

ДОСКА

ОБЪЯВЛЕНИЙ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Больше информации о газете «Доска объявлений» вы найдете на сайте
www.doska24.ee



КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ В ГАЗЕТУ:

В редакции:

Частное объявление – 2 евро, коммерческое – 5 евро,
объявление со снимком – 10 евро.



ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ:

Пн.-Пт. с 10.00 до 16.30
по адресу: ЙЫХВИ, UUS 20

Интернет:

Вы можете подать объявление
с фотографией на сайте
www.doska24.ee

Консультация по объявлениям:

тел. +372 53 421 987
с 10.00 до 16.30 (Йыхви)

ОБЪЯВЛЕНИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.

Ваше объявление увидят десятки тысяч людей!

NB! НЕ ПРИНИМАЮТСЯ К ПУБЛИКАЦИИ СЛЕДУЮЩИЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ:

1. Не принимаются к публикации объявления о покупке-продаже: золотых монет, всех видов оружия, ядов, наркотических и отравляющих веществ, спиртных напитков, табачных изделий, человеческих органов, экзотических диких животных и растений.
2. Не принимаются к публикации объявления политического и религиозного характера, дискредитирующие физических и юридических лиц, о сексуальных услугах и порнографии.
3. Не принимаются к публикации объявления, нарушающие общепринятые нормы морали и нравственности, содержащие ненормативную лексику, о мошенничестве и вымогательстве.
4. Не принимаются к публикации объявления с просьбой о материальной помощи, предоплате, почтовой пересылке наложенным платежом или в конверте денежных сумм, а также других ценных вложений, рекламирующих финансовые пирамиды или которые направлены на привлечение пользователей в подобные сервисы через так называемые реф-ссылки, а также предложение быстрого заработка и обогащения.
5. Просьбы о финансовой помощи и пожертвованиях.
6. Просьбы о взломе ПО, компьютеров, серверов, компьютерных сетей и сайтов.
7. Объявления с большим количеством ошибок или переведённые с других языков автоматическими переводчиками; с обвинениями в мошеннических действиях.
8. Объявления о вакансии, в которых не указана должность.
9. Объявления, в которых текстовое или графическое содержимое заимствовано с чужих ресурсов.
10. Предложения займов, предоставления средств в долг для физических лиц, нарушающих законы Эстонии.

reklaam@inforing.net • www.inforing.net
Телефон рекламного отдела: +372 33 26105, +372 52 15988

СКУПАЕМ автомобили по выгодным ценам для Вас. Деньги наличными на месте, снятие с учета. Самовывоз. Тел. 59 040 678.

001 Легковые автомобили

Auto Vostok24. Покупаем автомобили в любом состоянии как старые, так и новые, сложенные и на ходу, после ДТП долго стоявшие. Дорого, быстро, удобно. Оформление документов и расчет на месте. Работаем по всей Эстонии. Тел. 55 553 440.

AUTO выкупим в любом состоянии. Скупаем все. Даем 100% от рыночной стоимости. Тел. 55 88 433.

Oksila OÜ - авторазборка, лицензия № LJA. IV-201014, покупает автомобили на металлолом. Забираем сами на эвакуаторе. Справка для ARK. Тел. 59 110 888.

Автовыкуп. Выкупаем автомобили, прицепы, АТВ, водную технику. Лучшие цены в Ида-Вирумаа только у нас. Нас интересует любое состояние! Снятие с учета, переоформление, самовывоз. Работаем 24/7. Обратитесь к нам и мы сделаем вам лучшее предложение. Тел. 56 922 879.



Сервисный центр L.M. Servis OÜ - Официальный представитель BOSCH
A.X.Таммсааре 57, Йыхви,
тел. +372 33 712 98,
GSM +372 562 46 389
lmservis.ee

КОМАНДА ЭКСПЕРТОВ ПО ДИЗЕЛЬНЫМ СИСТЕМАМ предлагает:

- Ремонт и регулировку всех видов форсунок, а также топливных насосов высокого давления (ТНВД) на современном оборудовании BOSCH
- Компьютерную диагностику и ремонт двигателей
- Плановое техобслуживание и ремонт автомобилей любых марок от комплексной диагностики до сложнейшего ремонта ходовой части автомобиля и замены газораспределительного ремня.
- Обслуживание кондиционеров
- Промывка сажевых фильтров

013 Ремонт транспортных средств и оборудование

Автомобильные стекла, ремонт звездочек, сколов, трещин на лобовом стекле. Предотвращает появление новых трещин. После ремонта стекло проходит ТО. Дефект становится малозаметным. Даю гарантию. Работаю в Ахтме. Сергей. Тел. 53 801 918.

