

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИЗАЙНА ИНТЕРНЕТ-САЙТОВ

Презентацию выполнил:

Бурков Егор

ЖУР 3-19-03

ПЕРВАЯ КАТЕГОРИЯ

Коммерческий сайт
компании

ЛЕНТА

Санкт-Петербург > д. Старо-Паново, ш. Таллинское, д. 159, лит. А

Личный кабинет



Каталог товаров

Поиск в каталоге и на сайте



О КОМПАНИИ

МАГАЗИНЫ

АКЦИИ

РАБОТА В ЛЕНТЕ

ЭЛЕКТРОННЫЕ КАТАЛОГИ

РЕЦЕПТЫ

Ленточка
ДОСТАВКА ЛЕНТЫ

Найдите
товары
за 1 руб.



NEW



Предложения от партнёров



Безопасность покупателей



Установите мобильное приложение



Доставка продуктов

ОФОРМИТЕ

КАРТАН №1*

ЛЕНТА

ПЛЮСЫ

- Понятный интерфейс
- Приятное сочетание цветов
- Правильно подобранный шрифт
- Шапка содержит строку поиска, в которой можно найти интересующий товар.
- Каталог товаров разделен на категории
- Отдельная страница с рецептами

МИНУСЫ

- Огромный слайдер с неинтересной информацией
- Много внутренней рекламы

PETSHOP



Я ищу...

Магазины

Помощь 24/7

Войти



Кошки

Собаки

Другие питомцы

Вет. аптека

Акции

Санкт-Петербург

БЕСПЛАТНАЯ КУРЬЕРСКАЯ ДОСТАВКА

Подключи автозаказ и получи скидку до 40%

[Узнать больше](#)

[Главная](#) > [Каталог](#)

Каталог

- [Товары для собак](#) >
- [Товары для кошек](#) >
- [Для грызунов и хорьков](#) >
- [Товары для птиц](#) >
- [Товары для рыб](#) >
- [Футболки, подарки, мерч](#) >
- [Распродажа](#) >



Товары для собак

Холистик корма
Сухие корма
Натуральная еда
Консервы

[показать все \(5510\)](#)



Товары для кошек

Холистик корма
Сухой корм
Натуральная еда
Консервы

[показать все \(4045\)](#)



Для грызунов и хорьков

Сухой корм
Гигиена, косметика
Лакомства
Клетки, переноски, кормушки

[показать все \(355\)](#)



Товары для птиц

Корм
Лакомства
Витамины
Гигиена

[показать все \(279\)](#)



Товары для рыб

Корм
Аксессуары
Аквариумы
Оборудование

[показать все \(279\)](#)



Футболки, подарки, мерч

Одежда
Значки
Сумки

[Все товары](#)



Распродажа

Лучшее предложение
Уценённые товары

[показать все \(429\)](#)

Мы on-line! Напишите нам



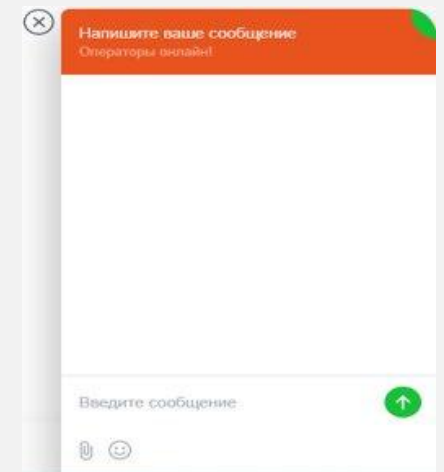
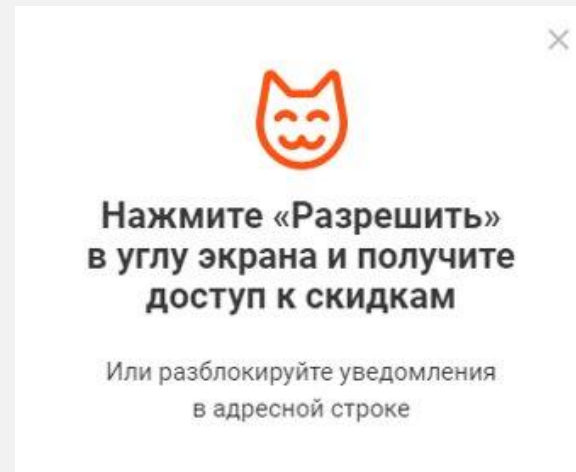
PETSHOP

ПЛЮСЫ


- Выдержанная цветовая стилистика
- Полезная информация в шапке сайта (адреса магазинов, номера телефонов колл-центра, информация об акциях)
- Наличие ссылок на приложение компании в AppStore и GooglePlay
- Наличие всегда видной корзины с wybranными товарами

МИНУСЫ

- Часто всплывает окно уведомлений в нижней части экрана
- Большое количество сторонних уведомлений сайта




ИСКУСНИЦА

 **Искусница**
ТВОРЧЕСТВО РУКОДЕЛИЕ ШИТЬЁ

Интернет-магазин:
8 (812) 655-66-50
8 (800) 700-43-06
пн-пт 9:30-20:00, сб 10:00-15:00

Войти Регистрация

 Корзина 0 товаров
На сумму 0 руб.

