

«Культура здоровья»

Научно-популярный журнал



Журнал издается Центром Евминова и ставит цель привить жителям Украины культ здорового образа жизни. В частности, активного долголетия, умения самостоятельно заботиться о своем здоровье путем выполнения несложных, но эффективных оздоровительных программ и методик. Рассчитан на широкий круг читателей.

ПРОФИЛАКТОР ЕВМИНОВА

*Комплекс силовых упражнений
для практически здоровых людей*

Техника безопасности

В процессе эксплуатации профилактора, периодически, не реже одного раза в месяц, производить осмотр каната и замков крепления каната к стене и панели. Канат не должен иметь видимых механических повреждений. Канат, на котором крепится профилактор, должен быть надежно закреплен специалистом к стене с помощью дюбеля, винта или шурупа, в зависимости от материала стены (бетон или кирпич). После каждой перестановки (каждого изменения угла наклона панели профилактора) крючок фиксировать в гнезде стопором. В случае выхода из строя стопора - немедленно заменить его (без стопора пользоваться профилактором запрещено).

Подтягивание разрешается только при положительном угле наклона с опорой верхней части панели на стену.

При занятиях на профилакторе, амплитуда движений не должна выходить за габаритные размеры профилактора.

Пользоваться профилактором разрешается только после прохождения инструктажа по технике безопасности.

Остерегайся подделки!

При использовании поддельного “Профилактора Евминова” Центр Евминова ответственности за последствия несет.

Свидетельство о государственной регистрации “Профилактор Евминова”
ТУУ 33.1-23513541

Лицензия на медицинскую практику 12.03.2003 № 120.

Свидетельство на знак для товаров и услуг (логотип) 17.05.2002 2002053973

Свидетельство на знак для товаров и услуг “Профилактор Евминова”

99072690 29.07.1999

Патент “Профилактор Евминова” и способ профилактики и лечения

деформаций и дегенеративных заболеваний позвоночника 2000031835
31.03.2000

Авторские права защищены законодательством Украины

Использование профилактора без инструкции и консультации врача запрещается.

© Евминов В.В. 2004.

Физические упражнения могут заменить много лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

A. Моско

Ученые считают, что человечество сыграло с собой злую шутку одним стремительным, невероятным биологическим скачком отвергнув все прелести, которые сулило заботливо уготованное ему природой грациозное перемещение на четвереньках. Человек непреодолимо стремился к неизведанному, которое почему-то никак не могло находиться внизу на земле, а только там, как можно выше, где, упираясь ногами и отбросив голову подальше от земли, жить было бесконечно удивительнее и интереснее.

Ломая законы естественной эволюции, новый, прямоходящий человек отбросил расчеты природы, указывающие на то, что позвоночник — опора, определяющая продолжительность жизни всего организма — находясь в горизонтальном положении, не изнашивается так быстро, как в условиях постоянных нагрузок, обусловленных его вертикальным положением.

Однажды коренным образом изменив свою роль в эволюции человечества, этот орган — одно из самых удивительных чудес природы — и сегодня отвечает за продолжительность жизни человека.

Были ли у такого шага последствия невыгодные для человека? Неужели, кроме того, что при ходьбе нам теперь некуда девать руки, с вертикальным образом жизни человечества связано какое-то неудобство или даже скрытая опасность?

Мы все много раз слышали о том, что наши ладони, ступни, ушные раковины усыпаны особыми чувствительными точками, воздействуя на которые, можно влиять на деятельность всех внутренних органов человека. Но гораздо реже упоминается следующий факт: главные, самые чувствительные точки находятся внутри нашего тела, а именно — на позвоночнике. При этом, каждый орган связан с определенным "собственным" позвоночным сегментом и получает от него необходимые жизненные импульсы.

