Bilan d'un mois de marche!

Posté par:
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Et bien cela va faire un mois que je pratique la marche... que des bienfaits.
Je crois avoir bien acquis la synchronisation ouverture fermeture de la main, un peu plus difficile a droite mais ça va de mieux en mieux. J'ai bien ressenti le fait d'aller loin devant pour pouvoir ouvrir automatiquement la main en arrière. et cela donne beaucoup de puissance à la marche: je l'ai bien ressenti en faisant une marche en montagne, un circuit (5-6kms, avec un dénivelé de 200 à 300m)qui me sert de référence quand je démarre une semaine de randonnée. Là j'ai fait le circuit en MN a bon rythme; le résultat : pas de fatigue dans les genoux, ni de courbatures le lendemain!
Et puis je me suis aperçue que cela renforce efficacement les bras et les épaules!j'avais beau faire des haltères rien a voir.Les muscles des cuisses refont surface!!c'est sur, le corps se tranforme agréablement!Que du bonheur!
Même hier ou j'ai fait du vélo, cela a été plus facile!
Par contre dans ma région pas d'adeptes!!!Je ne rencontre personne sur les chemins que j'emprunte.Alors pour l'instant je continue à cheminer seule.Mais c'est pas génant.