

## Marche afghane : *conseils*

### Les petits conseils pour les 1<sup>ers</sup> entraînements :

#### Conseil n° 1 :

Recommencez le cycle de la même façon, aussi longtemps que l'on se sent à l'aise. Durant tout le processus, comptez mentalement. Ce rythme peut être maintenu sans inconvénient sur une distance importante et même pendant une randonnée. En pratiquant ainsi, les globules rouges et toutes les cellules du corps reçoivent une quantité d'oxygène bien plus importante, contrairement à d'habitude où nous utilisons une toute petite partie de notre capacité pulmonaire.

#### Conseil n° 2 :

On peut intercaler d'autres rythmes : pour développer notre capacité thoracique, il est ensuite bon d'intercaler le rythme de base entre d'autres rythmes.

La synchronisation de la marche et de la respiration a lieu de la manière suivante :

1°) 10 fois le rythme de base 3-1/3-1

2°) Passez aussitôt après, au rythme 4/4/2, avec temps de pause à poumons vides dès la fin de l'expiration.

Et...Recommencez 10 fois...puis 20 fois...puis...

Ce rythme 4/4/2 est ensuite augmenté au fil des sorties pour aller vers 5/5/2, 6/6/2, 7/7, 8/8 (pas de rétention à partir de 7), toujours avec le rythme 3-1/3-1 intercalé.