https://nordski.ru/

Популярное сейчас

-

[Тренировочная куртка Nordski PRO TOUR Dark Mint/Black](https://nordski.ru/kurtki/razminochnye-kurtki/trenirovochnaya-kurtka-nordski-pro-tour-dark-mint-black/)8 242.50 ₽ 10 990 ₽ -

[Брюки Nordski Hybrid Pro 2.0 Black W](https://nordski.ru/bryuki/razminochnye-bryuki/bryuki-nordski-hybrid-pro-2-0-black-w/)7 641 ₽ 8 490 ₽ -

[Тренировочные брюки Nordski Pro 2.0 Blue W](https://nordski.ru/bryuki/razminochnye-bryuki/trenirovochnye-bryuki-nordski-pro-2-0-blue-w/)6 291 ₽ 6 990 ₽ -

[Куртка Nordski Hybrid Pro 2.0 Candy Pink/Fuchsia W](https://nordski.ru/kurtki/razminochnye-kurtki/kurtka-nordski-hybrid-pro-2-0-candy-pink-fuchsia-w/)6 168.50 ₽ 9 490 ₽ -

[Тренировочная куртка Nordski Pro 2.0 White/Red/Blue](https://nordski.ru/kurtki/razminochnye-kurtki/trenirovochnaya-kurtka-nordski-pro-2-0-white-red-blue/)6 168.50 ₽ 9 490 ₽

-

[Ветровка Nordski Runway Pink W](https://nordski.ru/kurtki/sportivnye-vetrovki/vetrovka-nordski-runway-pink-w/)5 490 ₽ 5 490 ₽ -

[Юбка Nordski Hybrid Pro 2.0 Black W](https://nordski.ru/yubki/yubka-nordski-hybrid-pro-2-0-black-w/)5 661 ₽ 6 290 ₽ -

[Тренировочная куртка Nordski PRO TOUR HOOD Bronze/Black](https://nordski.ru/po-polu/muzhchiny/kurtki_2/razminochnye-kurtki_2/trenirovochnaya-kurtka-nordski-pro-tour-hood-bronze-black/)11 990 ₽ 11 990 ₽ -

[Тренировочная куртка Nordski PRO TOUR HOOD Shark/Black](https://nordski.ru/kurtki/razminochnye-kurtki/trenirovochnaya-kurtka-nordski-pro-tour-hood-shark-black/)9 592 ₽ 11 990 ₽ -

[Ветровка Nordski Easy Run Yellow W](https://nordski.ru/kurtki/sportivnye-vetrovki/vetrovka-nordski-easy-run-yellow-w/)5 490 ₽ 5 490 ₽

-

[Рубашка Nordski Light Dark Ocean](https://nordski.ru/termobelye_3/termorubashki_1/rubashka-nordski-light-dark-ocean/)1 794 ₽ 2 990 ₽ -

[Комплект термобелья Nordski Snake Black/Grey](https://nordski.ru/termobelye_3/komplekty-termobelya/komplekt-termobelya-nordski-snake-black-grey/)5 193.50 ₽ 7 990 ₽ -

[Рейтузы Nordski Light Ice Mint W](https://nordski.ru/termobelye_3/kalsony/reytuzy-nordski-light-ice-mint-w/)1 620 ₽ 2 700 ₽ -

[Рубашка Nordski Light Orange W](https://nordski.ru/termobelye_3/termorubashki_1/rubashka-nordski-light-orange-w/)1 974 ₽ 3 290 ₽ -

[Комплект термобелья Nordski Advance Black W](https://nordski.ru/termobelye_3/komplekty-termobelya/komplekt-termobelya-nordski-advance-black-w/)4 941 ₽ 5 490 ₽

-

[Горнолыжная куртка Nordski Prime Deco Rose W](https://nordski.ru/kurtki/gornolyzhnye-kurtki/gornolyzhnaya-kurtka-nordski-prime-deco-rose-w/)9 995 ₽ 19 990 ₽ -

[Горнолыжная куртка Alpine Blue](https://nordski.ru/kurtki/gornolyzhnye-kurtki/gornolyzhnaya-kurtka-alpine-blue/)17 994 ₽ 29 990 ₽ -

[Горнолыжная куртка Nordski Prime Ice Water W](https://nordski.ru/kurtki/gornolyzhnye-kurtki/gornolyzhnaya-kurtka-nordski-prime-ice-water-w/)9 995 ₽ 19 990 ₽ -

[Носки Alpine Ski Black/Orange](https://nordski.ru/aksessuary/noski/noski-alpine-ski-black-orange/)1 390 ₽ 1 390 ₽ -

[Горнолыжные брюки Nordski Prime Volcan W](https://nordski.ru/bryuki/gornolyzhnye-bryuki/gornolyzhnye-bryuki-nordski-prime-volcan-w/)6 495 ₽ 12 990 ₽

-

[Лосины Nordski Training Coffee W](https://nordski.ru/taytsy-losiny_3/dlinnye-taytsy-losiny/losiny-nordski-training-coffee-w/)3 290 ₽ 3 290 ₽ -

[Лосины Nordski Training Smoky Green W](https://nordski.ru/po-vidam-sporta/fitnes-vorkaut/losiny-nordski-training-smoky-green-w/)3 290 ₽ 3 290 ₽ -

[Топ Nordski Pro Energy Ice Mint W](https://nordski.ru/mayki/sportivnye-topy/top-nordski-pro-energy-ice-mint-w/)3 490 ₽ 3 490 ₽ -

[Топ Nordski Training Coral W](https://nordski.ru/mayki/sportivnye-topy/top-nordski-training-coral-w/)3 290 ₽ 3 290 ₽ -

