

шествование в расслабленную атмосферу  
и для всех, кто не в отпуске!

Играть



 pikabu

Горячее

Лучшее

Свежее

...



empenoso 11 дней назад



Физкультура и Спорт

## 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

Используйте аккаунт Яндекса  
для входа на сервис

Безопасный вход без дополнительной  
регистрации на сайте

Войти с Яндекс ID

Логин

Пароль

Войти

Создать аккаунт

Забыли пароль?

или продолжите с



Войти с Яндекс ID



Войти через VK ID



Промокоды



Работа



Курсы



Реклама



Игры



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.**

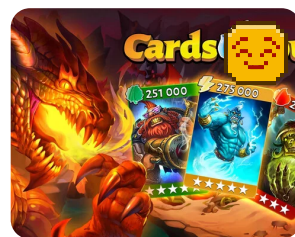
А вот и мои результаты — северная ходьба, абсолют мужчины сегодня. Больше для истории, чем для цифр:

Реклама



**Пикабу Игры**

+1000 бесплатных  
онлайн игр



**Cards out!**

Карточные, Ролевые, Стратегии

Играть

Реклама

Красный шё

Детектив, Бое  
фильм

СМОТРЕТЬ

**Топ прошлой недели**

- AlexKud  
45 постов
- Wiredoctor  
2 поста

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



6 3.3K

РЕКЛАМА

perm-avtohou.ru



2 491 000 ₽  
Kia Sportage, V 2025



2 454 000 ₽  
Hyundai Tucson, IV 2025



Физкультура и Спорт

7.1K постов • 15.4K подписчика

Добавить пост

Подписаться



### Правила сообщества

Допускается только спортивное поведение.

Аргументируйте свои слова в споре адекватно.

У каждого свой взгляд на спорт, уважайте его так же как и свои взгляды....

Подробнее

Все комментарии

Автора

Раскрыть 6 комментариев

Чтобы оставить комментарий, необходимо зарегистрироваться или войти

user11065836

8 постов

Посмотреть весь топ



Лучшие посты  
недели



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.

Реклама

Гангстер, кс  
дьявол  
Боевик, Трилл  
фильм

СМОТРЕ

Помощь

Кодекс Пикабу

Команда

Пикабу

Моб.

приложение

Правила

соцсети

О

рекомендация

х

О компании

Промокоды Биг Гик

Промокоды Lamoda

Промокоды МВидео

Промокоды Яндекс Директ

Промокоды Отелло

Промокоды Aroma Butik

Промокоды Яндекс

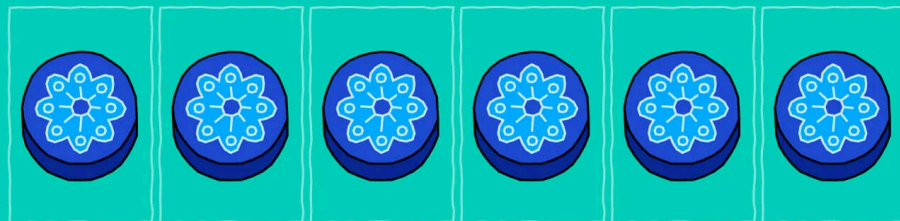
Путешествия

Постила

Футбол сегодня



Уберите все фишки с поля ради ачивки



OK