Согласно данным английских исследователей две трети современных людей в той или иной степени страдает от различных заболеваний позвоночника либо заболеваний внутренних органов, непосредственно связанных с состоянием позвоночного столба. А среди тех, кому за сорок, имеющих эту патологию составляют уже три четверти. Боли в спине — самый распространенный симптом, докучающий людям старше 45 лет. В США только за 1990 год

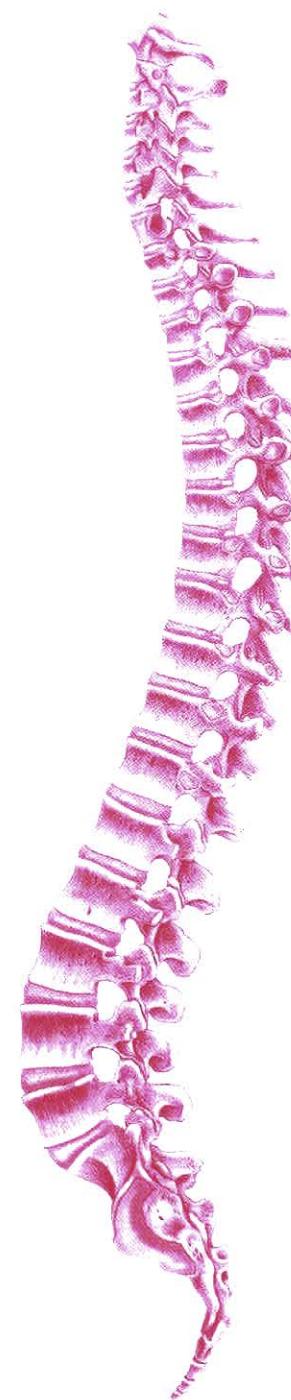


Рис 1. Позвоночник здорового человека.

экономические потери, связанные с лечением болей в спине и убытками на производстве, составили 24 млрд. долларов.

Мы при любой возможности стараемся создать ощущение комфорта: удобно устраиваемся в кресле, на стуле или на диване и погружаемся в то состояние, которое называем отдыхом. Но для позвоночника это только мнимое расслабление. От природы слабые мышцы спины не могут поддерживать его, когда мы так «отдыхаем». Вместо того, чтобы дать возможность восстановиться позвоночнику после рабочего дня, такое «расслабление» приводит к искажению его естественных изгибов.

Ускоренное старение самого Важного узла нашего человеческого механизма — позвоночника-ЕСТЕСТВЕННО.

Статико-динамическая нагрузка на позвоночник человека возрастает в силу вертикального его положения. Это и приводит к ускоренному старению этого органа. Изменениям подвергаются диски у всех людей, и их можно обнаружить уже в двадцатилетнем возрасте. Однако пациентами врачей являются люди, у которых возникает “диск-радикулярный конфликт”.

Его возникновение объясняется следующим образом. Амортизация толчков при ходьбе, беге, прыжках у людей осуществляется за счет межпозвонковых дисков

— плотноэластических прокладок, расположенных между телами позвонков и

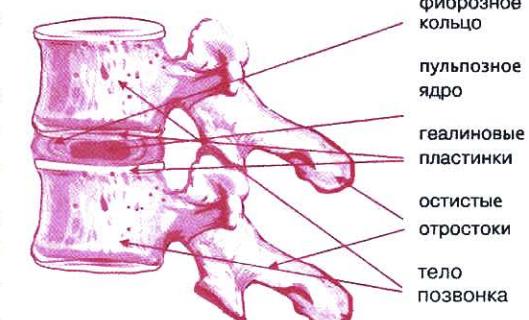


Рис 2. Нормальный позвоночный сегмент

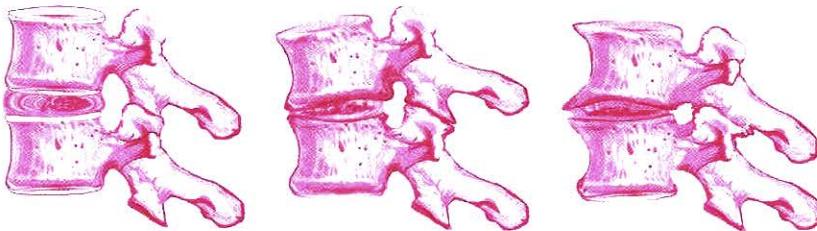


Рис 3. Стадии остеохондроза межпозвонкового диска.