[Топ Nordski Training Zip Coffee W](https://nordski.ru/mayki/sportivnye-topy/top-nordski-training-zip-coffee-w/)3 490 ₽ 3 490 ₽ -

[Топ Nordski Pro Energy Soft Pink W](https://nordski.ru/po-polu/zhenshchiny/mayki_1/sportivnye-topy_1/top-nordski-pro-energy-soft-pink-w/)3 490 ₽ 3 490 ₽ -

[Лосины Nordski Pro 7/8 Ice Mint W](https://nordski.ru/po-polu/zhenshchiny/taytsy-losiny/korotkie-taytsy-kapri_1/losiny-nordski-pro-7-8-ice-mint-w/)3 490 ₽ 3 490 ₽ -

[Лосины Nordski Training Coral W](https://nordski.ru/taytsy-losiny_3/dlinnye-taytsy-losiny/losiny-nordski-training-coral-w/)3 290 ₽ 3 290 ₽ -

[Топ Nordski Training Smoky Green W](https://nordski.ru/po-vidam-sporta/fitnes-vorkaut/top-nordski-training-smoky-green-w/)3 290 ₽ 3 290 ₽

Амбассадоры NORDSKI

[Эдуард Латыпов Призёр Олимпийских игр (2022), чемпионата мира (2021) и чемпионата Европы (2020) по биатлону, чемпион мира и Европы среди юниоров, МСМК](https://nordski.ru/ambassadors/#ambassadors-34270)

[Руслан Хорошилов 6-ый чемпион РФ по горному бегу, чемпион РФ по марафону 2022, призер чемпионатов России и марафонов: «Белые ночи», Московского, Казанского, «Чистый Байкал»](https://nordski.ru/ambassadors/#ambassadors-40441)

[Кирилл Бажин Чемпион мира среди юниоров в эстафете, обладатель Кубка России сезонов 2019/2020 и 2021/2022, победитель и призер чемпионата России](https://nordski.ru/ambassadors/#ambassadors-40318)

[Александр Корнев Член сборной РФ по биатлону, обладатель 2-х хрустальных глобусов, победитель и призер кубков IBU](https://nordski.ru/ambassadors/#ambassadors-40854)

[Константин Крылов Победитель первенства России 2023, чемпион России 2024 в беге на 100м., победитель игр БРИКС на 100м., 200м. и в командной эстафете.](https://nordski.ru/ambassadors/#ambassadors-40319)

[Евгений Емерхонов Член резерва сборной РФ по биатлону, Топ-30 Кубка Мира, призер чемпионатов мира среди

юниоров и национальных чемпионатов](https://nordski.ru/ambassadors/#ambassadors-40430)

Спортивный блог

[14 апреля 2025](https://nordski.ru/blog/uprazhneniya-dlya-razvitiya-vynoslivosti/)

[Упражнения для развития выносливости](https://nordski.ru/blog/uprazhneniya-dlya-razvitiya-vynoslivosti/)

Выносливость — ключ к активному и здоровому образу жизни. Узнайте, как ее развить в домашних условиях и в тренажерном зале с помощью эффективных упражнений и методик тренировок.

[07 апреля 2025](https://nordski.ru/blog/nizkointensivnoe-kardio-dlya-zhiroszhiganiya/)

[Низкоинтенсивное кардио для жиросжигания](https://nordski.ru/blog/nizkointensivnoe-kardio-dlya-zhiroszhiganiya/)

Низкоинтенсивное кардио (LISS) — это форма аэробной активности, характеризующаяся умеренной нагрузкой и большой продолжительностью.

[31 марта 2025](https://nordski.ru/blog/razminka-i-zaminka-pered-i-posle-trenirovki/)

[Разминка и заминка перед и после тренировки](https://nordski.ru/blog/razminka-i-zaminka-pered-i-posle-trenirovki/)

Разминка и заминка – важные составляющие любой тренировки. Они помогают сделать занятия более эффективными и безопасными. Разминка подготавливает тело к физическим нагрузкам, а заминка помогает восстановиться после них. Но чем отличается разминка от заминки, и какие упражнения наиболее эффективны?

[24 марта 2025](https://nordski.ru/blog/kardiotrenirovka-na-begovoy-dorozhke/)

[Кардиотренировка на беговой дорожке](https://nordski.ru/blog/kardiotrenirovka-na-begovoy-dorozhke/)

Кардиотренировки на беговой дорожке – один из самых эффективных способов для сжигания жира и похудения. Правильный выбор интенсивности, пульсовых зон и нагрузки помогает ускорить обмен веществ и повысить выносливость. В этой статье разбираются программы кардио для начинающих и продвинутых, интервальные тренировки, ходьба в гору и влияние скорости бега на результаты.

[17 марта 2025](https://nordski.ru/blog/vybor-termobelya-dlya-lyzh-i-snouborda-chto-nuzhno-znat/)

[Выбор термобелья для лыж и сноуборда: что нужно знать](https://nordski.ru/blog/vybor-termobelya-dlya-lyzh-i-snouborda-chto-nuzhno-znat/)

Спортсмены, занимающиеся зимними видами спорта, нуждаются в надежной защите от низких температур и перегрева. Чтобы не испытывать дискомфорта во время тренировок и соревнований, рекомендуется использовать термобелье из подходящего материала. Независимо от того, катаетесь вы на горных лыжах или совершаете лыжные прогулки, оно должно стать базовым элементом экипировки. Основные функции термобелья — эффективное отведение влаги, сохранение тепла и обеспечение свободы движений. Разберем, какие модели лучше выбрать для сноуборда, горных и беговых лыж.

