

Глава 1. Начать с проверки

Перед первой серьёзной нагрузкой стоит сделать ЭКГ и измерить давление, особенно если есть лишний вес, курение или диабет.

Нагрузочный тест покажет, как сердце справляется с работой, и даст безопасные границы пульса.