

Gençler ve çocuklar güvenli egzersiz için şunlara dikkat etmelidir:



**Bir sağlık sorunu varsa
tıbbi tavsiye almalıdır**



**Yaşına, yeteneğine ve deneyimine
uygun egzersiz yapmalı**



**Koruyucu ekipman
kullanılmalı**



**Yeni bir egzersize yavaş başlanmalı
ve yoğunluğu yavaşça artırılmalı**