[10 марта 2025](https://nordski.ru/blog/luchshie-mesta-dlya-otdykha-na-zimnie-kanikuly/)

[Лучшие места для отдыха на зимние каникулы](https://nordski.ru/blog/luchshie-mesta-dlya-otdykha-na-zimnie-kanikuly/)

Зимние каникулы — время, когда хочется сменить обстановку и зарядиться энергией на весь следующий год. Мы подготовили список направлений как в России, так и за границей, чтобы вы могли найти отдых по душе — будь то горнолыжный или пляжный курорт, экскурсионный тур или прогулка по паркам в родном городе.

[03 марта 2025](https://nordski.ru/blog/plyusy-i-minusy-aktivnogo-otdykha-dlya-zdorovya/)

[Плюсы и минусы активного отдыха для здоровья](https://nordski.ru/blog/plyusy-i-minusy-aktivnogo-otdykha-dlya-zdorovya/)

Активный отдых — неотъемлемая часть гармоничной жизни. Он помогает восстанавливать силы после физических и эмоциональных нагрузок и улучшать общее состояние организма. Главное преимущества активного отдыха — положительное влияние на физическое и психологическое здоровье человека. Однако у него есть и минусы, которые нельзя игнорировать.

[24 февраля 2025](https://nordski.ru/blog/kardio-vecherom-polza-i-vozmozhnye-riski/)

[Кардио вечером: польза и возможные риски](https://nordski.ru/blog/kardio-vecherom-polza-i-vozmozhnye-riski/)

Занятия кардио вечером – нередко единственная возможность включить физическую активность в будничный график, особенно для тех, у кого нет возможности уделять время тренировкам утром или днем. Однако многие сомневаются: стоит ли делать кардио перед сном, как это влияет на организм, и эффективно ли оно для похудения?

[17 февраля 2025](https://nordski.ru/blog/chto-luchshe-dlya-pokhudeniya-kardio-ili-silovye-trenirovki/)

[Что лучше для похудения – кардио или силовые тренировки?](https://nordski.ru/blog/chto-luchshe-dlya-pokhudeniya-kardio-ili-silovye-trenirovki/)

Среди людей, стремящихся к снижению веса, часто возникает вопрос: кардио или силовые для похудения? Чтобы ответить, нужно понять, в чем разница между этими видами физических нагрузок, как они влияют на организм и как их правильно сочетать для достижения оптимального результата.

[10 февраля 2025](https://nordski.ru/blog/kak-nosit-membrannuyu-odezhdu-i-chto-nadevat-pod-nee/)

[Как носить мембранную одежду и что надевать под нее](https://nordski.ru/blog/kak-nosit-membrannuyu-odezhdu-i-chto-nadevat-pod-nee/)

На сегодняшний день мембранная одежда — незаменимый выбор для защиты от холода, ветра и влаги осенью и зимой. Ее рекомендуют, спортсмены, любители походов и других видов активного отдыха, а также родители, заботящиеся о комфорте своих детей. Чтобы одежда с мембраной выполняла свои функции, важно знать, как ее выбирать и сочетать с бельем и другими предметами гардероба в зависимости от погоды.

[03 февраля 2025](https://nordski.ru/blog/lyzhnye-marafony-i-sorevnovaniya-2024-2025-gg/)

[Лыжные марафоны и соревнования 2024-2025 гг.](https://nordski.ru/blog/lyzhnye-marafony-i-sorevnovaniya-2024-2025-gg/)

Ежегодно на протяжении многих лет в самых удивительных местах России проходят лыжные марафоны, в которых в общей сложности принимают участие тысячи профессионалов и спортсменов-любителей. Предлагаем узнать, когда и где в течение сезона 2024-2025 годов пройдут такие массовые состязания.

[27 января 2025](https://nordski.ru/blog/polnyy-spisok-veshchey-v-poezdku-nabor-puteshestvennika/)

[Полный список вещей в поездку: набор путешественника](https://nordski.ru/blog/polnyy-spisok-veshchey-v-poezdku-nabor-puteshestvennika/)

Подготовка к поездке требует внимательного подхода. Правильный список вещей поможет сделать путешествие более комфортным и безопасным. При сборах важно учитывать продолжительность поездки (на 1 день, на 3 дня, на неделю и т.д.) и направление (в другой город, за границу, на пляжный или лыжный курорт). В статье представлены чек-листы всего необходимого для кратковременного отдыха, дороги или длительного отпуска. Рассказывается также, что взять в поездку с собой, путешествуя с детьми.

[20 января 2025](https://nordski.ru/blog/softshell-ili-membrana-chto-luchshe-/)

[Софтшелл или мембрана — что лучше?](https://nordski.ru/blog/softshell-ili-membrana-chto-luchshe-/)

Выбирая верхнюю одежду для занятий спортом, активного отдыха или повседневного использования, многие сталкиваются с вопросом: «Что лучше – софтшелл или мембрана?». Оба материала имеют свои особенности, которые делают их подходящими для эксплуатации в разных условиях. В статье рассматривается, в чем разница между этими материалами и какой из них лучше выбрать для взрослых и детей.

[13 января 2025](https://nordski.ru/blog/tekhniki-lyzhnogo-bega-podemy-spuski-i-stili-khodby/)

[Техники лыжного бега — подъемы, спуски и стили ходьбы](https://nordski.ru/blog/tekhniki-lyzhnogo-bega-podemy-spuski-i-stili-khodby/)

Бег на лыжах или лыжные гонки – это один из наиболее массовых зимних видов спорта. Есть несколько техник лыжного бега. В статье рассматриваются наиболее популярные стили катания и представлены советы по правильному преодолению подъемов и спусков.

