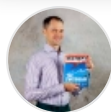


Во время посещения сайта вы соглашаетесь с использованием файлов [cookie](#)

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

Откройте счёт в ВТБ Мои Инвестиции

Введите текст комментария



Откройте счёт в ВТБ Мои Инвестиции


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:

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

10.3K 

 5  80  73

Откройте счёт в ВТБ Мои Инвестиции



232

2 326

с 23 января 2019

+HreHDn1F5CZjN...

+ Подписаться

80 КОММЕНТАРИЕВ

Сначала старые ▾



Alex Under

03 августа 2025, 12:47

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

— Показать 4 ответа



myaucha

03 августа 2025, 12:49

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



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

— Показать 3 ответа



Валерий Осипенко

03 августа 2025, 14:12

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

— Показать 10 ответов



Откройте счёт в ВТБ Мои Инвестиции



ОТПРАВИТЬ

Читайте на SMART-LAB

**EURUSD/GBPUSD: равновесие пока не нарушено, но раскачка уже началась**

EURUSD Евро на прошедшей торговой неделе продолжил колебаться в ограниченном диапазоне на фоне ожиданий...



Tickmill

25.08.2025

**Завтра Займер объявит результаты II квартала**

Напоминаем, что вебинар по финансовым результатам Займера за II квартал 2025 года состоится уже завтра, 26 августа, в 11:00 МСК. Результатами отчетного периода поделятся генеральный...



МФК "Займер"

25.08.2025



Фото

Лидеры и аутсайдеры прогнозов

Рынок акций корректируется после сильного роста в начале августа. Некоторые бумаги торгуются по более привлекательны...



Альфа-Инвестиции

25.08.2025

Установите приложение Смартлаба:



RuStore



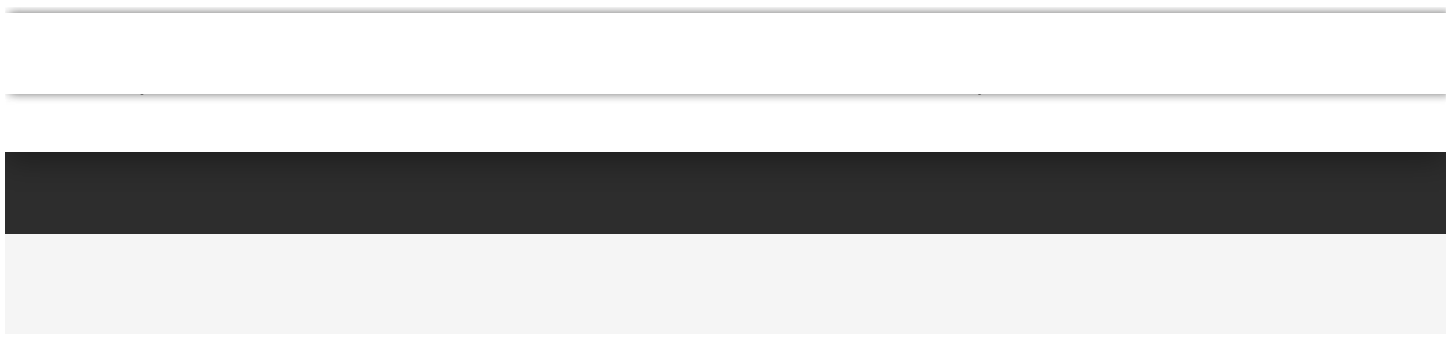
AppGallery



App Store



Откройте счёт в ВТБ Мои Инвестиции



Откройте счёт в ВТБ Мои Инвестиции