

■ 運動中に下記の症状の場合は運動を中止しましょう！

- ① 顔面が蒼白になる。
- ② 冷や汗が出る。
- ③ 唇が紫色になる。
- ④ 胸の痛みが運動とともに強くなる。
- ⑤ 呼吸が苦しくなったとき。
- ⑥ めまいやふらつき、吐き気が生じたとき。
- ⑦ 頭痛がし始めたとき。
- ⑧ 脈拍が著しく増加し始めたとき。
- ⑨ 足首、膝関節、股関節、腰等に痛みを感じたとき。