Фирма выполняет ремонт и замену глушителей, порогов. Слесарные работы. Мелкий кузовной ремонт. Шиномонтаж. Тел. 58 127 776.

015 Транспортные перевозки

Песок, щебень, порода, земля, навоз с доставкой. Отсыпка дорог, площадок. Тел. 51 965 405.

Автогрузоперевозки большим и длинным микроавтобусом. Перевозка мебели, предлагаем помощь при переездах. Услуги аккуратных грузчиков. Также убираем старый хлам из подвалов, квартир, гаражей и дач. Работаем без выходных. Утилизация строительного мусора и всего остального хлама. Звонить в любое время. Тел. 58 014 449.



Автоперевозка грузов небольшим фургоном 20 м3 по городу и Эстонии! С грузчиками и без! Квартирные, офисные, дачные переезды. Вывоз старой мебели, чистка помещений от хлама. Доставка стройматериалов с подъемом на этаж. Продажа и доставка: щебень, песок, порода, земля (самосвал). Вывозим листья, ветки деревьев, корни, вскрываем полы, вывозим ДСП и лаги. Перевозим пианино! Есть упаковочный материал! Также можно грузить и в контейнер 30 м3. Качественно и без выходных! Цены гибкие! Furgon24veoteenusused Тел. 55 41 837.

Автовывоз различных грузов (мебели, газовых и электрических плит, бытовой техники и электротехники, сантехники и т.д.). Имеются грузчики. Тел. 56 286 528.

Доставка грузов по Эстонии микроавтобусом. Тел. 58 206 583.

Каждый четверг заберу попутный груз из Йыхви и Кохтла-Ярве в Таллинн около 12.00. Возможна доставка замороженного товара. Тел. 50 24 082.

Перевозка грузов на грузовике с мультилифтом. Аренда контейнера 30 м3. Руслан. Тел. 53 584 348.

101 Квартиры Продам

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, 2 этаж, 31.2 м2, со всеми удобствами, частично с мебелью. Тел. 56 217 595.

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, в Ийдла, по Пуру тее 41, 4/5, 38.3 м2. солнечная сторона, середина дома. Большой балкон, внутри обшит деревом. Центральное отопление, пластиковые окна, новые водяные трубы, счетчики на газ и воду, ламинат. Две двери, наружная – металлическая, домофон. Квартира продается с мебелью и техникой. Возможна продажа без мебели. Тел. 56 721 967, 58 962 840.

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, по Метсапарги 4, 1 этаж, в хорошем состоянии, цена 8 500 евро. Тел. 58 216 324.

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Метсапарги 4, 1 этаж. Металлические двери. Требуется санремонт. Без долгов. Цена 3000 евро. Тел. 53 843 478.

1-комнатную квартиру в м-не Ийдла, б. Тооме 1, 1 этаж, чистая, цена 7000 евро. Тел. 56 632 059, 51 921 956.

1-комнатную квартиру в м-не Таммику, ул. Ридакуюла 9, 1 этаж. Тел. 58 192 113.

Памятники и надгробия Изготовление и установка Оградки, работы на кладбище



Narva mnt.150, Jõhvi
www.johvikivi.ee
33 56 444
50 84 049

**Всегда выгодные цены без скидок,
за счёт качества и выполнения
договорённостей.**



2-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Ярвекюла, 1 этаж, сделана перепланировка. Квартира после ремонта, поменяны все окна и двери. В квартире газовая колонка, на кухне установлен фильтр для воды, кухонные шкафы, газовая плита, холодильник двухкамерный, всё новое. Центральное отопление, в комнатах встроены раздвижные шкафы для хранения. Квартира угловая, светлая, окна выходят на запад и юго-запад. Ремонт до конца не закончен, есть недоделки (потолок в ванной комнате). Дом после ремонта (покрашен внутри и снаружи), чистый подъезд, имеется домофон, парковка во дворе под окном. Соседи дружелюбные. Поблизости в шаговой доступности расположен детский сад, торговый центр Vironia, автобусная остановка, школа, стадион, поликлиника. Звонить можно на Viber, WhatsApp, Telegram. Тел. +358 405 726 353.

2-комнатную квартиру в Йыхви, ул. Раквере 24а, 2 этаж, 56,3 м². Новые окна и крыша. Есть земельный участок и сарай. Требуется ремонт. Тел. 55 592 945.

