

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. Verryttely voidaan toteuttaa esim. kolmena tai neljänä 20–30 sekunnin juoksuspurttina tai tasaisesti kiihtyvänä 5–30 min kestoisena lajin omaisena rasituksena (kokeillaan, mikä sopii itselle parhaiten).

Avaava lääke otetaan 30–60 min ennen varsinaista urheilusuoritusta.