[06 января 2025](https://nordski.ru/blog/kak-vybrat-razmer-termobelya/)

[Как выбрать размер термобелья](https://nordski.ru/blog/kak-vybrat-razmer-termobelya/)

Правильный выбор размера термобелья – основа комфорта в холодное время года. Оно должно сидеть точно по фигуре. Если термобелье будет слишком просторным, то капли пота станут стекать по коже, а нижний слой термофуфайки или кальсон не сможет их уловить и отвести от тела. В результате влага начнет испаряться непосредственно с кожи, и человек станет мерзнуть. Таким образом, покупка термобелья на пару размеров больше — пустая трата денег. Не стоит покупать и слишком плотно сидящие изделия. Они препятствуют свободе движений. В этой статье рассматривается, как правильно подбирать размер для мужчин, женщин и детей, чтобы одежда обеспечивала максимальную функциональность и удобство.

[30 декабря 2024](https://nordski.ru/blog/skolko-dolzhna-dlitsya-trenirovka-v-trenazhernom-zale/)

[Сколько должна длиться тренировка в тренажерном зале](https://nordski.ru/blog/skolko-dolzhna-dlitsya-trenirovka-v-trenazhernom-zale/)

Для миллионов людей во всем мире тренировка в тренажерном зале − часть повседневной рутины. Цели бывают самыми разными, от похудения и повышения выносливости, до набора мышечной массы и поддержания здоровья. Однако, даже регулярные сессии в тренажерном зале и интенсивная работа нередко не дают желанного результата. В результате наступает разочарование и человек считает, что тренировка в спортзале ему не помогает. Между тем, причина − неправильный выбор длительности занятия. В статье представлены рекомендации профессионалов по вопросу сколько должна длиться тренировка в тренажерном зале для достижения конкретных целей.

[23 декабря 2024](https://nordski.ru/blog/kak-vybrat-i-nosit-snud/)

[Как выбрать и носить снуд](https://nordski.ru/blog/kak-vybrat-i-nosit-snud/)

Снуд — это один из самых универсальных аксессуаров для холодной погоды, который не только помогает справиться с зимними морозами, но и добавляет стилю изюминку. Они продолжают оставаться актуальными благодаря своей функциональности и разнообразию материалов и стилей.

[17 декабря 2024](https://nordski.ru/blog/chto-luchshe-membrana-ili-poliester-dlya-zimney-odezhdy/)

[Что лучше: мембрана или полиэстер для зимней одежды?](https://nordski.ru/blog/chto-luchshe-membrana-ili-poliester-dlya-zimney-odezhdy/)

Зимняя одежда должна обеспечивать комфорт и защиту при низких температурах и в условиях повышенной влажности. При выборе материала для зимней куртки или спортивного костюма часто встает вопрос: что лучше — мембрана или полиэстер? Чтобы ответить на него, разберем их основные свойства, сравним возможности и определим, какой материал лучше подходит для разных задач.

[10 декабря 2024](https://nordski.ru/blog/chem-zamenit-beg-zimoy/)

[Чем заменить бег зимой](https://nordski.ru/blog/chem-zamenit-beg-zimoy/)

Когда температура за окном опускается ниже нуля, идет снег, наблюдается туман, тротуары покрывает гололед, многих интересует, как поддерживать физическую форму. К счастью, существует множество видов активности, которые могут стать отличной альтернативой бегу.

[25 ноября 2024](https://nordski.ru/blog/podgotovka-k-lyzhnomu-marafonu/)

[Подготовка к лыжному марафону](https://nordski.ru/blog/podgotovka-k-lyzhnomu-marafonu/)

Подготовка к лыжному марафону на 50 км требует комплексного подхода. Для успешного прохождения такой дистанции нужна не только хорошая физическая выносливость, но и правильное распределение сил. Важную роль играет также экипировка и рацион спортсмена.

[14 апреля 2025](https://nordski.ru/blog/uprazhneniya-dlya-razvitiya-vynoslivosti/)

[Упражнения для развития выносливости](https://nordski.ru/blog/uprazhneniya-dlya-razvitiya-vynoslivosti/)

Выносливость — ключ к активному и здоровому образу жизни. Узнайте, как ее развить в домашних условиях и в тренажерном зале с помощью эффективных упражнений и методик тренировок.

[07 апреля 2025](https://nordski.ru/blog/nizkointensivnoe-kardio-dlya-zhiroszhiganiya/)

[Низкоинтенсивное кардио для жиросжигания](https://nordski.ru/blog/nizkointensivnoe-kardio-dlya-zhiroszhiganiya/)

Низкоинтенсивное кардио (LISS) — это форма аэробной активности, характеризующаяся умеренной нагрузкой и большой продолжительностью.

[31 марта 2025](https://nordski.ru/blog/razminka-i-zaminka-pered-i-posle-trenirovki/)

[Разминка и заминка перед и после тренировки](https://nordski.ru/blog/razminka-i-zaminka-pered-i-posle-trenirovki/)

Разминка и заминка – важные составляющие любой тренировки. Они помогают сделать занятия более эффективными и безопасными. Разминка подготавливает тело к физическим нагрузкам, а заминка помогает восстановиться после них. Но чем отличается разминка от заминки, и какие упражнения наиболее эффективны?

[24 марта 2025](https://nordski.ru/blog/kardiotrenirovka-na-begovoy-dorozhke/)

[Кардиотренировка на беговой дорожке](https://nordski.ru/blog/kardiotrenirovka-na-begovoy-dorozhke/)

Кардиотренировки на беговой дорожке – один из самых эффективных способов для сжигания жира и похудения. Правильный выбор интенсивности, пульсовых зон и нагрузки помогает ускорить обмен веществ и повысить выносливость. В этой статье разбираются программы кардио для начинающих и продвинутых, интервальные тренировки, ходьба в гору и влияние скорости бега на результаты.

