



Astmaatikon alkulämmittely

Urheilijan suoritus itse kilpailussa paranee, mikäli hän aiheuttaa itselleen ”rasitusastmareaktion” noin 2–3 tuntia ennen ensimmäistä kilpailutapahtumaa. Tällöin hengitysteiden lihaksisto muuttuu vastaanottamattomaksi (refractory period) seuraavan rasituksen aiheuttamalle ärsytykselle.

SUORITUS

Noin 2-3 tuntia ennen kilpailutapahtumaa tehdään sisällä tai ulkona lyhytkestoinen alkulämmittely, jonka aikana hengitys kiihtyy ja nousee lähelle maksimia. Verryttelyn voidaan toteuttaa esim. kolmena tai neljänä 20–30 sekunnin juoksuspurttina.

Avaava lääke otetaan 30–60 min ennen varsinaista urheilusuoritusta.