

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	<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

ЗОЖ

10.4K 

 5  80  75

Откройте счёт в ВТБ Мои Инвестиции



257

2 502

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

ЗА ПОЛУГОДИЕ, ЗАКОНЧИВШЕЕСЯ 30 ИЮНЯ 2025 ГОДА (НЕАУДИРОВАННЫЙ)

(в миллионах российских рублей, за исключением прибыли на акции)

	Примечание	За полугодие, закончившееся	
		30 июня 2025 года	30 июня 2024 года
ВЫРУЧКА	15	171 233	201 884
СЕБЕСТОИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ	17	(144 244)	(160 257)
<b>ВАЛОВАЯ ПРИВЫЛЬ</b>		<b>26 989</b>	<b>41 627</b>
Коммерческие, общесистемные и административные расходы	18	(35 722)	(38 177)
Прочие операционные доходы	19	1 363	385
Прочие операционные расходы		(837)	(115)
Изменение справедливой стоимости инвестиционной недвижимости		328	-
<b>ОПЕРАЦИОННЫЙ УБЫТОК (ПРИВЫЛЬ)</b>		<b>(7 559)</b>	<b>3 720</b>
Финансовые доходы	20	585	443
Финансовые расходы	21	(26 432)	(14 537)
<b>УБЫТОК ДО НАЛОГА НА ПРИВЫЛЬ</b>		<b>(33 686)</b>	<b>(12 394)</b>
Доходы по налогу на прибыль		8 527	2 036
<b>Чистый финансовый результат и чистый финансовый результат на акцию</b>		<b>(25 159)</b>	<b>(10 358)</b>

## М.Видео - есть ли в мультивселенной компания, где миноритариям что-то достанется?

М.Видео меняет формат допэмиссии. Ранее акционеры одобрили допэмиссию до 500 млн новых акций по закрытой подписке — о...



Mozgovik

03:51

## ДАЙДЖЕСТ ПО РЕЙТИНГОВЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ВЫСОКОДОХОДНОМ СЕКТОРЕ, ПОРТФЕЛЕ PROBONDS ВДО И РОЗНИЧНЫХ ИНВЕСТИЦИОННЫХ ОБЛИГАЦИЙ ЗА...

● ПАО «ЕВРОТРАНС» АКРА подтвердило кредитный рейтинг на уровне A-(RU) ПАО «ЕвроТранс» — один из крупнейших независимых топливных операторов на рынке Московского региона....



Иволга Капитал

13.09.2025

## Банк России снизил ключевую ставку до 17% — что делать? Мнение аналитиков

Сегодня на заседании Банк России снизил ключевую ставку на 1 п.п., до 17%. Теоретически, для рынков акций и облигаций — это определенно благоприятное событие, но на практике рынок...



БКС Мир инвестиций

13.09.2025

Установите приложение Смартлаба:



RuStore



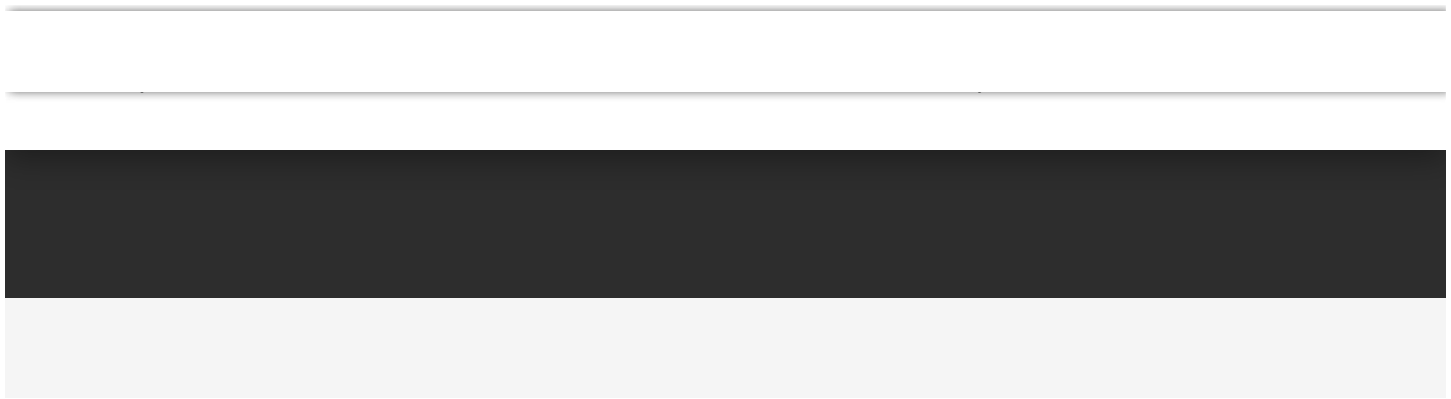
AppGallery



App Store



Откройте счёт в ВТБ Мои Инвестиции



Откройте счёт в ВТБ Мои Инвестиции