marche-afghane.com J'ai testé!!!

Posté par: jeanjean
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Ouf!!! ca a l'air costaud, j'ai pu réussir à respirer en 3-1, 3-1 . J'ai testé le 442, trop difficile pour l'instant, je parle pas du 4262, carrement impossible en marche nordique. Par contre le 3-1, 3-1 , impeccable. Ca ouvre les poumons, c'est incroyable, le soir même aprés ma séance d'une heure, je respirais à merveille. Mais , c'est difficile. Par contre en marchant normalement, ca va ,on est pas éssouflé, mais avec les batons , le corps force plus et s'éssouffle plus vite. Bref, je pense continuer le 3 inspirations (sur trois pas, par le nez) plus blocage sur un pas plus trois expiration sur trois pas , plus un blocage sur un pas, c'est ce qu'ils appellent le 3-1, 3-1 . J'espère cependant que cette technique s'accomode avec la MN et qu'il n'y a pas de contre indication, car c'est puissant. Peut être est ce fait juste pour la marche. C'est vrai qu'en marchant normalement c'est façile. En tous cas , c'est interessant et ça permet d'approfondir . Je suis curieux de vos expériences , si niko w lit ce message, son avis m'intéresse.