

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, самовосстановление 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 notices.*

***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.

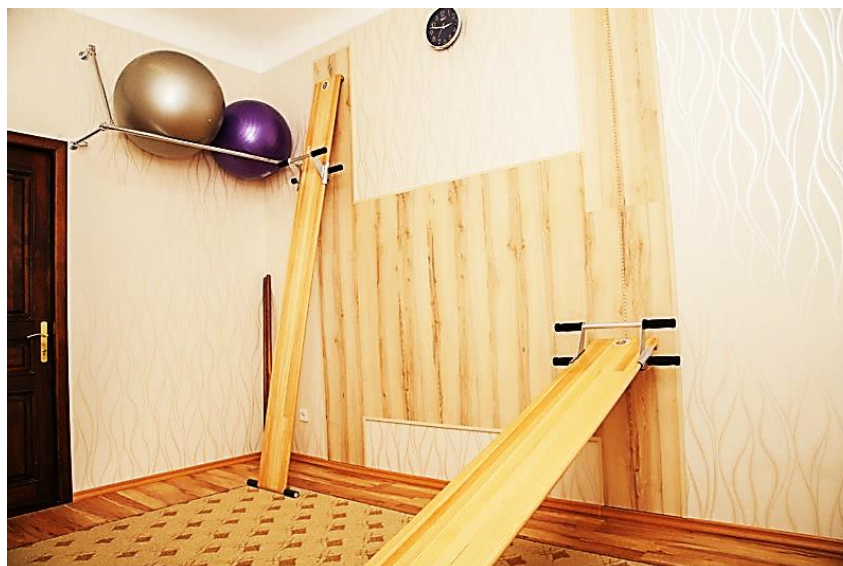


Рис. 1

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.

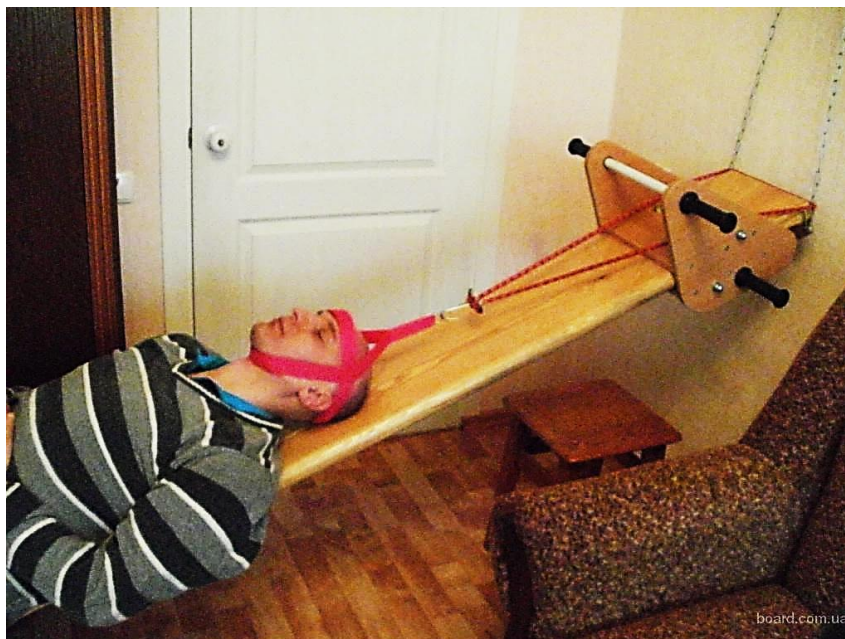


Рис. 2

*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 устранить 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/ru/services/kak\\_pobedit\\_bol\\_v\\_spine.html](http://s-doctor.com/ru/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 Evminova. Retrieved from [http://s-doctor.com/ru/services/kak\\_pobedit\\_bol\\_v\\_spine.html](http://s-doctor.com/ru/services/kak_pobedit_bol_v_spine.html)
  3. Zaniatiia na profilaktore Evminova. Retrieved from <http://kos-mas.ru/profilaktor-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.

---