Введите запрос для поиска по сайту [Найти](#)

[Новинки](#) [Скидки](#) [Акции](#) [Доставка и оплата](#) [Магазины](#) [Вакансии](#) [Мастер-классы](#) [Контакты](#)

по 31 марта -15% на все пуговицы

[Начать покупки](#)

КАТАЛОГ ТОВАРОВ

- Скидки %
- Новинки NEW
- Вязание
- Вышивание
- Бисероплетение, вышивание бисером
- Творчество
- Принадлежности для шитья и рукоделия
- Подарочная упаковка и товары для праздника
- Канцелярские товары
- Товары для изготовления бижутерии
- Текстильная галантерея
- Нитки
- Пуговицы
- Молнии
- Товары для штор
- Фурнитура
- Аксессуары для одежды и обуви
- Флористика
- Трикотажные изделия
- Ткани



Бесплатная доставка от 5000 рублей



Доставка по всей России



Более 1000 пунктов выдачи заказов



Бесплатная выдача в магазинах сети

Товары дня

Скидка 30%. Успеи заказать за 07:39:44



VK-290 Набор для вышивания бисером Кроше 'Магнит удачи' 24x38см

~~3067 руб.~~
2140 руб. упак.

[В корзину](#)



VK-293 Набор для вышивания бисером Кроше 'Процветание и богатство' 26x37см

~~3067 руб.~~
2140 руб. упак.

[В корзину](#)



VK-294 Набор для вышивания бисером Кроше 'Долголетие и удача' 26x37см

~~3067 руб.~~
2140 руб. упак.

[В корзину](#)

[Новинки](#)


Просмотренные

Напишите нам, мы онлайн!

ИСКУСНИЦА

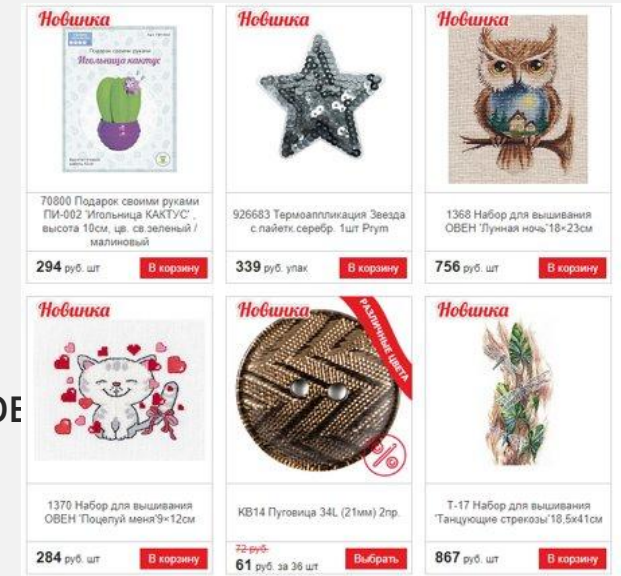
ПЛЮСЫ

- Номера телефонов на самом видном месте
- Удобное внешнее оформление корзины

 Корзина 0 товаров
На сумму 0 руб.

МИНУСЫ

- Устаревшее оформление сайта
- Огромное количество различных вкладок, в которых легко потеряться
- Мелкий шрифт
- Не самое удачное сочетание цветов
- Неудобное описание товаров
- Много пустого пространства



ДВЕРИ РОССИИ



Нет дверей - есть проблемы! Есть двери - нет проблем!

Разумеется, речь идет о лучшем из лучшего, о высококачественных дверных блоках, о таких, например, которые можно увидеть в [магазине-салоне "Двери России", по улице Ординарная 19 \(близки метро, Петроградская\)](#).

Целая серия дверей различных конструкций удивляет и привлекает своим разнообразием, неповторимостью и оригинальным дизайном. Ведь поставщики - самые надежные мастера-ведущие производители высшего звена из нескольких городов России, включая Москву и Санкт-Петербург.

"Спальни", неинтересных моделей в салоне нет. Каждая рассчитана на то, чтобы радовать своего хозяина долгие годы. Без вреда для здоровья, т.к. двери выполнены из натуральных экологически чистых материалов - дуба, сосны, березы. Используются и разновидности красного дерева.



Вот что говорят, к примеру, сами о себе мастера фирмы "Волковец" из Великого Новгорода: "В производство мы вкладываем свою душу, и она отражается в красоте и грации наших дверей. Коллекция включает в себя две серии межкомнатных дверей - "Классика" и "Тектоны".

Наши двери придадут законченность и неповторимую индивидуальность Вашему дому, согреют его. ..."

И это не только красивые слова. Ведь фирма "Волковец" производит межкомнатные двери уже десять лет. И её коллекция состоит из 14 базовых моделей, включающих в себя 44 модификаций. Лучшие модели многих фирм, разумеется, вы сможете увидеть в [магазине "Двери России" на Петрограде](#).