[17 марта 2025](https://nordski.ru/blog/vybor-termobelya-dlya-lyzh-i-snouborda-chto-nuzhno-znat/)

[Выбор термобелья для лыж и сноуборда: что нужно знать](https://nordski.ru/blog/vybor-termobelya-dlya-lyzh-i-snouborda-chto-nuzhno-znat/)

Спортсмены, занимающиеся зимними видами спорта, нуждаются в надежной защите от низких температур и перегрева. Чтобы не испытывать дискомфорта во время тренировок и соревнований, рекомендуется использовать термобелье из подходящего материала. Независимо от того, катаетесь вы на горных лыжах или совершаете лыжные прогулки, оно должно стать базовым элементом экипировки. Основные функции термобелья — эффективное отведение влаги, сохранение тепла и обеспечение свободы движений. Разберем, какие модели лучше выбрать для сноуборда, горных и беговых лыж.

[10 марта 2025](https://nordski.ru/blog/luchshie-mesta-dlya-otdykha-na-zimnie-kanikuly/)

[Лучшие места для отдыха на зимние каникулы](https://nordski.ru/blog/luchshie-mesta-dlya-otdykha-na-zimnie-kanikuly/)

Зимние каникулы — время, когда хочется сменить обстановку и зарядиться энергией на весь следующий год. Мы подготовили список направлений как в России, так и за границей, чтобы вы могли найти отдых по душе — будь то горнолыжный или пляжный курорт, экскурсионный тур или прогулка по паркам в родном городе.

[03 марта 2025](https://nordski.ru/blog/plyusy-i-minusy-aktivnogo-otdykha-dlya-zdorovya/)

[Плюсы и минусы активного отдыха для здоровья](https://nordski.ru/blog/plyusy-i-minusy-aktivnogo-otdykha-dlya-zdorovya/)

Активный отдых — неотъемлемая часть гармоничной жизни. Он помогает восстанавливать силы после физических и эмоциональных нагрузок и улучшать общее состояние организма. Главное преимущества активного отдыха — положительное влияние на физическое и психологическое здоровье человека. Однако у него есть и минусы, которые нельзя игнорировать.

[24 февраля 2025](https://nordski.ru/blog/kardio-vecherom-polza-i-vozmozhnye-riski/)

[Кардио вечером: польза и возможные риски](https://nordski.ru/blog/kardio-vecherom-polza-i-vozmozhnye-riski/)

Занятия кардио вечером – нередко единственная возможность включить физическую активность в будничный график, особенно для тех, у кого нет возможности уделять время тренировкам утром или днем. Однако многие сомневаются: стоит ли делать кардио перед сном, как это влияет на организм, и эффективно ли оно для похудения?

[17 февраля 2025](https://nordski.ru/blog/chto-luchshe-dlya-pokhudeniya-kardio-ili-silovye-trenirovki/)

[Что лучше для похудения – кардио или силовые тренировки?](https://nordski.ru/blog/chto-luchshe-dlya-pokhudeniya-kardio-ili-silovye-trenirovki/)

Среди людей, стремящихся к снижению веса, часто возникает вопрос: кардио или силовые для похудения? Чтобы ответить, нужно понять, в чем разница между этими видами физических нагрузок, как они влияют на организм и как их правильно сочетать для достижения оптимального результата.

[10 февраля 2025](https://nordski.ru/blog/kak-nosit-membrannuyu-odezhdu-i-chto-nadevat-pod-nee/)

[Как носить мембранную одежду и что надевать под нее](https://nordski.ru/blog/kak-nosit-membrannuyu-odezhdu-i-chto-nadevat-pod-nee/)

На сегодняшний день мембранная одежда — незаменимый выбор для защиты от холода, ветра и влаги осенью и зимой. Ее рекомендуют, спортсмены, любители походов и других видов активного отдыха, а также родители, заботящиеся о комфорте своих детей. Чтобы одежда с мембраной выполняла свои функции, важно знать, как ее выбирать и сочетать с бельем и другими предметами гардероба в зависимости от погоды.

[03 февраля 2025](https://nordski.ru/blog/lyzhnye-marafony-i-sorevnovaniya-2024-2025-gg/)

[Лыжные марафоны и соревнования 2024-2025 гг.](https://nordski.ru/blog/lyzhnye-marafony-i-sorevnovaniya-2024-2025-gg/)

Ежегодно на протяжении многих лет в самых удивительных местах России проходят лыжные марафоны, в которых в общей сложности принимают участие тысячи профессионалов и спортсменов-любителей. Предлагаем узнать, когда и где в течение сезона 2024-2025 годов пройдут такие массовые состязания.

[27 января 2025](https://nordski.ru/blog/polnyy-spisok-veshchey-v-poezdku-nabor-puteshestvennika/)

[Полный список вещей в поездку: набор путешественника](https://nordski.ru/blog/polnyy-spisok-veshchey-v-poezdku-nabor-puteshestvennika/)

Подготовка к поездке требует внимательного подхода. Правильный список вещей поможет сделать путешествие более комфортным и безопасным. При сборах важно учитывать продолжительность поездки (на 1 день, на 3 дня, на неделю и т.д.) и направление (в другой город, за границу, на пляжный или лыжный курорт). В статье представлены чек-листы всего необходимого для кратковременного отдыха, дороги или длительного отпуска. Рассказывается также, что взять в поездку с собой, путешествуя с детьми.

[20 января 2025](https://nordski.ru/blog/softshell-ili-membrana-chto-luchshe-/)

[Софтшелл или мембрана — что лучше?](https://nordski.ru/blog/softshell-ili-membrana-chto-luchshe-/)

Выбирая верхнюю одежду для занятий спортом, активного отдыха или повседневного использования, многие сталкиваются с вопросом: «Что лучше – софтшелл или мембрана?». Оба материала имеют свои особенности, которые делают их подходящими для эксплуатации в разных условиях. В статье рассматривается, в чем разница между этими материалами и какой из них лучше выбрать для взрослых и детей.

