
MN et récupération

Posté par:
sur 04 Fév, 2026
Catégorie : Divers

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

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

je suis allée une semaine en montagne où j'ai pratiqué la marche en raquettes et le snowboard. Je suis revenue avec de grosses courbatures, qui sont normales avec le snowboard....

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 sûr il ya sûrement une décontraction des muscles paravertébraux qui entraîne une décompression des disques, mais comment????????j'ai pas la réponse bien que pro de la santé(kiné...)

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

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

a bientôt pour d'autres news