

[Горячее](#) [Лучшее](#) [Свежее](#) ...

Искать слова



Войти

[empenoso](#) 22 дня 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

Войти

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:



Пикабу Игры

+1000 бесплатных
онлайн игр



Warfare 1942 - онлайн

шутер

Мультиплеер, Шутер,
Мидкорные

Играть

Топ прошлой недели

- AlexKud
51 пост
- StenNows
2 поста
- Oskanov
8 постов

[Посмотреть весь топ](#)



Лучшие посты
недели



| 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

👉 2

😊

6

3.4K

₽

Физкультура и Спорт

7.1K поста • 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

Рассылка Пикабу:
отправляем самые
рейтинговые материалы за 7
дней

Укажите

Подписаться

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

Помощь

Правила

Кодекс Пикабу

соцсети

Команда

О

Пикабу

рекомендация

Моб.

х

приложение

О компании

Промокоды Биг Гик

Промокоды Lamoda

Промокоды МВидео

Промокоды Яндекс Директ

Промокоды Отелло

Промокоды Aroma Butik

Промокоды Яндекс

Путешествия

Постила

Футбол сегодня

ЧК

⬅️

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

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

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