[13 января 2025](https://nordski.ru/blog/tekhniki-lyzhnogo-bega-podemy-spuski-i-stili-khodby/)

[Техники лыжного бега — подъемы, спуски и стили ходьбы](https://nordski.ru/blog/tekhniki-lyzhnogo-bega-podemy-spuski-i-stili-khodby/)

Бег на лыжах или лыжные гонки – это один из наиболее массовых зимних видов спорта. Есть несколько техник лыжного бега. В статье рассматриваются наиболее популярные стили катания и представлены советы по правильному преодолению подъемов и спусков.

[06 января 2025](https://nordski.ru/blog/kak-vybrat-razmer-termobelya/)

[Как выбрать размер термобелья](https://nordski.ru/blog/kak-vybrat-razmer-termobelya/)

Правильный выбор размера термобелья – основа комфорта в холодное время года. Оно должно сидеть точно по фигуре. Если термобелье будет слишком просторным, то капли пота станут стекать по коже, а нижний слой термофуфайки или кальсон не сможет их уловить и отвести от тела. В результате влага начнет испаряться непосредственно с кожи, и человек станет мерзнуть. Таким образом, покупка термобелья на пару размеров больше — пустая трата денег. Не стоит покупать и слишком плотно сидящие изделия. Они препятствуют свободе движений. В этой статье рассматривается, как правильно подбирать размер для мужчин, женщин и детей, чтобы одежда обеспечивала максимальную функциональность и удобство.

[30 декабря 2024](https://nordski.ru/blog/skolko-dolzhna-dlitsya-trenirovka-v-trenazhernom-zale/)

[Сколько должна длиться тренировка в тренажерном

зале](https://nordski.ru/blog/skolko-dolzhna-dlitsya-trenirovka-v-trenazhernom-zale/)

Для миллионов людей во всем мире тренировка в тренажерном зале − часть повседневной рутины. Цели бывают самыми разными, от похудения и повышения выносливости, до набора мышечной массы и поддержания здоровья. Однако, даже регулярные сессии в тренажерном зале и интенсивная работа нередко не дают желанного результата. В результате наступает разочарование и человек считает, что тренировка в спортзале ему не помогает. Между тем, причина − неправильный выбор длительности занятия. В статье представлены рекомендации профессионалов по вопросу сколько должна длиться тренировка в тренажерном зале для достижения конкретных целей.

[23 декабря 2024](https://nordski.ru/blog/kak-vybrat-i-nosit-snud/)

[Как выбрать и носить снуд](https://nordski.ru/blog/kak-vybrat-i-nosit-snud/)

Снуд — это один из самых универсальных аксессуаров для холодной погоды, который не только помогает справиться с зимними морозами, но и добавляет стилю изюминку. Они продолжают оставаться актуальными благодаря своей функциональности и разнообразию материалов и стилей.

[17 декабря 2024](https://nordski.ru/blog/chto-luchshe-membrana-ili-poliester-dlya-zimney-odezhdy/)

[Что лучше: мембрана или полиэстер для зимней одежды?](https://nordski.ru/blog/chto-luchshe-membrana-ili-poliester-dlya-zimney-odezhdy/)

Зимняя одежда должна обеспечивать комфорт и защиту при низких температурах и в условиях повышенной влажности. При выборе материала для зимней куртки или спортивного костюма часто встает вопрос: что лучше — мембрана или полиэстер? Чтобы ответить на него, разберем их основные свойства, сравним возможности и определим, какой материал лучше подходит для разных задач.

[10 декабря 2024](https://nordski.ru/blog/chem-zamenit-beg-zimoy/)

[Чем заменить бег зимой](https://nordski.ru/blog/chem-zamenit-beg-zimoy/)

Когда температура за окном опускается ниже нуля, идет снег, наблюдается туман, тротуары покрывает гололед, многих интересует, как поддерживать физическую форму. К счастью, существует множество видов активности, которые могут стать отличной альтернативой бегу.

[25 ноября 2024](https://nordski.ru/blog/podgotovka-k-lyzhnomu-marafonu/)

[Подготовка к лыжному марафону](https://nordski.ru/blog/podgotovka-k-lyzhnomu-marafonu/)

Подготовка к лыжному марафону на 50 км требует комплексного подхода. Для успешного прохождения такой дистанции нужна не только хорошая физическая выносливость, но и правильное распределение сил. Важную роль играет также экипировка и рацион спортсмена.

[14 апреля 2025](https://nordski.ru/blog/uprazhneniya-dlya-razvitiya-vynoslivosti/)

[Упражнения для развития выносливости](https://nordski.ru/blog/uprazhneniya-dlya-razvitiya-vynoslivosti/)

Выносливость — ключ к активному и здоровому образу жизни. Узнайте, как ее развить в домашних условиях и в тренажерном зале с помощью эффективных упражнений и методик тренировок.

[07 апреля 2025](https://nordski.ru/blog/nizkointensivnoe-kardio-dlya-zhiroszhiganiya/)

[Низкоинтенсивное кардио для жиросжигания](https://nordski.ru/blog/nizkointensivnoe-kardio-dlya-zhiroszhiganiya/)

Низкоинтенсивное кардио (LISS) — это форма аэробной активности, характеризующаяся умеренной нагрузкой и большой продолжительностью.

