

# Журнал «Ваше здоровье» - май-июнь 2016

**Марк Каценельсон, основатель и генеральный директор Sapir medical clinic**



Здравствуйте, наши дорогие читатели! Наконец-то пришло долгожданное лето! С чем вас искренне поздравляю я, а также редакция журнала «Ваше здоровье»!

*Сообщаем вам, что у нашего онлайн-журнала новый временной формат, и теперь каждый номер будет выпускаться один раз в два месяца. Гарантируем, что качество информации будет оставаться неизменно высоким!*

Итак, с наступлением лета мы желаем вам много теплых дней, наполненных чудесными событиями и приятными впечатлениями и, конечно же, крепкого здоровья, которое мы помогаем вам сохранять и приумножать. Поэтому майско-июньский выпуск онлайн-журнала «Ваше здоровье» мы посвящаем интереснейшей спортивной теме – марафону.

**В нашем первом летнем выпуске Вы найдете самые подробные ответы на самые актуальные вопросы о марафоне и узнаете:**

- все ли могут участвовать в марафоне;
- как правильно подготовиться к марафону;
- чем опасен марафон для новичка и для опытного бегуна;
- о лучших гаджетах для бега;
- о самом популярном триатлоне IRONMAN;
- о смешных и странных случаях из жизни бегунов.

**Желаем вам полезного чтения и крепкого здоровья!**

**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**

**Как относятся к марафону наши врачи?**

*О своем отношении к марафону рассказывают специалист по спортивной медицине, доктор Ярон Рам и физиотерапевт, специалист по биофидбек Екатерина Брандин.*



Марафон сегодня становится не просто популярным: он становится модным. И участниками марафонов все чаще становятся непрофессионалы – люди, далекие не только от спорта, но и от физической подготовки в принципе. А ведь марафон – это очень серьезное испытание, и не только для выносливости или силы воли. Это испытание для здоровья, которое у каждого имеет свои особенности. Участие в марафоне может привести к проблемам, которые

потребуют медицинского вмешательства и прежде, чем заявлять о своем участии в марафоне нужно очень хорошо узнать свой организм: выдержит ли он такую нагрузку? *Продолжение читайте здесь:* <http://sapirmedical.ru/medical-news/medical-news/605-o-svoem-otnoshenii-k-marafonu-i-marafonczam-rasskazyvayut-doktor-yaron-ram-speczialist-po-lecheniyu-sportivnyx-travm-i-xirurgii-plecha-i-ekaterina-brandin-fizioterapevt-speczialist-po-biofidbek.html>

## Лучшие гаджеты для бега: комфорт, здоровье, безопасность



Уже несколько десятков лет бег прочно занимает первые позиции в списке спортивных занятий, доступных практически каждому и позволяющих поддерживать себя в хорошей физической и психологической форме. К тому же бег – одна из лучших кардиотренировок, благодаря которой наше сердце становится крепче и выносливее, а сердечные сосуды, в том числе дополнительные – коллатерали – поддерживаются в хорошем тонусе, и это оберегает нас от фатальных инфарктов. В последние годы

популярность бега растет такими стремительными темпами, которые сравнимы только с ростом популярности умных технологий. К слову, среди современных гаджетов есть немало девайсов, адресованных тем, кто бежит! *Хотите узнать подробнее? Читайте здесь:* <http://sapirmedical.ru/medical-news/medical-news/603-luchshie-gadzhety-dlya-bega-komfort-zdorove-i-bezopasnost.html>

## IRONMAN – борьба сильнейших



Сегодня IRONMAN – самое популярное и самое сложное однодневное соревнование в мире. В триатлон входят: заплыv на 3,86 км, велогонка на 180,25 км и марафон длиной в 42,195 км. И все это нужно преодолеть на одном дыхании за 17 часов непрерывной гонки – серьезное испытание даже для тренированных спортсменов. О преодолении себя и жажде спортивных приключений

рассказывает активный участник движения IRONMAN в России и триатлона IRONMAN в Швейцарии Сергей Черкасов <http://sapirmedical.ru/medical-news/medical-news/604-zhazhda-priklyuchenij-i-otkrytiya-samogo-sebya.html>

## СМЕХОТЕРАПИЯ)))

### Спорим, вы не знали, что...



Самая экстремальная марафонская трасса проложена по маршруту побега из тюрьмы Джеймса Эрл Рейна – предполагаемого убийцы Мартина Лютера Кинга, а победитель мужского марафона, организованного во время Олимпийских игр 1904 года большую часть дистанции ехал на авто! Эти и другие интересные факты о марафонах разных лет ждут вас здесь <http://ymora.net/archives/48823>

## Анекдот-тайм



Тренировочная база легкоатлетов. Полицейский опрашивает единственного свидетеля:

— Вы же бегун-спринтер. Неужели не могли догнать этого грабителя?

— Запросто смог! — отвечает спортсмен, — я его обогнал и стал лидером! А когда через полсотни метров оглянулся, парень уже исчез.

\*\*\*

— Мне нравится вон тот бегун с красным шарфом вокруг шеи...  
— Это не шарфик — это язык.

\*\*\*

Спортсмен последним рывком побеждает в марафоне и тут же попадает в объятия тренеров, друзей. Все они наперебой обсуждают с олимпийским чемпионом ход соревнований. Новый русский, наблюдая эти разговоры с трибуны стадиона, пожимает плечами:  
- И надо ему было бежать 42 километра на переговоры, если все прекрасно можно было бы обсудить по телефону!

**Бегайте для здоровья, а не против него!**