

4) Спорт на свежем воздухе и на свежем воздухе.

5) Полноценное и полноценное питание.

6) Спорт по индивидуальным возможностям.

7) Под руководством врача или опытного инструктора.

8) Регулярно и без перерывов.

9) Внимательно следить за самочувствием и при появлении симптомов немедленно прекратить занятия.

10) Проконсультироваться с врачом перед началом занятий.

11) Контроль пульса и давления во время занятий.