

Горячее

Лучшее













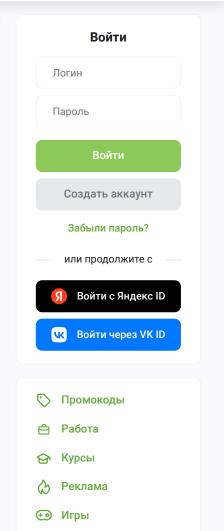
Скандинавская ходьба — это не бабушки с палками. Я прошёл 5 км на соревнованиях и удивился

Скандинавская ходьба у многих до сих пор ассоциируется с бабушками и «лыжными палками без лыж». Но сегодня, пройдя 5 км на городских соревнованиях, поймал себя на мысли: этот вид активности серьёзно недооценён.

Во-первых, это реально физическая нагрузка. Не прогулка. Мышцы рук, спины и корпуса работали не меньше, чем ноги. Во-вторых, нет ударной нагрузки на колени, как в беге. А калорий сгорает — почти столько же. Тело после финиша — приятная усталость, без желания лечь и не вставать.

Почему ей занимаются не только бабушки? Потому что:

- работает до 90% мышц
- отличная альтернатива бегу, особенно если суставы уже не "новые"
- идеально для восстановления после травм, операций или просто долгого перерыва
- и в целом отличная разминка для тех, кто целыми днями за компом



Пополнение Steam





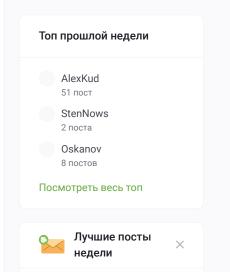
Это я на финише

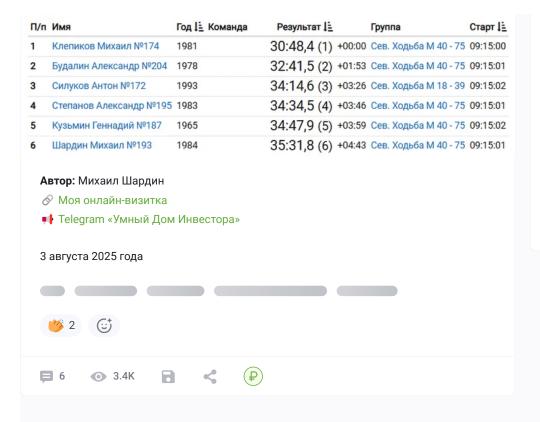
И главное — это вид активности, которым можно заниматься хоть каждый день, в любом возрасте, и он будет работать на ваше здоровье, а не против него.

Скандинавская ходьба— это не про возраст, это про разумный подход к нагрузке. Не удивляйтесь, если в следующий раз обгонит не бабушка, а парень с рюкзаком и пульсомером.

Короче, рекомендую хотя бы попробовать. Особенно тем, кто целыми днями за компом и ищет способ начать двигаться без риска убиться на первом забеге.

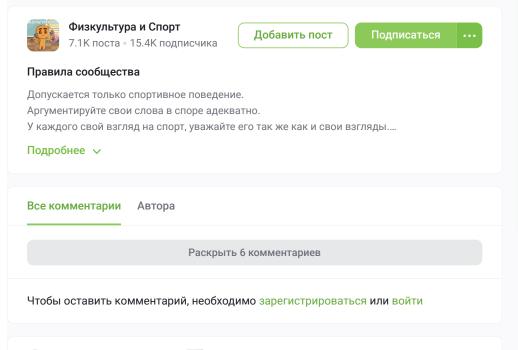
А вот и мои результаты— северная ходьба, абсолют мужчины сегодня. Больше для истории, чем для цифр:





Рассылка Пикабу: отправляем самые рейтинговые материалы за 7 дней
Укажи Подписаться

Нажимая кнопку «Подписаться на рассылку», я соглашаюсь с Правилами Пикабу и даю согласие на обработку персональных данных.



Помощь Правила Кодекс Пикабу соцсети Команда рекомендация Пикабу Моб. 0 компании приложение Промокоды Биг Гик Промокоды Lamoda Промокоды МВидео Промокоды Яндекс Директ Промокоды Отелло Промокоды Aroma Butik Промокоды Яндекс Путешествия Постила Футбол сегодня