Стоит упомянуть и новую коллекцию с романтическим названием "Лесные кутюрье". Это классика, модерн, авангард! Стоит отметить, что цены, в сравнении с общим рынком, отнюдь не угрожающи. А заказчикам предоставляются и льготы, и скидки, как в любом добром месте.



On-line консультанты:

Максим Максим



(812) 346-15-36

999456245

On-line

[ул. Среднеякорная, д.19](#)
(м. Петроградская)

Фунтик Василий



(812) 346-15-36

999456245

Off-line

[Индустриальный пр-т, д.27/28](#)
(м. Ладовская)

Мальчик в кепке



(812) 346-15-36

999456245

On-line

[ул. Ильинкина, д.10](#)
(м. Комendantский пр-т)



Теп. многоканальный
(812) **640-43-12**

ДВЕРИ РОССИИ

ПЛЮСЫ

- Прекрасное полотно художника, находящееся на главной странице сайта
- Подбор дверей по возможным материалам с помощью редактора

МИНУСЫ

- Общая стилизация сайта, характерная для 00-х
- Большое количество текста на главной странице сайта


ВТОРАЯ КАТЕГОРИЯ

Правительственный
сайт

ПРАВИТЕЛЬСТВО МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

The screenshot shows the official website of the Government of the Murmansk Region. At the top, there is a dark blue navigation bar with the Russian coat of arms, social media icons for VK, Twitter, Instagram, and RSS, and a search bar. Below this is a light blue navigation menu with links for 'Регион', 'Глава региона', 'Власть', 'События', 'Выступления', 'Документы', 'Обращения', and 'Контакты'. The main content area features the logo of the Government of the Murmansk Region and a list of services: 'Вакансии госслужбы', 'Общественная приемная', 'Противодействие коррупции', and 'Бесплатная юридическая помощь'. A large blue banner for the 'Календарь Полярной Олимпиады' (Calendar of the Arctic Olympics) is displayed, featuring icons for winter sports and the 'Праздник Севера' (Arctic Festival) logo. Below the banner, there is a navigation menu for 'Новости', 'Анонсы', and 'Выступления'. The first news item is titled 'Андрей Чибис поручил муниципальным властям выезжать на места для проверки качества уборки снега' and is dated '29 марта 2021'. The accompanying image shows a red truck and an orange snowplow on a snowy street in a city.

Регион Глава региона Власть События Выступления Документы Обращения Контакты

 **Правительство Мурманской области**

- Вакансии госслужбы >
- Общественная приемная >
- Противодействие коррупции >
- Бесплатная юридическая помощь >

Календарь Полярной Олимпиады

Праздник Севера 86

Новости Анонсы Выступления

Андрей Чибис поручил муниципальным властям выезжать на места для проверки качества уборки снега

29 марта 2021

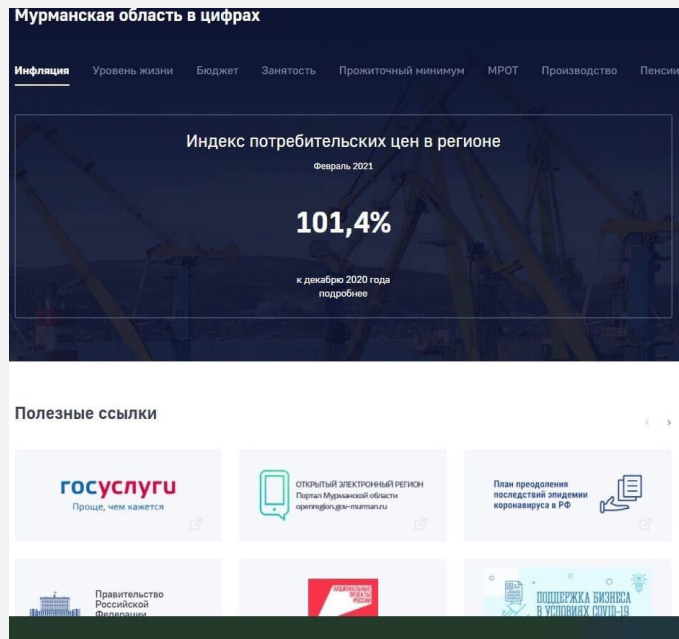
ПРАВИТЕЛЬСТВО МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПЛЮСЫ

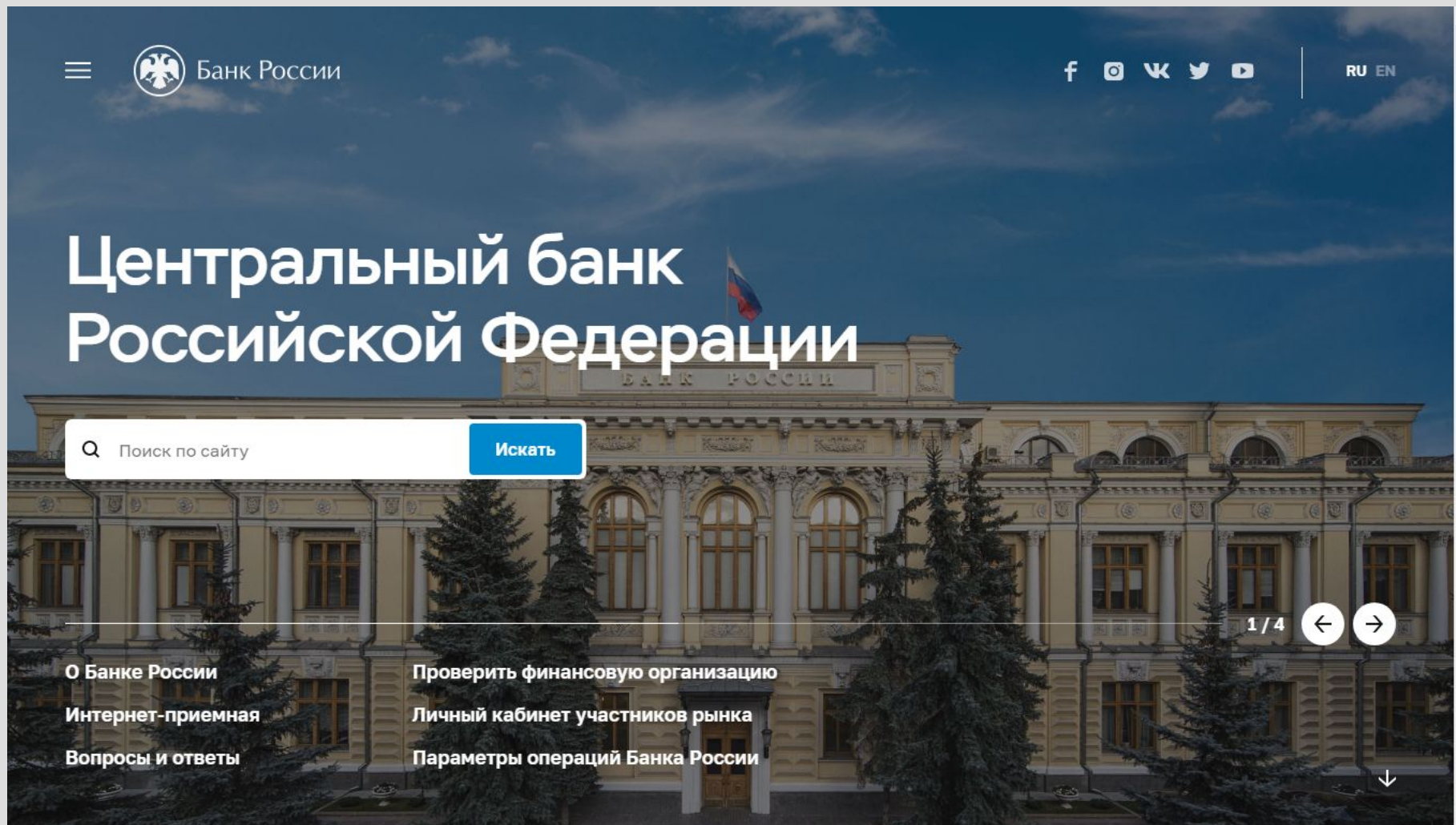
- Удобный каталог услуг под стильным гербом
- Синхронизация с Госуслугами
- Приятное наполнение сайта, лишних элементов нет
- Удобная лента новостей региона
- Полезные статистические данные и ссылки

МИНУСЫ

- Минусы отсутствуют



ЦЕНТРОБАНК РФ



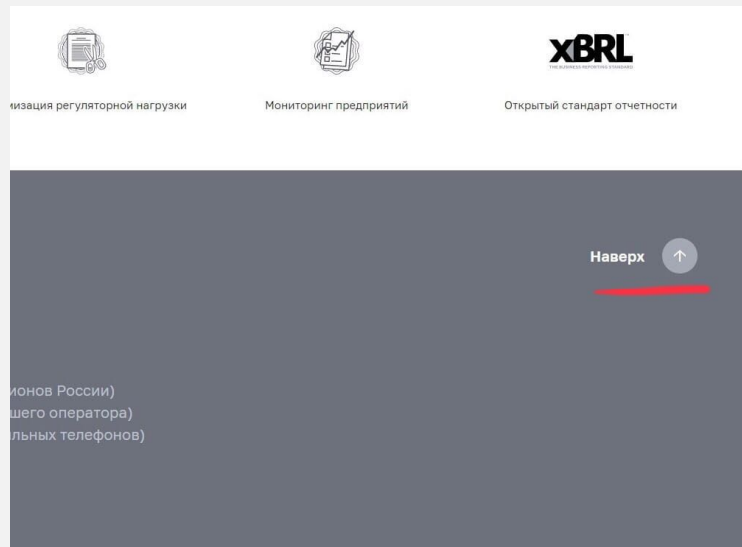
ЦЕНТРОБАНК РФ

ПЛЮСЫ

- Сайт больше похож на блог с различными статьями, новостями и данными
- Удобная навигация по сайту
- Кнопка "Наверх", отправляющая в самое начало сайта


МИНУСЫ

- Слишком длинная стартовая, да и единственная страница, для поиска нужной информации необходимо долго и внимательно листать страницу



МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РФ

011 Оставляйте свой отзыв о работе сайта

 МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


МИНИСТЕРСТВО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОКУМЕНТЫ ПРЕСС-СЛУЖБА ГОСУСЛУГИ КОНТАКТЫ

Обращения граждан

f vk twitter instagram rss English version

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ ✕ ЗАКРЫТЬ

Новости



24 ФЕВРАЛЯ 18:08

В Москве начал свою работу первый в стране «Союзмультпарк»

27 МАРТА 13:00 Поздравление Министра культуры

26 МАРТА 19:18 В Минкультуры России прошло

Анонсы

2 АПРЕЛЯ
В Музее кино откроется выставка «Лида Борелли – актриса театра и кино»

29 МАРТА - 2 АПРЕЛЯ
Комплектование и использование библиотечных фондов в цифровую эпоху обсудят на конференции в Санкт-Петербурге

27 МАРТА
В Международный день театра портал «Культура.РФ» покажет спектакли ведущих театров страны

26 МАРТА - 15 ИЮНЯ
В Великом Новгороде пройдёт

Публикации


25 МАРТА
Владимир Путин провёл встречу с лауреатами премий Президента молодым деятелям...

23 МАРТА
Интервью Ольги Яриловой информационному агентству ТАСС

18 МАРТА
Интервью Аллы Маниловой газете «Известия»

18 МАРТА
Социологические исследования в библиотечной отрасли провели Российская госуда...

Рабочие встречи



26 МАРТА
Ольга Любимова и Тамара

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РФ

ПЛЮСЫ

- Раздел новостей виден сразу при переходе на сайт
- Присутствует версия для слабовидящих
- Раздел обращения граждан находится на видном месте

МИНУСЫ

- Много текста, мало разделов, в результате получается нагромождение информации, в которой просто запутаться

ТРЕТЬЯ КАТЕГОРИЯ

Сайт
ВУЗа

УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АММОСОВА

Navigation bar: [f](#) [vk](#) [twitter](#) [youtube](#) [instagram](#) | [О ВУЗЕ](#) | [ЭНДАУМЕНТ](#) | [ДОСТИЖЕНИЯ](#) | [СМИ О НАС](#) | [ЭИОС](#) [COVID-19](#) | [Личный кабинет](#) | [👁](#) [♿](#)

Language: [Russian](#) | Search:

Navigation menu: [УНИВЕРСИТЕТ](#) | [АБИТУРИЕНТУ](#) | [СТУДЕНТУ](#) | [ВЫПУСКНИКУ](#) | [СОТРУДНИКУ](#) | [РАБОТОДАТЕЛЮ](#) | [ЗАКУПКИ](#) | [ИНСТИТУТЫ И ФАКУЛЬТЕТЫ](#)

News items:

- 29.03.2021** | 17 лет юбилей | СВФУ стал сопредседателем Ассоциации технических университетов России и Китая
- 29.03.2021** | 4 апреля | В СВФУ проходят курсы повышения квалификации по гуманитарным наукам
- 29.03.2021** | 4 апреля | Сборная СВФУ победила в конкурсе «Ed-Skill: Педагогическая мастерская»
- 29.03.2021** | 4 апреля | В СВФУ прошла республиканская конференция «БИЛИМ-2021»
- 29.03.2021** | 4 апреля | Студенты СВФУ стали победителями олимпиады в сфере землеустройства и кадастра

Всего новостей: [ВСЕ НОВОСТИ](#) 📰

Services and resources:

- IT-сервисы
- Студенту
- Поступающему
- СЭДО (MOODLE)
- Платные услуги
- "Точка кипения" СВФУ

Footer: [Колонка ректора](#) | [Объявления](#) | [Северо-Восточный федеральный университет... и развивается](#)

УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АММОСОВА

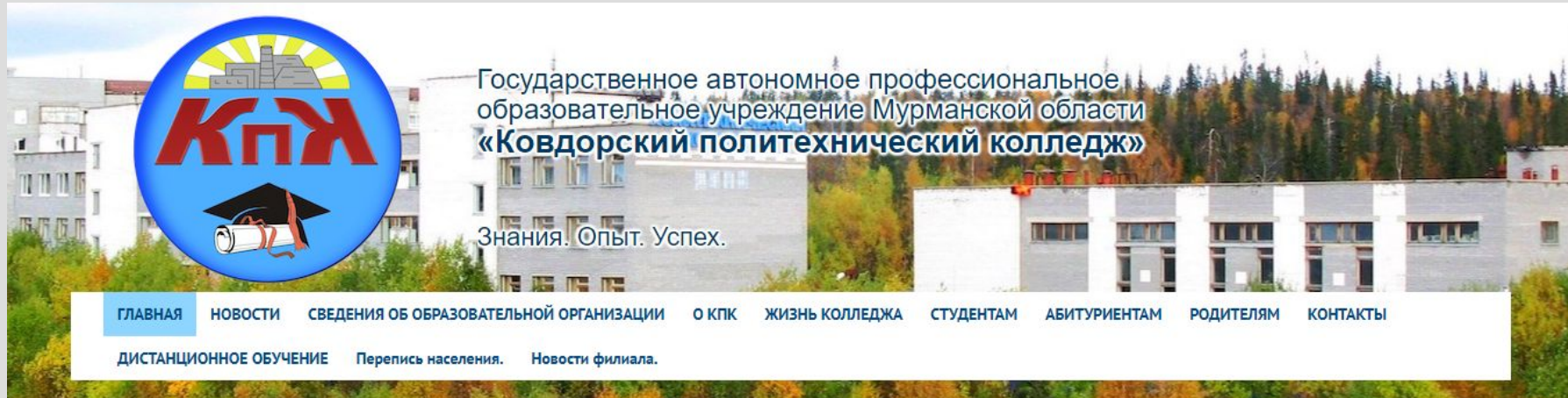
ПЛЮСЫ

- Интересная горизонтальная лента новостей, не занимающая много места, но которая бросается в глаза
- Иконки разделов стилизованы под определенное направление
- Присутствует колонка ректора
- Поддерживается два иностранных языка, каждый из которых меняет оформление сайта

МИНУСЫ

- Долгая загрузка разделов сайта
- Различные сведения о ВУЗе крайне сложно найти, поскольку разделов и подразделов очень много и их наименования и содержание иногда сложно отличить друг от друга

КОВДОРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ



Полное наименование: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской области «Ковдорский политехнический колледж».

Сокращенное наименование: ГАПОУ МО "КПК"

Юридический адрес: 184144 г. Ковдор, Мурманской области, ул. Комсомольская, дом № 14 ([на карте](#)).

Режим работы: с 8.00 до 17.00, перерыв с 13.00 до 14.00, кроме выходных дней - субботы и воскресенья.

Контактные данные: Тел/факс: +7 (815-35) 5-00-85, E-mail: inbox@kovcollege.ru

Образование ведется по следующим направлениям:

- [«Автомеханик»](#)
- [«Дошкольное образование»](#)
- [«Обогащение полезных ископаемых»](#)
- [«Открытые горные работы»](#)



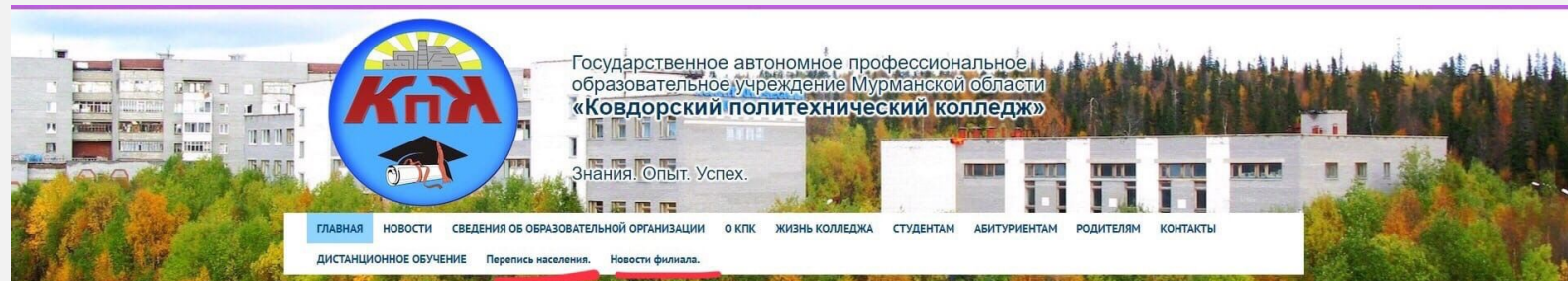
КОВДОРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ПЛЮСЫ

- Хорошее сочетание основных цветов
- Новостная лента находится ниже основных разделов и не видна, если не будет интересна. Учитывая оформление ленты - несомненный плюс

МИНУСЫ

- Неудачный подбор шрифта
- Шрифт сливается с изображением в шапке сайта
- Присутствуют опечатки (некоторые разделы содержат точки, некоторые - нет)
- Оформление сайта крайне устаревшее



ДУХОВНАЯ АКАДЕМИЯ ПЕТЕРБУРГА

АКАДЕМИЯ НАУКА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ АБИТУРИЕНТУ



АНОНСЫ НОВОСТИ КОНТАКТЫ  

Календарь событий

Расписание богослужений

НОВОСТИ

24.03.2021

«Музыка его души теперь звучит в вечности». В Санкт-Петербургской Духовной Академии простились с многолетним преподавателем — М. И. Ващенко

в память об ушедших

НОВОСТИ



ДУХОВНАЯ АКАДЕМИЯ ПЕТЕРБУРГА

ПЛЮСЫ

- Слайдер содержит последние новости, а не различную информацию, которая может быть бесполезной
- Стильное оформление
- Поиск по сайту
- Аутентичный шрифт
- Красивая фотогалерея
- Подкасты

МИНУСЫ

- Публикации, новости, анонсы и дайджесты разбросаны по всему сайту, в самом верху нас встречают последняя информация, в центре, внизу - везде, а какая информация нужнее - непонятно