2-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, по Пыхья аллее 11, 2 этаж, 48 м², в нормальном состоянии, с хорошим ремонтом, с мебелью. Лоджия, горячая вода, без долгов. Низкая квартплата. Тел. 56 384 590.

2-комнатную квартиру в Ору, 4 этаж 5-этажного дома, 38,4 м², теплая, светлая, без долгов, требует ремонта. По желанию предлагается садовый участок. Крепкое товарищество, спокойные соседи, чистый подъезд. Цена 3 000 евро, торг уместен. Тел. 58 548 678.

2-комнатную квартиру в Ийдла, ул. Малеева 9, 5 этаж, 48,5 м², пластиковые окна, металлическая дверь, цена 12 500 евро, торг уместен. Тел. 58 498 496.

2-комнатную квартиру в центре Йыхви, 46,3 м², 1 этаж, уютная, угловая, теплая, комнаты изолированные, высокие потолки, окна на восток и юг, есть кладовка. Санузел совмещенный, теплый пол. Новая электропроводка, стояк и медные канализационные трубы. Центральное отопление, невысокие платежи, сигнализация. Дом реновирован, долгов нет. Частично остается мебель, газовая плита, холодильник. Отремонтированный подъезд, подвал, есть домофон. Парковка во дворе, в шаговой доступности магазин, остановка, училище. Цена 45 000 евро. Тел. 53 470 193.

5-комнатную квартиру в Таммику. Просторная и светлая, свежий ремонт, мебель. Тел. 55 602 459.

Сдам

2-комнатную квартиру в Йыхви на длительный срок. С мебелью и бытовой техникой. Аренда 250 евро + залог + коммунальные платежи. Тел. 56 872 045.

105 Дачи, хутора Продам

дачу в Мартса (1 км. от Тойла). 2009 м². Есть дом, гараж, баня, большой сад, вода, электричество. Дом реновирован. Цена договорная. Тел. 53 418 614.

хутор в деревне Аа, в волости Люганузе и 2 га с постройками. Трактор и другая сельскохозяйственная техника, своя скважина, электричество с возможностью подключения оборудования любой мощности. Тел. 52 26 046, 55 34 607.

106 Участки земли Продам

садовый участок 972 м² на Кява в садоводстве «Кеетик». На участке кирпичный дом, →



FINDECO

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

- ✓ Более 20 лет на рынке
- ✓ Реализуем любые решения
- ✓ Помощь при выборе освещения
- ✓ Быстрый и качественный монтаж
- ✓ Консультация и замеры бесплатно
- ✓ Гарантия 20 лет
- ✓ Имеется вариант рассрочки

Uus 4, Jõhvi. Тел: 53415333,
www.findeco.ee, INFO@FINDECO.EE

водяная скважина, электричество. Тел. 56 265 617.

участок на Кява, 10,6 соток, приватизированный, в садоводстве Кеетик. Есть домик, скважина, теплица. Цена 13 000 евро. Тел. 56 463 416.

108

Производственные и торговые площади

Предлагаем для коммерческой деятельности комнаты в аренду: 12 м², 34 м², 70 м², адрес: Narva mnt 40, Jõhvi. Дополнительная информация по тел. 55 657 391.

111 Строительство и ремонт, уборка квартир, домов, территории

Aknadoktor OÜ. Ремонт, регулировка, замена уплотнительной резины, замена стеклопакетов в пластиковых окнах. Тел. 55 589 037.

Astekor OÜ Металлические и межкомнатные двери. Противопожарные двери EI 30, EI 60. Входные двери в дом. Оцинкованные двери цвет по RAL каталогу. По размерам клиента. Замеры, доставка, установка. www.astekor.ee, Тел. 58 169 842.

Выполняем кровельные и плотницкие работы. Тел. 51 991 070.

IDAMEISTER OÜ. Быстро, качественно ремонт подъездов, квартир. Реновация цоколя и отмосток, крылец, кровли мягкой и жесткой (шифер, раннила). Жестяные работы, широкий выбор. info@idameister.ee Тел. 58 260 688, 58 035 288.

OÜ FLAT INVEST. Чистка подвалов, гаражей, чердаков. Вывоз мебели, строительного мусора, стекла, шифера. Тел. 50 78 431.

OÜ Meliko Ehitus выполнит для квартирных товариществ и частных клиентов следующие работы: утепление и ремонт фасада, цоколя и кровли, облицовка балконов жестью. На все работы дается гарантия. E-mail: melikoehitus@gmail.com Тел. 50 73 682, 55 25 183.