[31 марта 2025](https://nordski.ru/blog/razminka-i-zaminka-pered-i-posle-trenirovki/)

[Разминка и заминка перед и после тренировки](https://nordski.ru/blog/razminka-i-zaminka-pered-i-posle-trenirovki/)

Разминка и заминка – важные составляющие любой тренировки. Они помогают сделать занятия более эффективными и безопасными. Разминка подготавливает тело к физическим нагрузкам, а заминка помогает восстановиться после них. Но чем отличается разминка от заминки, и какие упражнения наиболее эффективны?

[24 марта 2025](https://nordski.ru/blog/kardiotrenirovka-na-begovoy-dorozhke/)

[Кардиотренировка на беговой дорожке](https://nordski.ru/blog/kardiotrenirovka-na-begovoy-dorozhke/)

Кардиотренировки на беговой дорожке – один из самых эффективных способов для сжигания жира и похудения. Правильный выбор интенсивности, пульсовых зон и нагрузки помогает ускорить обмен веществ и повысить выносливость. В этой статье разбираются программы кардио для начинающих и продвинутых, интервальные тренировки, ходьба в гору и влияние скорости бега на результаты.

[17 марта 2025](https://nordski.ru/blog/vybor-termobelya-dlya-lyzh-i-snouborda-chto-nuzhno-znat/)

[Выбор термобелья для лыж и сноуборда: что нужно знать](https://nordski.ru/blog/vybor-termobelya-dlya-lyzh-i-snouborda-chto-nuzhno-znat/)

Спортсмены, занимающиеся зимними видами спорта, нуждаются в надежной защите от низких температур и перегрева. Чтобы не испытывать дискомфорта во время тренировок и соревнований, рекомендуется использовать термобелье из подходящего материала. Независимо от того, катаетесь вы на горных лыжах или совершаете лыжные прогулки, оно должно стать базовым элементом экипировки. Основные функции термобелья — эффективное отведение влаги, сохранение тепла и обеспечение свободы движений. Разберем, какие модели лучше выбрать для сноуборда, горных и беговых лыж.

[10 марта 2025](https://nordski.ru/blog/luchshie-mesta-dlya-otdykha-na-zimnie-kanikuly/)

[Лучшие места для отдыха на зимние каникулы](https://nordski.ru/blog/luchshie-mesta-dlya-otdykha-na-zimnie-kanikuly/)

Зимние каникулы — время, когда хочется сменить обстановку и зарядиться энергией на весь следующий год. Мы подготовили список направлений как в России, так и за границей, чтобы вы могли найти отдых по душе — будь то горнолыжный или пляжный курорт, экскурсионный тур или прогулка по паркам в родном городе.

[03 марта 2025](https://nordski.ru/blog/plyusy-i-minusy-aktivnogo-otdykha-dlya-zdorovya/)

[Плюсы и минусы активного отдыха для здоровья](https://nordski.ru/blog/plyusy-i-minusy-aktivnogo-otdykha-dlya-zdorovya/)

Активный отдых — неотъемлемая часть гармоничной жизни. Он помогает восстанавливать силы после физических и эмоциональных нагрузок и улучшать общее состояние организма. Главное преимущества активного отдыха — положительное влияние на физическое и психологическое здоровье человека. Однако у него есть и минусы, которые нельзя игнорировать.

[24 февраля 2025](https://nordski.ru/blog/kardio-vecherom-polza-i-vozmozhnye-riski/)

[Кардио вечером: польза и возможные риски](https://nordski.ru/blog/kardio-vecherom-polza-i-vozmozhnye-riski/)

Занятия кардио вечером – нередко единственная возможность включить физическую активность в будничный график, особенно для тех, у кого нет возможности уделять время тренировкам утром или днем. Однако многие сомневаются: стоит ли делать кардио перед сном, как это влияет на организм, и эффективно ли оно для похудения?

[17 февраля 2025](https://nordski.ru/blog/chto-luchshe-dlya-pokhudeniya-kardio-ili-silovye-trenirovki/)

[Что лучше для похудения – кардио или силовые тренировки?](https://nordski.ru/blog/chto-luchshe-dlya-pokhudeniya-kardio-ili-silovye-trenirovki/)

Среди людей, стремящихся к снижению веса, часто возникает вопрос: кардио или силовые для похудения? Чтобы ответить, нужно понять, в чем разница между этими видами физических нагрузок, как они влияют на организм и как их правильно сочетать для достижения оптимального результата.

[10 февраля 2025](https://nordski.ru/blog/kak-nosit-membrannuyu-odezhdu-i-chto-nadevat-pod-nee/)

[Как носить мембранную одежду и что надевать под нее](https://nordski.ru/blog/kak-nosit-membrannuyu-odezhdu-i-chto-nadevat-pod-nee/)

На сегодняшний день мембранная одежда — незаменимый выбор для защиты от холода, ветра и влаги осенью и зимой. Ее рекомендуют, спортсмены, любители походов и других видов активного отдыха, а также родители, заботящиеся о комфорте своих детей. Чтобы одежда с мембраной выполняла свои функции, важно знать, как ее выбирать и сочетать с бельем и другими предметами гардероба в зависимости от погоды.

[03 февраля 2025](https://nordski.ru/blog/lyzhnye-marafony-i-sorevnovaniya-2024-2025-gg/)

[Лыжные марафоны и соревнования 2024-2025 гг.](https://nordski.ru/blog/lyzhnye-marafony-i-sorevnovaniya-2024-2025-gg/)

Ежегодно на протяжении многих лет в самых удивительных местах России проходят лыжные марафоны, в которых в общей сложности принимают участие тысячи профессионалов и спортсменов-любителей. Предлагаем узнать, когда и где в течение сезона 2024-2025 годов пройдут такие массовые состязания.

