

Nopea painonpudotus lisää painijoiden vammariskiä



Tutkimusaineisto kerättiin seitsemän vuoden ajalta 67:ltä yhdysvaltalaiselta miespainijalta.

Painijat pudottivat 4–5 kg, eli

5,7–7,0 %

kehonpainosta

ennen jokaista kilpailua

Vammariski nousi

14 %

jokaista

pudotettua kiloa

kohden

Vamman saaneet urheilijat pudottivat painoaan

kilpailua varten keskimäärin

1 kg enemmän

kuin ei-loukkaantuneet urheilijat

Jokainen

1 % lasku

kehonpainossa

nosti vammariskiä

11 %