Выполняем ремонтные и строительные работы по ремонту кровель всех типов, бетонные работы, ремонт цоколей, фасадов, утепление помещений, ремонт подъездов, малярные работы, ремонт и замена ливневой системы с кровли до колодца и т.д. для квартирных товариществ, организаций и частных клиентов. Имеется строительная лицензия. Опыт работ с 2000-го года. Тел. 53 463 970

МИНИ-СКВАЖИНЫ. Чистая вода на вашем участке. www.minipuurkaev.ee Тел. 55 585 553.

Опытный сантехник выполнит все виды сантехнических работ. 24Н. Тел. 54 614 188.

Подрезка деревьев и кустарников, спил деревьев, вывоз веток. Тел. 50 78 431.

Ремонт/замена электропроводки, люстры, розетки, выключатели. Работа с гипроком и ламинатом. Тел. 56 729 484.

Ремонтные и строительные работы. Внутренняя отделка, укладка керамической плитки, паркета, гипрока. Малярные, бетонные, сварочные работы. Деревянные каркасы балконов и террас. Тел. 55 561 487.

Специалист выполняет отделку помещений как внутри, так и снаружи. Сантехнические работы. Ремонт кровель любой сложности. Доставка материалов. Вывоз мусора. Имеется фирма. Качество и гарантия. Вадим. Тел. 56 704 456.

Фирма Arborist №1 OÜ оказывает услуги по спиливанию и кронированию опасных деревьев с полной их утилизацией. Подрезка плодовых деревьев. Окультуривание живых изгородей и кустов. Большой опыт работы с вышкой. Руслан. Тел. 53 584 348.

Фирма выполнит работы по утеплению фасадов. Вата, пенопласт, вагонка, штукатурка, покраска. Бетонные работы, опалубка, цоколь, крыльцо. Также внутренние работы: замена и ремонт полов и другое. На все работы гарантия. Тел. 55 19 056.

201

Предлагается работа

Требуются

Ищу мастера для ремонта стиральной машины AEG. Тел. 58 292 920.

203 Бизнес-контакты

Maksim Fedotov Õigusbüro OÜ. Юридические услуги физическим и юридическим лицам, правовая помощь квартирным товариществам, гражданские и уголовные дела, востребование долгов, договора по недвижимости и трудовому праву, разводы, наследство, пособия, консультации на русском, эстонском и английском языках, представительство и защита в суде и на следствии. Каждую среду проводится прием в городе Кивиыли, в здании Kiviõli Kinnisvaraholduse OÜ по адресу: Уус 6. fedotoff@hot.ee Адрес: Кескаллее 16, Кохтла-Ярве. Тел. 56 455 403, 33 62 228.

Если Вам нужно купить или продать дом, квартиру, разрешить спор или заключить договор, проконсультируйтесь сначала с юристом. Консультации в области гражданского, трудового, наследственного, семейного и жилищного права. Взыскание, уменьшение или увеличение алиментов. Расторжение брака, раздел имущества, общение с детьми. Юридическое сопровождение сделки (подготовка продажи недвижимости, дарения, завещания). Юридическая задача: у Андрея родился ребенок в новом браке и он подал заявление в суд об уменьшении размера алиментов на своего первого ребенка. Решение: суд, изучив доказательства доходов и расходов истца и их расчёт, принял решение об уменьшении размера алиментов. Юридическое бюро находится в центре Кохтла-Ярве на ул. Кескаллее, 26. Звоните юристу Татьяне Ерёменко по тел. 50 58 275.

Услуги по переводу документов любой тематики с эстонского на русский и с русского на эстонский. Можно по договору. →

При необходимости могу выслать CV. Света Марьяпуу. Тел. 52 47 515, 53 000 120.

206 Прочие товары

В продаже сухой строительный пиломатериал хвойных пород 75x75x3000 напрямую от производителя. Звонить: пн.-пят. с 9.00 до 17.00. Тел. 53 450 377, 51 25 962.

Колотые дрова. Низкие цены. Транспорт. Тел. 56 631 360.

Продам

дрова пиленые колотые по размеру заказчика: ольха черная – 60 евро/м3, береза 70 евро/м3. Доставка бесплатно. Тел. 58 365 868, 55 47 735.



окно большое 2,53x1,42. Маленькое окно 2,06 x 1 x 41. За 2 окна 130 евро, возможен торг. Тел. 55 42 492.

301 Мебель

Ремонт мягкой мебели: стульев, диванов, подлокотников, спальных мест диванов. Изготовление на заказ и продажа пуфиков, мебельной ткани и поролон. Тел. 58 012 424.