ЧЕТВЕРТАЯ КАТЕГОРИЯ

Персональный
сайт

МИХАИЛ БОЯРСКИЙ

МИХАИЛ БОЯРСКИЙ

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ НАРОДНОГО АРТИСТА МИХАИЛА БОЯРСКОГО (АФИША, НОВОСТИ, КОНТАКТЫ)

АФИША | ТЕАТР | КИНО | МУЗЫКА | ОРГАНИЗАТОРАМ

ПОИСК



ОРГАНИЗАЦИЯ КОНЦЕРТОВ +7(812)996-22-76

ГЛАВНАЯ

БИОГРАФИЯ

РАБОТЫ

МЕДИА

НОВОСТИ

КОНТАКТЫ



«КОНЦЕРТ МИХАИЛА БОЯРСКОГО»

ОДНО ИЗ МНОГОЧИСЛЕННЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ МИХАИЛА БОЯРСКОГО В МИНСКЕ.

[ЧИТАТЬ ДАЛЕЕ →](#)

МИХАИЛ БОЯРСКИЙ

ПЛЮСЫ

- Присутствуют анонсы концертов, афиша и последние новости
- Темное оформление сайта отлично сочетается с оранжевыми и белыми элементами сайта
- Стильная анимация переключения слайдера

МИНУСЫ

- Долгая загрузка элементов интерфейса
- Неподходящий шрифт

ДМИТРИЙ ПУЧКОВ



**РАСКРОЙ ВСЕШ
ПОТЕНЦИАЛ ТВОЕЙ
ЛЮБИМОЙ ИГРЫ**
НОУТБУКОМ OMEN 15

ПОДРОБНЕЕ



SKU# 15-EK0039UR



Процессор
Intel® Core™ i7

ЗИТЬ
ЗУЮ
ОСТЬ

Новости Заметки Картинки Видео Переводы Магазин VIP CLUB

Елена Прудникова про расстрел Николая II

29.03.21 19:12 | Goblin | 2 комментария

История

Елена Прудникова про расстрел Николая II

Смотреть ... Поделиться

Дмитрий Пучков и Елена Прудникова

ПРО РАССТРЕЛ НИКОЛАЯ II

Посмотреть на YouTube

01:20:39 | 23074 просмотра | аудиоверсия | youtube | скачать | все выпуски

ИстДеп. Сайт исторических ошибок и фальшивок

В ПРАВИЛЬНОМ ПЕРЕВОДЕ ГОБЛИНА

Сопрано

Байкал Сервис

БЛА
ИННОВА
СИ
ОХЛА



ДМИТРИЙ ПУЧКОВ

ПЛЮСЫ

- Раздел с переводами фильмов и сериалов, заметки о кино, путешествиях и музыке оформлены и удачно расположены в шапке сайта
- Само оформление сайта позволяет прочувствовать атмосферу "пиратства" в рунете 1990-2000, с которым связана большая часть деятельности автора

МИНУСЫ

- Много рекламы, как сторонней, так и собственной Дмитрия Пучкова
- Слишком яркий желтый и белый шрифт на черном фоне
- Раздел с последними видео расположен на узкой боковой панели, которая перенаправляет сразу на YouTube

ДМИТРИЙ ГОРДОН

The screenshot shows the website gordonua.com with a red header. The main navigation bar includes categories like 'ГЛАВНАЯ', 'НОВОСТИ', 'ПУБЛИКАЦИИ', 'СПЕЦПРОЕКТЫ', 'ИНТЕРВЬЮ ДМИТРИЯ ГОРДОНА', 'ЭКСКЛЮЗИВ', 'БУЛЬВАР ШОУБИЗ', 'LIVE', 'О НАС', and language options 'ENG' and 'UA'. A search bar is located on the right. Below the navigation, there are 'ТОП-ТЕМЫ' (TOP THEMES) such as 'КОРОНАВИРУС SARS-COV-2 / COVID-19', 'ВАКЦИНАЦИЯ', and 'ОТРАВЛЕНИЕ НАВАЛЬНОГО'. The main content area features a large video player with a photo of a man in military uniform, identified as 'ХОМЧАК' (HOMCHAK), with a caption: '“Угроза открытого нападения России никуда не девалась”. Хомчак прокомментировал эскалацию ситуации на Донбассе'. To the left of the video, there is a 'ТОП НОВОСТИ' (TOP NEWS) section with three items: 1. 'Глава Минкульта: Надеюсь, СНБО в ближайшее время рассмотрит вопрос деятельности филиала Россотрудничества в Украине' (Today 16.31). 2. '“Угроза открытого нападения России никуда не девалась”. Хомчак прокомментировал эскалацию ситуации на Донбассе' (Today 16.22). 3. 'В Украине пятую неделю растет число госпитализаций с COVID-19 – Шмыгаль' (Today 15.19). At the bottom, there are tabs for 'НОВОСТИ', 'ЭКСКЛЮЗИВ', and 'ПОПУЛЯРНОЕ', and a timestamp '16:53' followed by the text: 'Отчет ВОЗ: Наиболее вероятный источник возникновения COVID-19 – животные, а не лаборатория – AP'.

