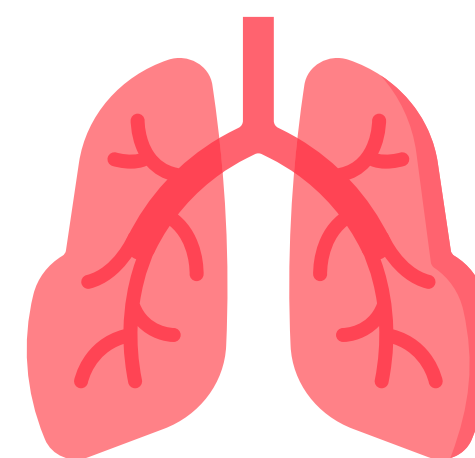


Fizikai aktivitás ajánlások **asztma** esetén

Vizsgálatok igazolják, hogy a rendszeres (heti minimum 150 perc közepes vagy 75 perc magas intenzitású kardió) testmozgás hatására javulnak az asztmás tünetek.



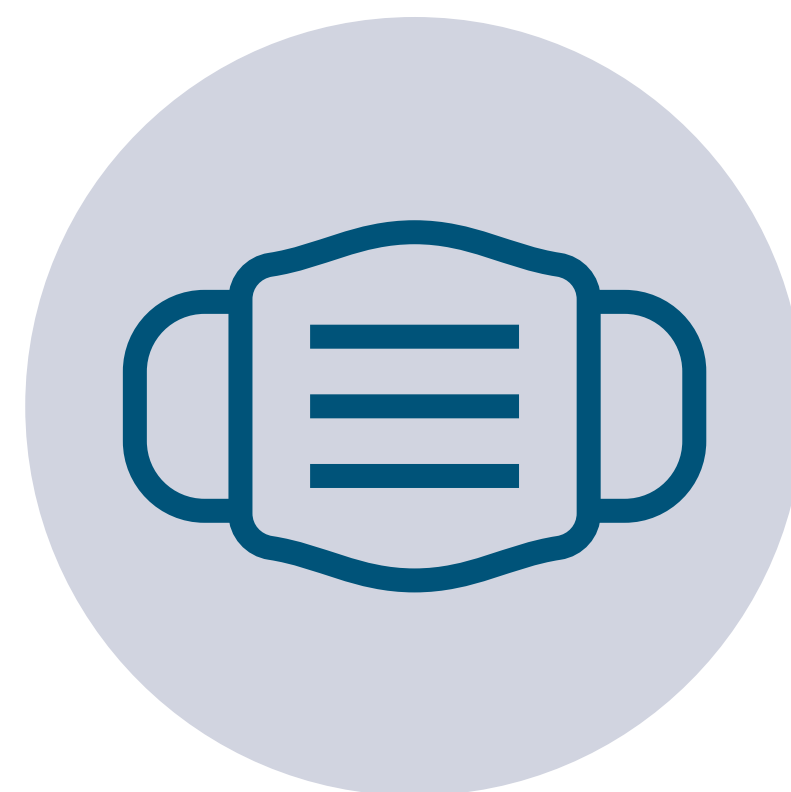
Ezekre figyelj fizikai aktivitás végzése közben asztma esetén:



Fektess nagy hangsúlyt a bemelegítésre, fizikai aktivitás megkezdésekor (10-20 perc)!



Végezd magas intenzitású intervallumokban (HIIT) a fizikai aktivitást!



Hideg időben használj arcmaszkot és lehetőség szerint friss és tiszta levegőn végezd a mozgást!