

Что в таких случаях делать?

Прежде всего обратись к врачу, посоветуйся с учителем физкультуры или тренером. Если со здоровьем всё в порядке, значит, надо или на время прервать занятия физическими упражнениями, или снизить нагрузку (например, уменьшить количество повторений упражнения, сократить время бега и т. д.).