ДМИТРИЙ ГОРДОН

ПЛЮСЫ

- Различные новостные разделы
- Поддержка русского языка
- Большое количество различных новостей
- Разделение новостей на главные темы последнего времени

МИНУСЫ

- Наслоение разных элементов интерфейса друг на друга
- Визуальная перегруженность сайта (много текста, фотографий)
- Яркий красный цвет в оформлении сайта

ПЯТАЯ КАТЕГОРИЯ

Сайт на любую
тему

2СН



Оставайся дома. Снова.

Двач - это система форумов, где можно общаться быстро и свободно, где любая точка зрения имеет право на жизнь. Здесь нет регистрации и подписываться не нужно, хотя это не избавляет вас от необходимости соблюдать правила. Все форумы (кроме /б/реда), а их список находится снизу, имеют собственную чётко ограниченную тематику. Словом, всё, что не запрещено правилами отдельно взятого форума и относится к его тематике, на этом форуме разрешено.

[Скачать мобильные приложения](#) [Купить пасскод](#)



ДВАЧ

ПЛЮСЫ

- Атмосферный арт на главной странице
- Множество разделов, разделенных на категории
- Стилизованные под аудиторию новости
- Выдержанная бело-оранжевая стилистика сайта

МИНУСЫ

- Человек несведущий может легко запутаться в количестве и оформлении тредов

PIKABU



Горячее Лучшее Свежее Подписки Сообщества



Фильтры

Mihan777 18 секунд назад Все о медицине

Странные ощущения/толчки в сердце

С недавнего времени (неделя примерно) у меня появились какие-то толчки и такое впечатление что даже пропуски ударов сердца, чего раньше не было.

Предыстория: в начале года я проходил мед. обследование и на ЭКГ мне написали: выраженная синусовая аритмия. Врач сказала, сходи к кардиологу, но в принципе если больше ничего не беспокоит скорее всего ничего опасного. Я как-то уже забыл об этом, начал регулярно бегать по 3-4км, не быстро, трусцой, до этого мог пробежать метров 500 и появлялась одышка, реагировал на перепады атмосферного давления (головная боль), дыхание сбивалось. Пульс при беге может кратковременно (если браслет не врет) подниматься до 175, но в основном держится на уровне 155. Через пару месяцев уже перестал уставать, после бега нет одышки и самочувствие улучшилось, голова перестала болеть (тьфу тьфу тьфу). Но вот с неделю как заметил перебои в работе сердца, какие-то толчки или сжатия..Сложно описать. Ну не больно, а просто странные ощущения в сердце. В среднем раз в 5-10 минут наверное, бывает и по несколько часов нет. Такое впечатление, что чем чаще я о них думаю тем чаще они проявляются. Конечно в планах у меня посетить кардиолога и пройти обследование, но интересно узнать предложения что это может быть и какие могут быть последствия, можно ли вообще заниматься физкультурой, бегом. О каком то спорте конечно речи нет, я просто люблю бегать, заниматься на турниках, с гириями, штангой иногда.

P.S. из лекарств в данный момент принимаю только БАД витамин С+Цинк. Болел короной в январе, может это важно.

[моё] Кардиология Здоровье Медицина Сердце Инфаркт Аритмия Текст

0

Эмоции

Авторизация

[Забыли пароль?](#)

ВОЙТИ

РЕГИСТРАЦИЯ

или



Рассылка Пикабу: отправляем лучшие посты за неделю

Подписаться

+ ДОБАВИТЬ ПОСТ

Комментарий дня

ТОП 50

Страдать должны все

PIKABU

ПЛЮСЫ

- Визуальное оформление сайта
- Сочетание двух тематических цветов
- Удобная лента постов

МИНУСЫ

- Для использование всех элементов интерфейса необходима регистрация

REDDIT

The screenshot shows the Reddit homepage with the following elements:

- Header:** The Reddit logo and name on the left, a search bar in the center, and "Log In" and "Sign Up" buttons on the right.
- Trending today:** A row of four featured posts with thumbnails and titles: "Lindsay Ellis Leaves Twitter", "Ufc 260 Me after watching UFC 260 main event.", "Juiz negacionista desafia diretor da PSP para um combate de...", and "Lil Nas X vs. The Right".
- Popular posts:** A section with a filter bar (Hot, Everywhere, New, Top) and two post previews. The first is from r/wallstreetbets titled "GME Megathread for March 29, 2021" with 6.5k comments. The second is from r/RoastMe titled "Roast me I'm un-offendable" with 11.4k votes.
- Today's Top Growing Communities:** A sidebar list of communities: r/OutOfTheLoop, r/TrueOffMyChest, r/rantgrumps, r/TooAfraidToAsk, and r/tifu.

REDDIT

ПЛЮСЫ

- Выглядит стильно за счёт однотонности интерфейса
- Интересные разделы по популярности
- Точный и простой поиск
- Удобная сортировка постов

МИНУСЫ

- Перегруженный интерфейс
- Нет поддержки неанглийских языков