302 Бытовая, кухонная техника и сантехника

Продам

два холодильника, плюсовые, б/у, размеры: 200x60x60. цена 100 евро за каждый. Ийдла. Тел. 58 366 275.

304 Женская одежда и обувь

Продам

шубу норковую, длинная, размер 46-48. В отличном состоянии, цена 600 евро. →

Розовый полушубок из лисы, размер 46-48. Цена 500 евро. Тел. 55 42 492.

307 Продукты

Продам

тушенку домашнюю кусками из кури, свинины, языка, говядины (оптом, 20 стеклобанок по 540 г.), цена 5.00-7.50 евро, сертифицированная. (Кохтла-Ярве, Ахтме). Тел. 58 366 275.

402 Видеотехника

Продам

видеокамеру Samsung SCL700. Недорого, в отличном состоянии. Тел. 55 675 914.

405

Компьютеры

ABC ARVUTI HOOLDUS. Компьютеры, ноутбуки, планшеты, телефоны-смартфоны, GPS-навигаторы. обслуживание и ремонт. Установка Windows и других операционных систем, программ, настройка, русификация и другие языки, драйверы. Любой ремонт и настройка компьютеров и других устройств, чистка от вирусов и нежелательных программ, восстановление данных на жестких дисках, флешках, телефонах, планшетах. Установка антивируса. Замена комплектующих. Модернизация (апгрейд). Настройка роутеров, Wi-Fi, принтеров, другого оборудования. Ремонт и перепрошивка мобильных телефонов, смартфонов и планшетов, снятие паролей и графических ключей когда вы их забыли. Ремонт и перепрошивка GPS-навигаторов, установка карт. Все быстро, недорого, качественно. Продажа б/у компьютеров и ноутбуков. Диагностика и консультация бесплатно. Постоянным клиентам - скидки! Выезд на дом (Ida-Virumaa). Без выходных. Андрей. Тел. 58 040 535.

Фирма Kompik Eesti OÜ предлагает широкий спектр IT услуг. Продажа, скупка, обслуживание, ремонт компьютеров и телефонов. Установка и настройка Windows. Удаление троянов и вирусов. Увеличение скорости работы компьютера и его мощности. Ремонт IT техники любой сложности. Восстановление дисков и флешек. Качественная перезапись с VHS и miniDV кассет на USB. Создание сайтов типа imja.ee и почты типа imja@imja.ee. Продажа лицензий на Windows, Office, Kaspersky и др. Гарантия на все виды работ. Консультация бесплатна. Полный список всех услуг - на сайте: www.kompik.ee/uslugi Тел. 55 550 255.

507 Товары и услуги для животных

Продам



клетку для грызунов б/у в отличном состоянии. После двух морских свинок. Размеры: длина 95 см, ширина 57 см, высота 45 см. Подходит для кроликов, морских свинок. Цена 30 евро. Тел. 50 26 179.

604 Музыкальные инструменты

Продам

пианино «Ленинград», цвет черный. Цена договорная, самовывоз из Тойла. Тел. 56 674 376.

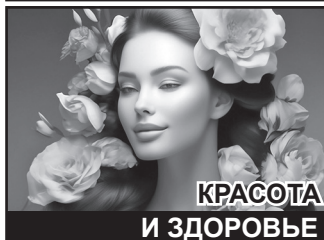
605 Книги, журналы, газеты

Продам

художественную литературу и классику, большой выбор. Тел. 55 42 492.

706 Ритуальные услуги

Быстро, качественно монтаж железобетонных опалубок, реновация надписи на памятниках, благоустройство гранитным щебнем или песком. Тел. 58 260 688, 58 035 288.



900 Красота и здоровье

Loodusliku Meditsiini keskus. Консультация; массажные кушетки; массаж; лечебная гимнастика; физиотерапия; грязелечение; гирудотерапия; рефлексотерапия. Кохтла-Ярве, ул. Ридакюла 10. www.kulikova.ee Тел. 51 24 910, 33 40 125.

Аппаратная коррекция фигуры в салоне «Сакура» — твой быстрый старт к идеальному телу! Целлюлит, →

ПРОДАЁТСЯ НАВОЗ, ЗЕМЛЯ, ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ, С ДОСТАВКОЙ НА МЕСТО.

