

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 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	<a href="#">Клепиков Михаил №174</a>	1981		30:48,4 (1) +00:00	Сев. Ходьба М 40 - 75	09:15:00
2	<a href="#">Будалин Александр №204</a>	1978		32:41,5 (2) +01:53	Сев. Ходьба М 40 - 75	09:15:01
3	<a href="#">Силуков Антон №172</a>	1993		34:14,6 (3) +03:26	Сев. Ходьба М 18 - 39	09:15:02
4	<a href="#">Степанов Александр №195</a>	1983		34:34,5 (4) +03:46	Сев. Ходьба М 40 - 75	09:15:01
5	<a href="#">Кузьмин Геннадий №187</a>	1965		34:47,9 (5) +03:59	Сев. Ходьба М 40 - 75	09:15:02
6	<a href="#">Шардин Михаил №193</a>	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

30Ж

10.6K 

 5  80  75



398

4 228

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

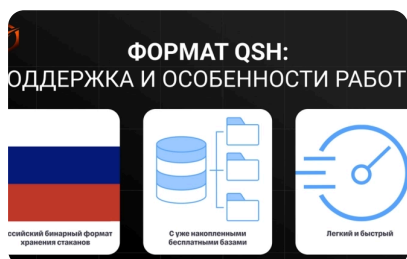
— Показать 10 ответов





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

**⚡ Объявляем условия нового размещения**

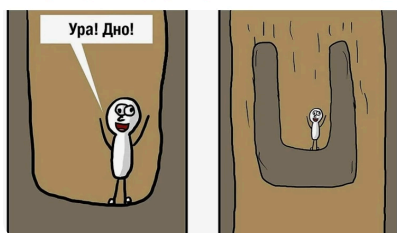
20 января финтех-сервис ПСБ Финанс (бренд CarMoney) начнет размещение нового выпуска облигаций с плавающим купоном...



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 Хедхантер 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