



«Алматы марафон» открыл беговой сезон года

23 февраля 2019 года в Парке Первого Президента состоялся Зимний забег

Первыми на старт вышли дети на дистанции 3 км. Лидером среди юных бегунов мальчиков стал Рамазан Айнегов, среди девочек первой прибежала Диана Ханчи.

Победителями среди участников основной дистанции (10 км) стали Михаил Красилов, показавший лучший результат со временем 33 минуты 13 секунд, опередив второго финишера всего на 52 секунды, и Анастасия Черная среди девушек, со временем 43 минуты 42 секунды. Самые быстрые участники Зимнего забега, тройка лидеров среди мужчин и среди женщин, получили денежные призы в размере: за 1 место - 50 000 тг, за 2 место - 30 000 тг и за 3 место - 20 000 тг.

Все результаты забега опубликованы [на сайте](#).

- Сегодня на старт вышло порядка 1 200 бегунов, - рассказала директор корпоративного фонда «Смелость быть первым» Салтанат Казыбаева. – Желающих с каждым годом все больше, и это говорит о том, что спорт становится не просто средством для поддержания фигуры и здоровья, но и современным модным трендом. Наша задача, как организаторов, поощрять такой интерес, а также помочь спортсменам-любителям заниматься спортом легко и правильно.

Ежемесячно в рамках подготовки к «Алматы марафону» проходят открытые лектории с участием известных бегунов города, врачей и спортсменов. Также каждую субботу в 10:00 в Парке Первого Президента проходят бесплатные беговые тренировки. Особое внимание уделяется здоровью атлетов на забегах.

- Сердце - главная мышца бегуна. От того, насколько оно развито зависит выносливость и общее состояние любителей бега, – обращает внимание почетный партнер забега, врач-кардиолог клиники «Cardios» Бибигуль Тулегенова. - Для проверки работоспособности органа желателен пройти в клиниках стандартные обследования на сердце: ЭКГ в покое и ЭКГ с физической нагрузкой. Главная задача спортивно-медицинского обследования - отследить реакцию организма на разные уровни нагрузок. Это позволит подобрать подходящую интенсивность тренировок и быстрее достичь поставленной цели – набрать мышечную массу, снизить процент жира, повысить выносливость и т.д. Обследование также помогает диагностировать возможные повреждения, которые в будущем могли бы стать проблемой. Если патология выявлена, то вместо бега полезнее будет ходьба в умеренном темпе.

Зимний забег – первый сезонный старт в подготовительном этапе к большому спортивному мероприятию «Алматы марафону» 2019, который пройдет 21 апреля. Регистрация на самое крупное спортивное мероприятие в Центральной Азии открыта до 1 апреля на сайте almaty-marathon.kz.

За дополнительной информацией обращайтесь:

Лидия Сагановская, PR-менеджер Корпоративного фонда «Смелость быть первым», являющегося организатором международного благотворительного «Алматы марафона»

+7 (727) 341-07-31, +7 (701) 705-15-00, prmanager@almaty-marathon.kz



«Алматы марафонының» жүгіру маусымы ашылды

23 ақпан күні Тұңғыш Президент Саябағында Қысқы жүгіру жарысы өтті

Жарысты 3 км қашықтыққа жүгіруден бақ сынасатын балалар бастады. Жас жүгірушілер арасында Рамазан Айнегов жеңіпаз атанса, қыздар арасында Диана Ханчи мәреге бірінші болып жетті.

Негізгі қашықтыққа (10 км) жүгіру жарысына қатысушылар арасынан 33 минут 13 секундта келіп, екінші мәрешіден небәрі 52 секундқа алда келген Михаил Красилов, қыздар арасында 43 минут 42 секундта жақсы нәтиже көрсеткен Анастасия Черная жеңіпаз атанды. Қысқы жүгіру жарысының ең жүйрік қатысушыларына бірінші орын үшін 50 000 теңге, екінші орын үшін 30 000 теңге және үшінші орын үшін 20 000 теңге көлемінде ақшалай жүлде берілді.

Жарыстың барлық нәтижесі сайтта (http://www.almaty-marathon.kz/kk/results/zimniy_zabeg_2019) көрсетілген.

- Бүгін сөреге шамамен 1200 жүгіруші шықты. Қатысуға ниет білдірушілердің саны жыл сайын артып келеді. Бұл спорттың тек дене бітімі мен денсаулықты күту тәсілі ғана емес, сонымен бірге заманауи сәнді трендке айналғанын көрсетеді. Ұйымдастырушылар ретінде мұндай қызығушылықты қолдап, әуесқой спортшыларға спортпен жеңіл әрі дұрыс шұғылдануға көмектесуді мақсат тұтамыз, - деді «Бірінші болу - батылдық» корпоративтік қорының директоры Салтанат Қазыбаева.

Ай сайын «Алматы марафоны» аясында қаланың белгілі жүгірушілері, дәрігерлері мен спортшыларының қатысуымен ашық дәрістер өтеді. Сонымен бірге әр сенбі сайын сағат 10:00-де Тұңғыш Президент Саябағында жүгіруден тегін жаттығулар өтеді. Жүгіру жарыстары кезінде атлеттердің денсаулығына айрықша көңіл бөлінеді.

- Жүрек - жүгірушінің басты бұлшықеті. Оның жеткілікті дамуы жүгірушілердің төзімділігі мен жалпы жағдайына әсер етеді, - дейді жарыстың құрметті серіктесі, «Cardios» клиникасының кардиолог дәрігері Бибігүл Төлегенова. - Дене мүшесінің жұмыс қабілетін тексеру үшін клиникаларда демалыс кезіндегі ЭКГ және қозғалыс кезіндегі ЭКГ көмегімен жүректі стандартты тексерістен өткізген жөн. Спорттық-медициналық тексерістің басты міндеті - ағзаның түрлі деңгейдегі салмақтарға жауап беруін бақылау. Бұл жаттығудың қажетті қарқынын таңдауға және тезірек алға қойған мақсатқа жетуге, яғни бұлшықет массасын өсіруге, майдың пайызын азайтуға, төзімділікті арттыруға көмектеседі. Тексерістен өту сонымен бірге болашақта қиындық тудыруы мүмкін зақымдарды анықтауға септігін тигізеді. Патология анықталса, жүгірудің орнына асықпай жүрген әлдеқайда пайдалы.

Қысқы жүгіру жарысы - сәуірдің 21-де өтетін «Алматы марафоны» 2019 ірі спорттық шарасына дайындық кезеңіндегі бірінші маусымдық сөре. Орталық Азиядағы ең үлкен спорттық шараға тіркелу almaty-marathon.kz сайтында сәуірдің 1-не дейін ашық болады.

Қосымша ақпарат үшін:

Халықаралық қайырымдылық «Алматы марафонының» ұйымдастырушысы - «Бірінші болу - батылдық» корпоративтік қорының PR-менеджері Лидия Сагановская
+7 (727) 341-07-31, +7 (701) 705-15-00, prmanager@almaty-marathon.kz