

Hengitystekniikan ongelmat urheilijoilla



? Hengitystekniikkaan voi liittyä urheilua haittaavia oireita.

Ongelmat voivat esiintyä itsenäisesti tai liittyä hengitysoireita aiheuttavaan sairauteen.

Oireita

- nopea hengästymisen tunne
- vaikeus hengittää syvään
- epämukava tunne rintakehällä



Oireet voivat esiintyä vaihtelevasti levossa tai rasituksessa.