

**Если после занятий самочувствие, настроение, аппетит и сон нормальные, значит, твой организм хорошо переносит нагрузки.**

**Если после тренировки ты ощущаешь небольшую усталость, значит, нагрузка была достаточной.**

**Если во время тренировки краснеет лицо, учащаются дыхание и сердцебиение, появляется испарина, это вполне нормально.**