состоящих из фиброзного кольца и жидкого гелеобразного желатинозного ядра.

Подобно корду колеса автомобиля, фиброзное кольцо диска гасит толчки, удерживая желатинозное ядро в центре диска. При старении волокна фиброзного кольца, ослабевают, разрываются, и промежутки между позвонками уменьшаются. Рост человека с возрастом уменьшается. При разрывах фиброзного кольца образуются трещины, через которые выпадает желатинозное ядро. Так образуется грыжа диска. Рядом с диском из позвоночного канала проходит нервный корешок спинного мозга. Такие корешки соединяют позвоночные сегменты с различными внутренними органами человека. Выпавшая грыжа диска, соприкасаясь с нервным корешком, вызывает его раздражение и приводит к “диск-радикулярному конфликту” — болевому синдрому, радикулиту.

Жизнь головокружительным вихрем несет человека сквозь время, и он успевает обратить внимание только на то немногое, что имеет свои быстрые внешние проявления. Может быть, именно поэтому мы больше опасаемся тех болезней, которые поражают нас быстрее и становятся заметными для окружающих. Мы регулярно потребляем огромное количество профилактических шампуней, зубных паст и различных кремов, тщательно оберегая и оздоравливая свои волосы, зубы, кожу и глаза.

А как же те страшные и неожиданные последствия, причины которых не очевидны? Как же радикулиты,

остеохондрозы, болезни внутренних органов, которых можно избежать, ухаживая за позвоночником? Где же наша “зубная щетка” для позвоночника?

Нам трудно представить себе, что можно в любом возрасте придать своему телу стройность и подвижность, и это будет производить не меньшее впечатление, чем здоровые волосы и красивые ровные зубы.

Возможность подрасти на 3-7 см. будучи взрослым человеком, представляется нам совершенно фантастической и не серьезной. И конечно, мы никогда не задумывались над тем, что можем превратить нашу шею в нечто большее, чем соединение туловища и головы, — сделать ее активным проводником жизненной силы.

А ведь этого нетрудно добиться. Нужно только уделить немного внимания тому органу, от которого зависят все эти изменения — позвоночнику.

Какой же должна быть эта «зубная щетка для спины»?

Она должна совмещать в себе два основных принципа: с одной стороны — вытяжением — разгружая позвоночник, а с другой — дать возможность в движении укреплять мышцы спины, туловища и живота. По словам академика Украинской АННП, профессора, руководителя клиники хирургии позвоночника УкрНИИТО В.Я. Фищенко, все используемые сегодня методы вытяжения громоздки, требуют врачебного контроля и могут применяться только в специализированных медицинских учреждениях.

Методика использования “Профилактора Евминова” предполагает регулярное долговременное воздействие на позвоночник, путем его тракции (вытяжения) одновременно с выполнением специальных комплексов упражнений.

“Профилактор Евминова” предназначен для предупреждения и лечения следующих заболеваний опорно-двигательного аппарата*:

- остеохондроза шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника;
- начальных форм сколиоза, предотвращения прогрессии тяжелых форм сколиоза;
- болезни Шейерманна-Мая — юношеского кифоза;
- различных нарушений осанки;
- радикулитов различной этиологии.

***При лечении необходимо следовать инструкциям врача и методиста, полученных в Оздоровительно-вертебральном Центре Евмино娃.**

Выполнение упражнений лечебного комплекса на профилакторе, а также профилактического применения здоровыми людьми (всех упражнений или по выбору), как правило, сопровождается положительным эффектом выражающимся в:

- улучшении общефизического развития и укреплении различных мышечных групп;
- снятии усталости мышц спины и туловища (особенно у людей, ведущих малоподвижный образ жизни);
- увеличение роста у детей и взрослых людей;
- коррекции фигуры, уменьшение массы тела и формирование талии.

Лечение шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, пораженных остеохондрозом, у людей после 20 - 25 лет.