[27 января 2025](https://nordski.ru/blog/polnyy-spisok-veshchey-v-poezdku-nabor-puteshestvennika/)

[Полный список вещей в поездку: набор путешественника](https://nordski.ru/blog/polnyy-spisok-veshchey-v-poezdku-nabor-puteshestvennika/)

Подготовка к поездке требует внимательного подхода. Правильный список вещей поможет сделать путешествие более комфортным и безопасным. При сборах важно учитывать продолжительность поездки (на 1 день, на 3 дня, на неделю и т.д.) и направление (в другой город, за границу, на пляжный или лыжный курорт). В статье представлены чек-листы всего необходимого для кратковременного отдыха, дороги или длительного отпуска. Рассказывается также, что взять в поездку с собой, путешествуя с детьми.

[20 января 2025](https://nordski.ru/blog/softshell-ili-membrana-chto-luchshe-/)

[Софтшелл или мембрана — что лучше?](https://nordski.ru/blog/softshell-ili-membrana-chto-luchshe-/)

Выбирая верхнюю одежду для занятий спортом, активного отдыха или повседневного использования, многие сталкиваются с вопросом: «Что лучше – софтшелл или мембрана?». Оба материала имеют свои особенности, которые делают их подходящими для эксплуатации в разных условиях. В статье рассматривается, в чем разница между этими материалами и какой из них лучше выбрать для взрослых и детей.

[13 января 2025](https://nordski.ru/blog/tekhniki-lyzhnogo-bega-podemy-spuski-i-stili-khodby/)

[Техники лыжного бега — подъемы, спуски и стили ходьбы](https://nordski.ru/blog/tekhniki-lyzhnogo-bega-podemy-spuski-i-stili-khodby/)

Бег на лыжах или лыжные гонки – это один из наиболее массовых зимних видов спорта. Есть несколько техник лыжного бега. В статье рассматриваются наиболее популярные стили катания и представлены советы по правильному преодолению подъемов и спусков.

[06 января 2025](https://nordski.ru/blog/kak-vybrat-razmer-termobelya/)

[Как выбрать размер термобелья](https://nordski.ru/blog/kak-vybrat-razmer-termobelya/)

Правильный выбор размера термобелья – основа комфорта в холодное время года. Оно должно сидеть точно по фигуре. Если термобелье будет слишком просторным, то капли пота станут стекать по коже, а нижний слой термофуфайки или кальсон не сможет их уловить и отвести от тела. В результате влага начнет испаряться непосредственно с кожи, и человек станет мерзнуть. Таким образом, покупка термобелья на пару размеров больше — пустая трата денег. Не стоит покупать и слишком плотно сидящие изделия. Они препятствуют свободе движений. В этой статье рассматривается, как правильно подбирать размер для мужчин, женщин и детей, чтобы одежда обеспечивала максимальную функциональность и удобство.

[30 декабря 2024](https://nordski.ru/blog/skolko-dolzhna-dlitsya-trenirovka-v-trenazhernom-zale/)

[Сколько должна длиться тренировка в тренажерном зале](https://nordski.ru/blog/skolko-dolzhna-dlitsya-trenirovka-v-trenazhernom-zale/)

Для миллионов людей во всем мире тренировка в тренажерном зале − часть повседневной рутины. Цели бывают самыми разными, от похудения и повышения выносливости, до набора мышечной массы и поддержания здоровья. Однако, даже регулярные сессии в тренажерном зале и интенсивная работа нередко не дают желанного результата. В результате наступает разочарование и человек считает, что тренировка в спортзале

ему не помогает. Между тем, причина − неправильный выбор длительности занятия. В статье представлены рекомендации профессионалов по вопросу сколько должна длиться тренировка в тренажерном зале для достижения конкретных целей.

[23 декабря 2024](https://nordski.ru/blog/kak-vybrat-i-nosit-snud/)

[Как выбрать и носить снуд](https://nordski.ru/blog/kak-vybrat-i-nosit-snud/)

Снуд — это один из самых универсальных аксессуаров для холодной погоды, который не только помогает справиться с зимними морозами, но и добавляет стилю изюминку. Они продолжают оставаться актуальными благодаря своей функциональности и разнообразию материалов и стилей.

[17 декабря 2024](https://nordski.ru/blog/chto-luchshe-membrana-ili-poliester-dlya-zimney-odezhdy/)

[Что лучше: мембрана или полиэстер для зимней одежды?](https://nordski.ru/blog/chto-luchshe-membrana-ili-poliester-dlya-zimney-odezhdy/)

Зимняя одежда должна обеспечивать комфорт и защиту при низких температурах и в условиях повышенной влажности. При выборе материала для зимней куртки или спортивного костюма часто встает вопрос: что лучше — мембрана или полиэстер? Чтобы ответить на него, разберем их основные свойства, сравним возможности и определим, какой материал лучше подходит для разных задач.

[10 декабря 2024](https://nordski.ru/blog/chem-zamenit-beg-zimoy/)

[Чем заменить бег зимой](https://nordski.ru/blog/chem-zamenit-beg-zimoy/)

Когда температура за окном опускается ниже нуля, идет снег, наблюдается туман, тротуары покрывает гололед, многих интересует, как поддерживать физическую форму. К счастью, существует множество видов активности, которые могут стать отличной альтернативой бегу.

[25 ноября 2024](https://nordski.ru/blog/podgotovka-k-lyzhnomu-marafonu/)

[Подготовка к лыжному марафону](https://nordski.ru/blog/podgotovka-k-lyzhnomu-marafonu/)

Подготовка к лыжному марафону на 50 км требует комплексного подхода. Для успешного прохождения такой дистанции нужна не только хорошая физическая выносливость, но и правильное распределение сил. Важную роль играет также экипировка и рацион спортсмена.