

Во время посещения сайта вы соглашаетесь с использованием файлов [cookie](#)

Хорошо



Михаил Шардин ★

личный блог



03 августа 2025, 12:31

+ Подписаться

## Сегодня прошёл 5 км на городских соревнованиях по скандинавской ходьбе - и вот что я понял

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

---

Введите текст комментария

---



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 пульсометром.

**Короче, рекомендую хотя бы попробовать. Особенно тем, кто целыми днями за компом 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:

П/п	Имя	Год	Команда	Результат	Группа	Старт
1	Клепиков Михаил №174	1981		30:48,4 (1)	+00:00 Сев. Ходьба М 40 - 75	09:15:00
2	Будалин Александр №204	1978		32:41,5 (2)	+01:53 Сев. Ходьба М 40 - 75	09:15:01
3	Силуков Антон №172	1993		34:14,6 (3)	+03:26 Сев. Ходьба М 18 - 39	09:15:02
4	Степанов Александр №195	1983		34:34,5 (4)	+03:46 Сев. Ходьба М 40 - 75	09:15:01
5	Кузьмин Геннадий №187	1965		34:47,9 (5)	+03:59 Сев. Ходьба М 40 - 75	09:15:02
6	Шардин Михаил №193	1984		35:31,8 (6)	+04:43 Сев. Ходьба М 40 - 75	09:15:01

**Автор:** Михаил Шардин

 [Моя онлайн-визитка](#)

 [Telegram «Умный Дом Инвестора»](#)

3 августа 2025 года

ЗОЖ

10.6K 

 5

 80

 75



• Пермь  
• 398 4 228  
• с 23 января 2019  
+ Подписаться

## 80 КОММЕНТАРИЕВ

Сначала старые ▼

**Alex Under**

03 августа 2025, 12:47

⋮

Ну да , по скорости почти как бег. И ,наверное , техника также важна.

◀  +2 

— Показать 4 ответа

**myaucha**

03 августа 2025, 12:49

⋮

У нас есть лыжи, лыжероллеры и палки. Нам достаточно. Мы не стремимся сексуально крутить попой

◀  +4 

**Gihorka**

03 августа 2025, 13:06

⋮

Выглядит кринжово, интересовался одно время в чем суть этого вида спорта - ну да, нагрузка техника все дела, но чёт ну его

◀  +2 

— Показать 3 ответа

**Валерий Осипенко**

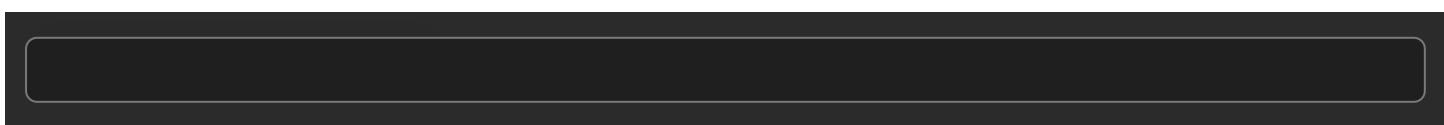
03 августа 2025, 14:12

⋮

ждут когда изобретут русскую ходьбу  
или гиря на цепи к ногам или трость пудовая как у Поддубного была  
не всякий сможет, а вот русские запросто

◀  +1 

— Показать 10 ответов





ОТПРАВИТЬ

## Читайте на SMART-LAB:



### Формат QSH в OsEngine: поддержка и особенности работы

Недавно OsEngine начал поддержку бинарного формата хранения и трансляции данных по стаканам. Это было нужно, чтобы:...

 OsEngine

18:01

Промышленная автоматизация – один из ключевых трендов 2026 в ИТ



### Промышленная автоматизация – один из ключевых трендов 2026 в ИТ #SOFL\_тренды

Сегодня промышленность все чаще смотрит на ИТ как на инструмент для наращивания мощностей. Для российской...

 Softline

17:16

### ОБЛИГАЦИИ ПСБ ФИНАНС 20 ЯНВАРЯ

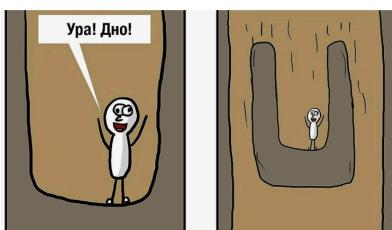
#### ⚡ Объявляем условия нового размещения

20 января финтех-сервис ПСБ Финанс (бренд CarMoney) начнет размещение нового выпуска облигаций с плавающим купоном...

 CarMoney

17:52

кабре идет ко дну - хуже не было никогда



### Хэдхантер. Ситуация на рынке труда в декабре идет ко дну - хуже не было никогда

Вышла статистика рынка труда за декабрь 2025 года, которую Хэдхантер публикует ежемесячно, что же там интересного:...

 Mozgovik

13.01.2026

[О смартлабе](#)[Реклама](#)[Полная версия](#)

Московская Биржа является спонсором ресурса smart-lab.ru  
Источник: ПАО Московская Биржа