При вытяжении позвоночника, в межпозвонковых дисках уменьшается давление, и происходит устранение компрессии корешка, что приводит к снятию болевого синдрома.

“Профилактор Евминова” обладает рядом преимуществ и может быть применен в любых условиях: дома, непрофильного санатория, стационара, поликлиники и на работе. Укрепленный на стене Профилактор может менять угол наклона, тем самым изменения величину тракции (вытяжения); от горизонтального до

вертикального положения, поэтому занятия могут проходить под любым углом, комфортным для пациента (при желании, угол может быть отрицательным).

Во время вытяжения можно выполнять комплекс лечебной гимнастики, направленный на укрепление различных групп мышц, создавая надежный мышечный корсет, способный противостоять возникновению болевого синдрома в будущем.

Тракционное и функциональное лечение на профилакторе можно сочетать с массажем мышц спины и медикаментозным лечением по назначению врача. В остром периоде заболевания после проведения вытяжения не исключена иммобилизация поясами и корсетами. При ликвидации болевого синдрома иммобилизацию можно исключить через 2-3 недели. Лечение на профилакторе следует продолжить.

Лечение сколиозов

В результате профилактических осмотров детей, посещающих детские дошкольные учреждения и школы, выявляется до 30% детей, страдающих сколиозом. Еще большее число детей страдает от дефектов осанки, обусловленными слабостью мышц, которые поддерживают позвоночник.

Для таких больных разработан комплекс упражнений, направленный на лечение искривлений, создание мышечного корsetа при помощи укрепления различных групп мышц в состоянии разгрузки позвоночника. По этим положениям профилактор Евминова может успешно конкурировать с лечебным плаванием, где используется тот же принцип. Профилактор поможет Вам в домашних условиях села и города, где нет возможности проводить лечебное плавание.

Лечение можно сочетать с массажем и электростимуляцией мышц спины и плаванием. При этом массаж и электростимуляцию можно проводить утром, а функциональное лечение на профилакторе — вечером. Больные с начальными формами сколиоза требуют

диспансерного наблюдения и контроля ортопеда 1 раз в 6 месяцев.

Профилактор — для профилактики

Систематическая дозированная разгрузка позвоночника путем умеренной тракции позволяет уменьшить нагрузку на зоны роста шейных и верхних грудных позвонков и благоприятно сказывается на увеличении роста детей. У взрослых с низким ростом тракция позвоночника на "Профилакторе Евминова" приводит к увеличению высоты межпозвонковых дисков, чем способствуют увеличению роста на 3-7 см, а систематическое применение гимнастических упражнений способствует укреплению мышечного корсета.

Детям и взрослым с дефектами фигуры применение профилактора Евминова позволяет значительно улучшить фигуру, а созданный хороший мышечный корсет — удержать то положение, которого удалось достигнуть.

Лицам страдающим избыточным весом, применение "Профилактора Евминова" наряду с рациональной диетой поможет уменьшить вес и будет способствовать формированию талии. Существует особая методика выполнения упражнений на профилакторе Евминова для устранения избыточного веса и формирования талии.

Выполнение упражнений

Для достижения положительного профилактического и лечебного эффекта при занятиях на "Профилакторе Евминова" необходимо придерживаться принципа от простого к сложному, от легкого к более трудному. Это обеспечивается разработанными комплексами упражнений благодаря которым легко дозировать нагрузку. Вы можете выполнять упражнения разной сложности, изменять угол наклона профилактора, количество повторений и темп выполнения упражнений, использовать отягощения. (В этом выпуске всего 32 упражнения, но комплексы постоянно дополняются, и Вы сами можете найти упражнения, которых нет в нашем издании).

Профилактор легко трансформируется из вертикального положения (90°) в наклонное под разным углом (до 8°) от пола, что позволяет выполнять упражнения из различных исходных положений: лежа на спине, животе, а также при отрицательном (-5°-15°) угле наклона от стены, только с петлей Глиссона. Угол подъема профилактора для первоначальных занятий выбирается в зависимости от функционального состояния и тренированности занимающегося (больного).

