

УДК 617.3

DOI 10.21661/r-466427

С.В. Агафонов, Е.Р. Гаранжа

ПРОФИЛАКТОР ЕВМИНОВА

Аннотация: доска Евминова (ортопедический тренажер) предназначена для лечения и профилактики различных заболеваний позвоночного столба. Тренажер представляет собой широкую прочную доску с перекладиной и упором, на которой больной выполняет индивидуально подобранные для него упражнения. В результате занятий на тренажёре, можно заметить улучшения в работе опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: доска Евминова, профилактор Евминова, осанка, само-восстановление спины, позвоночные мышцы, петля Глиссона, вытяжка, лечебная физкультура.

S.V. Agafonov, E.R. Garanzha

EVMINOV'S PROPHYLACTIC

Abstract: *Evminov's board (orthopedic trainer) is designed for treatment and prevention of various diseases of the spine. The simulator is a wide solid board with a crossbar and an emphasis, on which the patient performs individually selected exercises for him/her. As a result of training on the simulator, improvement in the work of the musculoskeletal system can be noticed.*

Keywords: *Evminov's board, Evminov's prophylactic, posture, self-healing of the back, vertebral muscles, Glisson's loop, stretching, physiotherapy.*

Среди множества сложных тренажеров, которые мы видим в спортивных залах, есть один, казалось бы, незаметный и довольно простой. Но именно этой простотой он и подкупает. Речь идет о доске Евминова. Полное название тренажера – это профилактор Евминова.

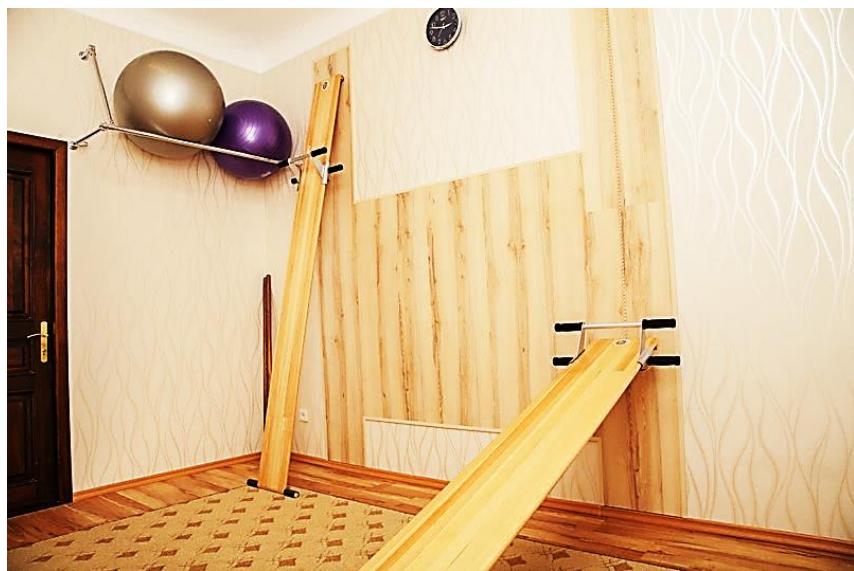


Рис. 1

Занятия по методу Евминова запускают механизмы самовосстановления спины и позволяют вылечить большинство заболеваний позвоночника в любом возрасте (различных проявлений остеохондроза дисковых грыж, радикулита, различных нарушений осанки и др.).

Этот метод основан на работе с глубокими (короткими) мышцами, расположенными под поверхностными мышцами спины.

Тренировка позвоночных мышц с помощью упражнений на профилакторе Евминова В.В. проводится за счет вытягивания позвоночника с одновременной нагрузкой глубоких мышц.

Это способствует созданию мышечного корсета, улучшению процессов обмена и возобновления нормальной структуры деятельности межпозвоночных дисков, снятия болевого синдрома. Используется тренажер также в целях реабилитации и восстановления после болезней спины и после операций на позвоночнике.

Важно:

Использование профилактора Евминова в лечебных целях без верификации диагноза может принести вред вашему здоровью! Перед началом курса упражнений проконсультируйтесь с врачом!

Противопоказания к использованию профилактора.

Заниматься на тренажере нельзя при повреждениях спинного мозга, остеомиелите, костном туберкулезе, онкологических образованиях в позвоночнике, серьезных сердечно-сосудистых нарушениях, аневризмах сердца и аорты, остеопорозе, обострениях хронических болезней, расстройствах психики.

Преимущества профилактора Евминова.

1. Простая конструкция (*его даже можно изготовить самостоятельно*).
2. Сравнительно низкая цена (*Цена в Москве – около 8000 руб.*).
3. Безопасность по сравнению с другими тренажерами.
4. Профилактор оборудован петлёй Глиссона.