Тел. 51 927 868

дряблая кожа, лишние объёмы? Салон красоты «Сакура» знает, как с этим справиться! Аппаратная коррекция фигуры — это: заметное сокращение объёмов; упругая, подтянутая кожа; уменьшение →

целлюлита уже после первых процедур! Красота начинается с заботы о себе! Запишись прямо сейчас — первый шаг к фигуре мечты! Sakura Ilusalong Jõhvi, Narva mnt 5. Тел. 53 461 763.

Американские картофельные оладьи «Хэшбраун»

Картофель - 0,5 кг
Соль - 0,5 ч. ложки
Масло растительное - 50-100 г



Картофель очистить, вымыть, натереть на крупной терке.

Воду вскипятить. Опустить в кипящую воду натертый картофель, варить 4-5 минут (нужно, чтобы вода повторно закипела).

Откинуть картофельную стружку на дуршлаг, чтобы стекла вода. Не промывать! Затем картофельную массу равномерно разложить на полотенце на 10-15 минут.

Снова переложить картофель в миску, добавить соль, перемешать.

На сковороде нагреть масло. Выложить картофельную массу на сковороду, сформировать аккуратные пышные оладьи (высотой 1 см).

В оригинальном рецепте хэшбрауна используется специальный сорт картофеля, который хорошо клеится. Если ваши хэшбрауны не держат форму, можно добавить немного муки или крахмала.

Жарить хэшбраун на среднем огне (или чуть выше среднего) с одной стороны примерно 10 минут, до золотистого цвета.

Затем аккуратно перевернуть картофельные оладьи лопаткой (они очень нежные, легко разваливаются). Жарить картофельные оладьи с другой стороны еще 8-10 минут.

Правильно обжаренный хэшбраун хрустящий снаружи и мягкий внутри.

РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ ПОДАННЫХ В ГАЗЕТУ ОБЪЯВЛЕНИЙ!



Отдел рекламы: 33 26 105, 5215988 reklaam@inforing.net, sveta@inforing.net, vladi@inforing.net
По вопросам размещения объявлений : +372 53 421 987 www.doska24.ee

Издатель Inforing Media OÜ
Uus tn 20 Jõhvi, Eesti 41533

Издательство не несет ответственности за содержание рекламы и рекламных объявлений. Подача рекламы в газеты и журналы не запрещена законодательством Эстонии. Все разногласия между рекламодателями и заказчиками услуг решаются между ними в частном порядке.

БЕЗ СПОРТЗАЛА И ТРЕНАЖЕРОВ:

как с удовольствием делать кардио дома



Быть активным и в тонусе - это необязательно о спортзале, беговой дорожке и модных кроссовках. Кардиотренировки можно делать и дома. Важно лишь понимать, как все устроено, чтобы они были в плюс, а не вызывали ненависть.

Любое движение, от которого учащается дыхание и пульс, - это кардионагрузка. Она укрепляет сердце, ускоряет обмен веществ, улучшает выносливость и стабилизирует настроение. А еще помогает сжигать калории и запускать тот самый «режим бодрости» даже после сложного дня. Подробнее о занятиях в домашних условиях рассказал фитнес-тренер Михаил Прыгунов.

ПОКАЗАТЕЛИ - ПОД КОНТРОЛЬ

Чтобы тренировка была действительно полезной, пульс должен быть в пределах 65-70% от вашего максимального. Считаем так: 220 минус возраст - это максимум, берем от него 65-70%. Попали в диапазон? Отлично, сердце работает правильно.

Оптимальная длительность - 30 минут в активной зоне. Это минимум для видимого эффекта и хорошего самочувствия.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Если вы давно не занимались или есть хронические заболевания (гипертония, диабет, артрит), обязательно поговорите с врачом. Это не формальность, а вложение в здоровье. И да, разминка нужна всем, даже если вы просто собираетесь потанцевать под любимую песню. Это могут быть:

- круговые движения руками и ногами;
- наклоны, легкие приседания;
- шаги на месте с размахом рук.

ЛУЧШИЕ ДОМАШНИЕ КАРДИОУПРАЖНЕНИЯ

Думаете, без беговой дорожки кардио не получится? А вот и нет. Все, что вам нужно, - немного пространства и ритм. Вот что точно сработает:

- ходьба с подъемом коленей - шагайте энергично, под музыку;
- полуприседания с подъемом ноги в сторону - прокачиваете ягодичи и корпус;
- шаги вбок с активными руками - динамично, но без перегруза;
- махи руками вверх и в стороны - помогают держать пульс и не напрягают суставы.

Эти упражнения можно чередовать, объединяя в круговую тренировку, или просто менять по дням.

Если хотите больше движения, включите быструю музыку и двигайтесь в ритме. Это не только эффективно, но и поднимает настроение.