Общая продолжительность занятий на профилакторе должна составлять 20-60 минут, в день, лучше проводить эти занятия два-пять раз в день по 7-20 мин. Чтобы подготовить мышцы к работе на профилакторе, перед выполнением комплекса упражнений рекомендуется провести небольшую (5-10 минут) общую разминку.

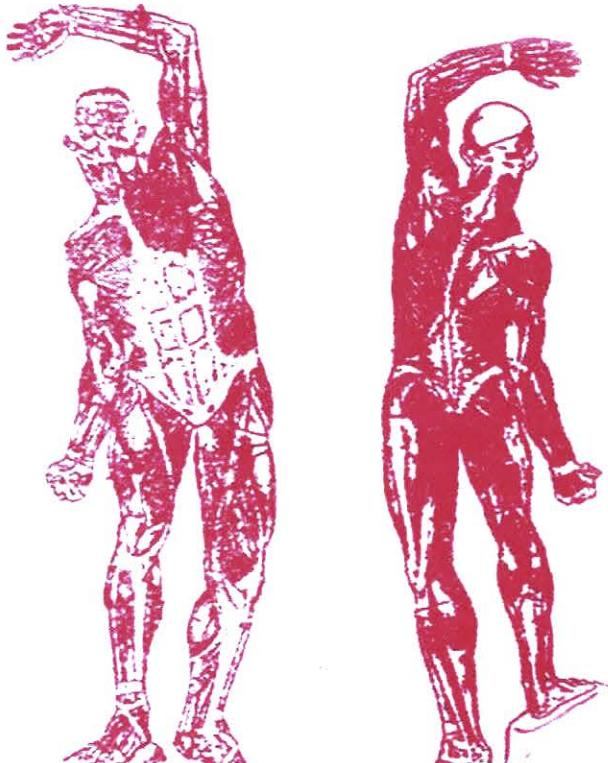
При выполнении упражнений необходимо придерживаться принципа постепенности и систематичности. Не рекомендуется делать резких движений. Темп упражнений может быть различным, ритм — четкий, дыхание при выполнении всех упражнений произвольное, за исключением статических положений, когда дыхание необходимо задерживать. На начальном этапе занятий каждое из рекомендуемых упражнений необходимо выполнять, не менее 3-4-х раз. По мере повышения тренированности количество повторений довести до 20 раз и более.

Тем людям, профессия которых связана с малой подвижностью, необходимо заниматься на профилакторе 2-5 раз в день, каждые 1,5-2 часа работы по 5-10 минут для поддержания нормального мышечно-связочного корсета в области позвоночника.

Конструктивные особенности и компактность профилактора позволяют с успехом применять его дома, в кабинетах лечебной физкультуры, отделениях ортопедии и реабилитации, поликлиниках, в лечебно-физкультурных диспансерах, санаториях, домах отдыха, гостиницах, спортивных залах школы и других учебных заведениях, а также на работе

Регулярное выполнение комплекса упражнений на профилакторе способствует созданию крепкого мышечного корсета. Это не допускает нарушения осанкии предотвращает развитие сколиотической болезни.

Профилактор прост в эксплуатации, отвечает требованиям техники безопасности, гигиены и эстетики.



Упражнение 1.

Скорая помощь на спине.

Угол установки профилактора $40-60^{\circ}$. 50°

Исходное положение. (Положение, из которого начинается упражнение. Дальше и.п.)

Лёжа на спине, рукоятка над головой, держаться за неё согнутыми руками. Ноги на опорных планках профилактора.

1-вдох

2-8-на выдохе, выпрямляя руки, тянуться тазом вниз, ноги упираются в опорные планки профилактора, максимально вытянуться, 60° прижать поясницу и держать 2-4сек. 6sec .

Рекомендации.

Выполнять упражнение плавно, без рывков. Подбирайте положение, в котором исчезает боль. Выполнять по необходимости для снятия боли.

Упражнение 2.

Поочерёдное покачивание ногами.

Угол установки профилактора $10-20^{\circ}$.

