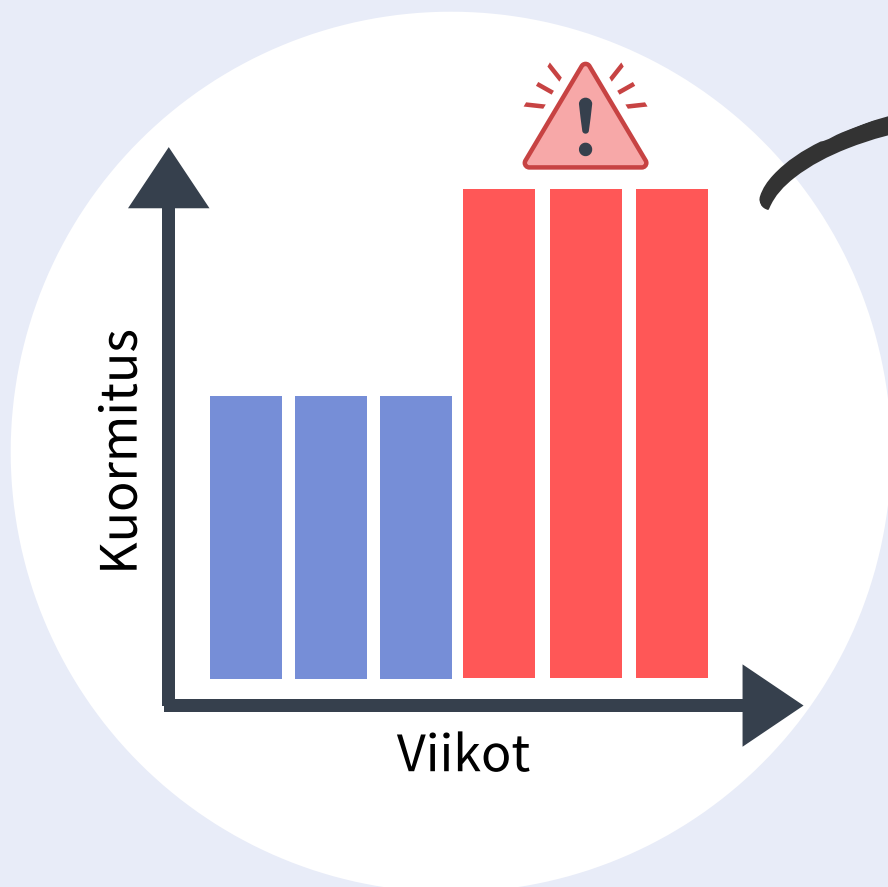


Paluu harjoitteluun tauon jälkeen

Muista: Ei liikaa liian nopeasti!



Äkillinen harjoitusmäärän tai -intensiteetin kasvu

lisää vamma riskiä jopa

50–80 %



Lisää kuormituksen määrää asteittain.



Muista monipuolisuus.



Huomioi yksilölliset erot urheilijoiden välillä.