ЕЩЕ ЛУЧШЕ - НА УЛИЦЕ

Пешая прогулка - необходимость. Прогулка 30-40 минут в хорошем темпе - отличный вариант для кардио, особенно если есть проблемы с суставами или просто не хочется прыгать по комнате. Добавьте горку или ступени - и вот уже мини-хайкинг.

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ

- Скакалка и прыжки - отличный вариант, но не для всех. При лишнем весе или болях в коленях лучше избегать.
- Максимальный пульс - не всегда цель. Зона 65-70% оптимальна. Все, что выше - уже тренировка на выносливость и силу, которые требуют других подходов.

КАК ЧАСТО И СКОЛЬКО

Для начала делайте кардио 3-5 раз в неделю по 30-40 минут - отличная база. Можно чаще, если чувствуете ресурс и чередуете типы нагрузки. Главное - не из-под палки. Не забывайте: регулярность важнее интенсивности, иначе вместо заряда будет выгорание.

ПИТАНИЕ И ВОДА – ФУНДАМЕНТ

Кардио запускает процессы, но тело должно быть готово:

- Белок - помогает сохранять мышцы.
- Полезные жиры - отвечают за гормоны и обмен.
- Медленные углеводы - поддержка энергии.
- Вода - на первом месте, не меньше 1,5–2 л в день.

Кардионагрузка - это не марафон на выносливость. Это способ дать телу энергию, голове - перезагрузку, а себе - точку опоры. Не нужны абонемент или особая форма. Достаточно коврика, 30 минут времени и желания чувствовать себя лучше. Не забывайте дышать глубже, двигаться в удовольствие и напоминать себе: каждый шаг - это вклад в здоровье. И в вашем случае он начинается прямо с гостиной.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Кардиотренировки - важная составляющая здорового образа жизни, но не для всех они одинаково полезны. Существуют патологии, при которых кардио может быть как показано, так и категорически противопоказано. Решение о допустимости физических нагрузок всегда должно приниматься совместно с врачом, учитывающим индивидуальные особенности пациента и степень тяжести заболевания.

Патологии, при которых кардиотренировки могут быть разрешены (под строгим врачебным контролем и с ограничениями):

■ **Артериальная гипертензия (гипертония).** При стабильно контролируемом давлении, под наблюдением врача дозированные кардионагрузки могут быть полезны для снижения дав-



ления и улучшения сердечно-сосудистой системы. Однако интенсивность тренировок должна быть очень низкой, а мониторинг давления - обязательным;

■ **Избыточный вес и ожирение.** Кардиотренировки - важный компонент борьбы с лишним весом, способствующий улучшению чувствительности к инсулину и снижению жировой массы. Но начинать нужно постепенно, с минимальных нагрузок, избегая переутомления;

■ **Сахарный диабет 2-го типа.** Физическая активность улучшает метаболизм глюкозы. Однако необходим тщательный контроль уровня сахара в крови, подбор подходящей интенсивности и вида нагрузок;

■ **Остеопороз (в легкой форме).** Умеренные кардионагрузки могут улучшить плотность костной ткани, но интенсивность и виды упражнений должны быть согласованы с врачом, чтобы избежать травм;

■ **Дисметаболический синдром.** Кардиотренировки - часть комплексной терапии, помогающей улучшить липидный профиль и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Нагрузки должны быть щадящими, под контролем врача.

КОГДА КАРДИОТРЕНИРОВКИ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ...

...или требуют крайне осторожного подхода с индивидуальным разрешением врача:

■ **Острый инфаркт миокарда.** Любые физические нагрузки в остром периоде строго запрещены.

■ **Нестабильная стенокардия.** Физическая активность может спровоцировать приступ стенокардии.

■ **Некомпенсированная сердечная недостаточность.** Кардионагрузки могут значительно ухудшить состояние пациента.

