

Quelle est la durée conseillée d'une session d'oxygène ?

Utilisation des canettes d'oxygène :

Il est conseillé de respirer une dizaine de bouffées d'oxygène, deux fois par jour.

Utilisation des bars à oxygène :

Il est préconisé de faire une session d'oxygène de 10 à 20 minutes lorsque l'on en ressent le besoin (fatigue, stress, besoin de se détendre, difficultés respiratoires, manque de concentration, récupération avant ou après le sport).

[Accueil](#)