

Глава 3. Сигналы «стоп»

Давящая боль за грудиной, резкая одышка, головокружение и неровный пульс — повод прекратить тренировку сразу.

Если симптомы не проходят за несколько минут покоя, вызывайте скорую, не пытайтесь доехать самостоятельно.