

# چه زمانی نباید ورزش کنید؟



زمانی که  
آسیب دیده‌اید



وقتی به اندازه کافی  
نخوابیده‌اید



هنگامی که  
تب دارید



وقتی  
سرماخوردگی  
دارید



زمانی که از  
یک بیماری  
مزمن رنج می‌برید



بعد از اینکه  
بار سنگینی را  
بلند می‌کنید