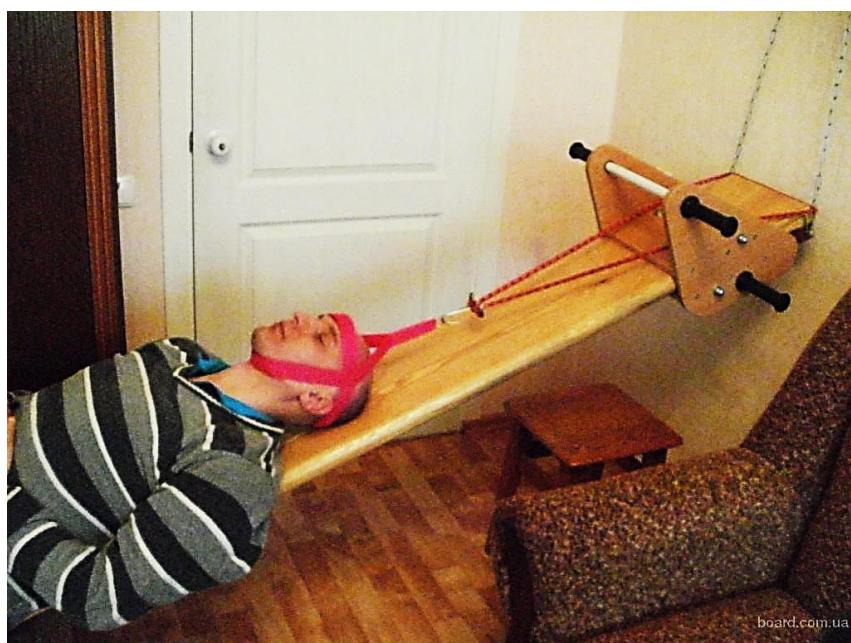


Рис. 2

Внимание! Без диагностики у ортопеда проводить вытягивание шеи при помощи петли Глиссона нельзя!

Профилактор Евминова – сочетание всех возможностей, которые в отдельности дают лечебная физкультура и вытяжка.

Использование профилактора Евминова даёт возможность восстановить стабильность мышечно-связочного аппарата (устранение мышечной асимметрии), произвести суставную репозицию (вправить смещенные при сколиозе суставы), при помощи тракционных (вытяжных) методов увеличить расстояние

между позвонками. Простое нахождение на доске в течение 20 – 30 минут в день в острый период болезни может уменьшить или даже полностью устраниить боль.

Основные этапы лечения

1. Восстановительный. В его задачи входит снятие обострения и мышечного спазма, избавление человека от боли, изменение режима питания межпозвонковых дисков и подготовка глубоких мышц спины к перераспределению нагрузки на межпозвонковые диски.

2. Укрепляющий. На этом этапе уделяется особое внимание укреплению связок и мышц, которые удерживают позвоночный столб для того, чтобы он мог свободно переносить ежедневные нагрузки.

3. Поддерживающий. Его цель заключается в поддержании позвоночника в хорошем функциональном состоянии и замедлении процессов старения и износа межпозвонковых дисков при помощи элементарного ухода за позвоночником.

На основе Методики разработано множество лечебных, оздоровительных и профилактических Программ, предназначенных для лечения и профилактики заболеваний позвоночника на различных стадиях и в разном возрасте Программы подбираются врачами индивидуально и реализуются при помощи Профилактора Евминова. Обучение Методике Евминова проводится в Центре инструкторами ЛФК, а дальнейшие занятия проводятся пациентами самостоятельно в домашних условиях.

Список литературы

1. Эффективный метод профилактики и лечения позвоночника без операции и без медикаментов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://evminovkherson.com/services/>

2. Сохранение, укрепление и восстановление позвоночника на профилакторе Евминова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://s-doctor.com/tu/services/kak_pobedit_bol_v_spine.html

3. Занятия на профилакторе Евминова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kos-mas.ru/profilaktor-evminova>

References

1. Effektivnyi metod profilaktiki i lecheniia pozvonochnika bez operatsii i bez medikamentov. Retrieved from <http://evminovkherson.com/services/>
 2. Sokhranenie, ukreplenie i vosstanovlenie pozvonochnika na profilaktore Evmi-nova. Retrieved from http://s-doctor.com/ru/services/kak_pobedit_bol_v_spine.html
 3. Zaniatiia na profilaktore Evminova. Retrieved from <http://kos-mas.ru/profil-aktor-evminova>
-

Агафонов Сергей Валерьевич – преподаватель физической культуры ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Россия, Ростов-на-Дону.

Agafonov Sergey Valerevich – physical education teacher at Don State Technical University, Russia, Rostov-on-Don.

Гаранжа Екатерина Романовна – студентка ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Россия, Ростов-на-Дону.

Garanzha Ekaterina Romanovna – student at Don State Technical University, Russia, Rostov-on-Don.