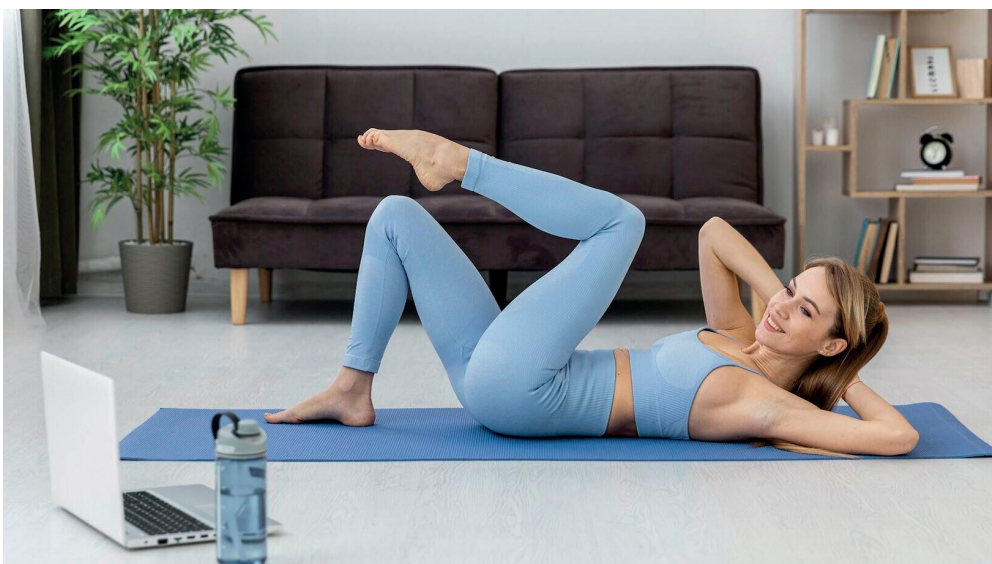
■ **Неконтролируемая артериальная гипертензия (кризис).** Физическая активность крайне опасна.

■ **Тяжелые аритмии.** Некоторые аритмии могут быть опасны для жизни при физической нагрузке.

■ **Острые инфекционные заболевания.** Физическая активность при высокой температуре и общей слабости крайне нежелательна.

■ **Тяжелые заболевания легких.** При острой дыхательной недостаточности кардионагрузки противопоказаны.

Важно помнить: это не исчерпывающий список. Перед началом любых кардиотренировок, особенно при наличии хронических заболеваний, обязательна консультация врача. Только специалист может оценить состояние здоровья и подобрать оптимальный режим физической активности.



					Испол- ние те- лесных наказаний													Большая люстра в церкви
12 дюжин (число 144)	Способ типогр. печата- ния		Классик перс. ли- тературы		Розга в русском фольк- лоре	Дом. на- секомое- паразит	1											
						Вид спорт. борьбы		Кол-во скошен- ного сена										
Шарнир в орга- низме	Древнег- реческий философ		Дискус- сия (в устной форме)						Медо- носный кустарник		Одоле- вание жалоба- ми							
Съедоб- ный морской моллюск		Чукотс- кий пи- сатель		Трибуна пропо- ведника														
				Неболь- шее по- селение вне села	Роман Досто- евского													
Снасть для управл. парусами		Диаметр канала ствола орудия						Гос-во в Юго- Вост. Азии										
			Древне- евр. свящ. книга		Вертик. часть здания		Город в Эстонии		Галан- терейное изделие		Родина и царство Одиссея		Отлож- ной во- ротник					
Рисовая водка						Вид обороны					Остек- ленный проем в стене		Клуб ве- сельных и находчи- вых					
Имя знам. лыжницы Сметани- ной	Замок- крепость в Лондо- не		Помост для каз- ни						Ма- ленькое окно									
					В газете - заголо- вок стра- ницы		Пособник воровс- кой шай- ки					Одна из древн. улиц Москвы		Подстав- ка для котла в очаге				
Неакку- ратный ребенок	Плод злаковых растений		Голов- ной убор Буратино					Серый заяц		Франц. фут- больный клуб								
					Крупное воинское соедине- ние	Бухгал- терский настав- ник											Господь ...	
	Кукуруза	Отступа- ние воды от берега						Глупый человек		... Тер- нер (пе- вица)		Парла- мент в Израиле						
				Группа бойцов		Финский писа- тель-са- тирик											Полоса складок на пла- тье	
	Благо- родное дело	Наруж. часть молоч. железы						Обра- ботка драгоцен- ных камней		Имя Ру- бинш- тейна и Чехова								
			Денеж- ная еди- ница Гвинеи		Гос-во в Индоки- тае						Протес- тантский священ- ник		Т-образ- ный ме- таллопр- окат				Денеж- ная ед. арабских стран	
	Скользя- щий шаг в танце		Столица XXIV лет- ней Олим- пиады					Предох- ранитель гранаты	Команда для со- баки									
					Имя яп. режис. Кurosавы							Женская индийс- кая одежда						
	Метил, этил (общее)		Орган слуха				Женское имя (сокр)		Рос- сийский аэропорт									
					Момент начала гонки							Конусо- образ- ная сеть						

