MN et récupération

Posté par:
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

bonjour,
tout est bien calme sur le site.....

j'aimerai vous entretenir de la récupérationavec la MN après l'effort.

je suis allée une semaine en montagne ou j'ai pratiqué la marche en raquettes et le snowboard. Je suis revenue avec de groses courbatures , qui sont normales avec le snwbrd.....
Hier soir je suis sortie pour une petite marche en MN sans prétention car cela me tirait dans les hanches, les genoux et le dos.(aurai je besoin d'une autre prothèse de hanche....la terreur....car je ne pourrais plus faire tout ce que j'envisage de faire). J'ai uniquement cherché à décontracter le plus possible les épaules, la nuque, le dos et fait attention à la respiration.

et.....

ce matin plus aucune courbature..... UN VRAI MIRACLE.

j'aimerai bien savoir quels sont les mécanismes qui entrent en jeu dans ce type de marche pour parvenir à un tel résultat. Bien sur il ya surement une décontraction des muscles paravertébraux qui entraine un décompression des disques, mais comment????????j'ai pas la réponse bien que pro de la santé(kiné...)

avez vous déja ressenti une telle évolution en pratiquant la MN??????????

je suis plus qu'adepte maintenant.....j'y retourne....

a bientot pour d'autres news