة الساق 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،

Summarized by © lakhasly.com