

Триатлеты на фоне лета

В прошлую субботу на озере Протяжном соревновались саровские любители триатлона.

На старт вышли шестнадцать спортсменов. Им предстояло преодолеть три этапа: водный (проплыть 450 м для мужчин и 200 м для женщин), гонку на велосипеде (20 км для мужчины и 15 км для женщины) и пробежать кросс (5 км мужчинам и 3 км женщинам).

— Старты — традиционные, проводятся в седьмой раз саровской федерацией лыжных гонок, — рассказывает ее председатель Александр Яковлев. — Хотели провести их в конце июня, но помешала непогода.

В этот раз условия были идеальными, хотя вода, по признанию триатлетов, была все же холодноватой. Но радости это не испортило.

— Мы не ставим задачи отбиться на другие соревнования, — продолжает Александр. — Старты — только ради удовольствия. Ну и для самоутверждения, разумеется.

И все же спортсмен есть спортсмен. Победа ему, как известно, как воздух нужна.

— В соревнованиях участвую с 2013 года, — рассказывает саровчанин Дмитрий Шаульский, ныне живущий и работающий в Москве. — Тогда финишировать не смог — сломался велосипед. Здесь старты очень люблю, они душевные. Во-первых, это мой родной город. Во-вторых, здесь всегда отличные условия: ровная дорога, чистая вода. На соревнованиях редко бывает, когда все сходится воедино. А здесь — именно так. Так что, если вы любите плавать, гонять на велосипеде и бегать — то вам сюда!

“

Организаторы и участники благодарят депутата городской думы Евгения Данченко за помощь и поддержку в проведении соревнований. И еще они очень надеются, что совместными усилиями они выведут саровский триатлон на новый уровень и сделают его еще более массовым. Все условия для этого есть.

”

Дмитрий заявил о себе и на международном уровне. Так, он участвовал в серии Ironman, считающейся одним из наиболее сложных однодневных соревнований



в мире. Это — заплыв на 2,4 мили (3,86 км), заезд на велосипеде по шоссе на 112 миль (180,25 км) и марафонский забег на 26,2 мили (42,195 км).

— Дистанцию Ironman выполнил на уровне КМС, думаю, что любому саровскому лыжнику, немного подготовившись, не составит труда ее пройти, — считает он. — А мечта? Хотелось выступить по разряду КМС на олимпийской дистанции — это плавание на 1500 м, велогонка 40 км и бег 10 км. Сейчас у меня результат в пределах первого разряда. Было бы неплохо сбросить несколько минут. Это

очень увлекательно, так что есть к чему стремиться.

Нынешний триатлон собрал не только «железных мужчин», но трех представительниц прекрасной половины человечества.

— Девушек могло прийти, наверное, больше, но отпугнула возможная непогода, — улыбается одна из них — Наталья Бурцева. — Зря не пришли, погода, как видите, замечательная. Лично я участвую уже в четвертый раз. Занимаю всегда одно и то же место... Первое! (улыбается)

Победила Наталья и в этот раз. Второй стала Светлана Львова и третьей — Светлана Давыдова.

Среди мужчин 1982 — 1999 г.р. призовую тройку составили: 1-е место — Дмитрий Шаульский, 2-е — Виктор Барабин и 3-е — Никита Барин. Среди мужчин 1967 — 1981 г.р.: 1-й — Денис Баранцев, 2-й Александр Яковлев и 3-й — Максим Кунин. Среди мужчин 1966 г.р. и старше: первое место у Олега Тарадова и второе — у Юрия Корнишина.

Валерий Тенигин,
фото автора

Физиотерапия в «Академии здоровья»

В «Академии здоровья» активно функционирует кабинет физиотерапии. Пациенты могут получить следующие процедуры:

• Амплипульстерапия — лечебное применение импульсных токов

Показания:

1. Заболевания периферической нервной системы с болевыми явлениями

2. Заболевания нервной системы с вегетососудистыми нарушениями и периодическими расстройствами;

3. Артериальная гипертензия I — II ст., атеросклеротическая облитерация сосудов; конечностей, хронический лимфостаз нижних конечностей, посттравматическая отечность и болевой синдром;

4. Заболевания органов пищеварения;

5. Нарушения жирового обмена

6. Сахарный диабет;

7. Заболевания органов дыхания;

8. Дегенеративно — дистрофические и воспалительные заболевания суставов;

9. Хронические воспалительные заболевания органов женской половой системы

10. Импотенция у мужчин функционального характера

11. Хронические простатиты, цисталгия, энурез, недержание мочи у женщин.

• Дарсонвализация — лечебное воздействие на отдельные

участки тела больного слабым импульсным переменным током средней частоты и высокого напряжения.

Лечебные эффекты: спазмолитический, трофостимулирующий, противовоспалительный, противозудный, бактерицидный.

• Электросонотерапия

Лечебные эффекты: снотворный, седативный, спазмолитический, трофостимулирующий, секреторный.

Показания: заболевания ЦНС (неврастения, реактивные и астенические состояния, нарушения ночного сна, логоневроз), заболевания сердечно — сосудистой системы: атеросклероз сосудов головного мозга в начальной стадии, ИБС (стенокардия напряжения I — II), гипертоническая болезнь I — II стадии; язвенная болезнь желудка двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма. Нейродермит, экзема, энурез.

• Дециметроволновая терапия — лечебное применение электромагнитных волн дециметрового диапазона.

Показания: Подострые и хронические воспалительные заболевания периферической нервной системы (невралгия, невропатия), дегенеративно-дистрофические за-



болевания суставов и позвоночника в стадии обострения (остеохондроз, бурсит, периартрит, тендовагинит, разрыв связок), подострые и хронические воспалительные заболевания органов дыхания, женских половых органов, мочевыводящих путей, предстательной железы, придаточных полостей носа, слизистой полости рта.

• Электрофорез —

метод, сочетающий воздействие на организм постоянного непрерывного электрического тока низкого напряжения и небольшой силы

и вводимых при его помощи лекарственных веществ.

• Лазеротерапия — лечебное применение оптического излучения, источником которого является лазер.

Показания: заболевания и повреждения костно — мышечной (консолидированные переломы костей, деформирующий остеоартроз, ревматические и неспецифически-инфекционные артриты, плечелопаточный периартрит) и периферической нервной системы (травмы периферических

нервных стволов, невралгии и невриты, остеохондроз позвоночника с корешковым синдромом), заболеваний сосудов нижних конечностей, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой систем, заболеваний кожи, ЛОР — органов, диабетические ангиопатии.

• Ультразвуковая терапия — основана на применении с лечебно — профилактической целью механических колебаний ультразвуковой частоты (ультразвук).

• Ультрафонофорез (фонофорез) лекарственных веществ — сочетанное воздействие на организм ультразвуком и нанесением на кожу или слизистые оболочки лекарственных веществ.

• Пневмокомпрессор — уникальная лимфодренажная установка для улучшения лимфооттока нижних конечностей (назначается флебологом, сосудистым хирургом)

Кроме физиотерапии, в «Академии здоровья» можно получить сеансы традиционного массажа, мануальной терапии, а также баночный(!) массаж!

Запись на физиопроцедуры по телефонам: 7-34-34, 7-61-11