И.п.

Лежа на спине, держаться прямыми руками за рукоятки, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на профилакторе.

Самовытяжение 1 – 2 – вдох,

3-4 на выдохе прижать поясницу к профилактору,

5-10 подъем и покачивание согнутой ногой,

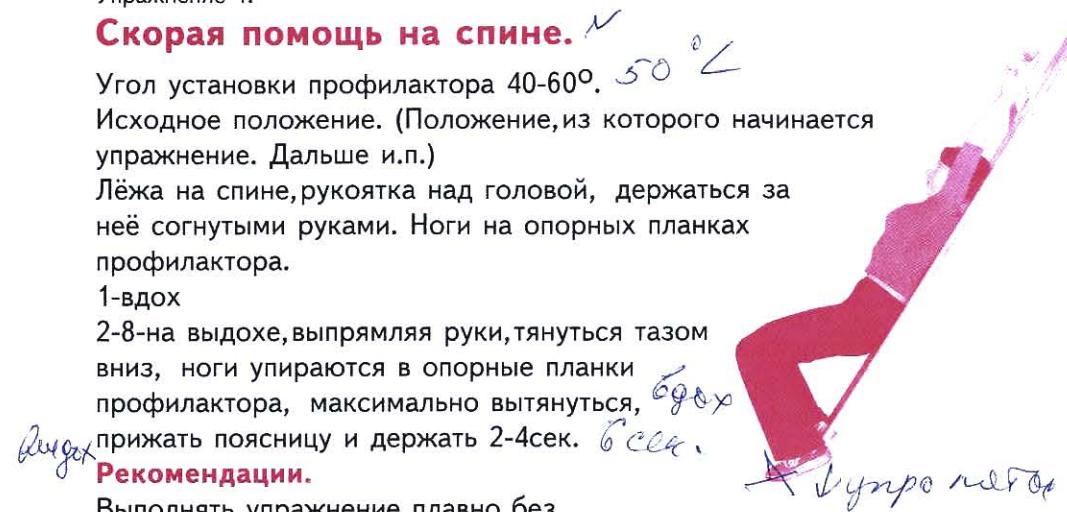
11- 13 и.п., расслабиться.

То же другой ногой.

Рекомендации.

Медленно покачивать коленом, угол между голеню и бедром не изменять (ногу не выпрямлять).

Голову от профилактора не отрывать. Таз от профилактора не отрывать. Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.



Купро мета



Упражнение 3.

Покачивание двумя ногами.

Угол установки профилактора 10-20°.

И.п.

Лежа на спине, держаться прямыми руками за рукоятки, стопы на профилакторе.

Самовытяжение

1 – 2 – вдох,

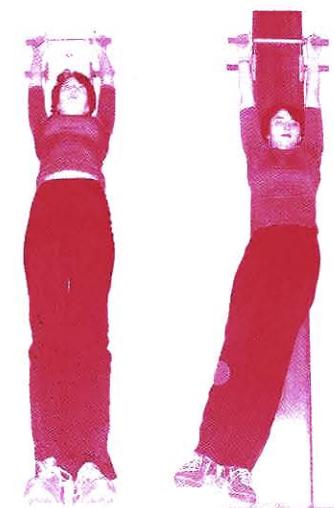
3-4 на выдохе прижать поясницу к профилактору,
5-10 – подъём и покачивание согнутых ног.
11-12 - и.п., расслабиться.

Рекомендации.

Упражнение выполнять без рывков, медленно, плавно. Голову от профилактора не отрывать.

Таз от профилактора не отрывать.

Работают группы мышц верхних и нижних конечностей , плечевого пояса, живота ,боковые мышцы туловища.



Упражнение 4.

Угол установки профилактора 60-80°.

И.п.

Стоя спиной к профилактору на носках держаться руками за рукоятки, повиснуть.

С вытяжением покачивать ногами вперёд, вперёд-влево, вперёд-вправо

Рекомендации.

Поясница прижата к профилактору (выполнять медленно).

Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, груди, спины, живота, боковые мышцы туловища.

Упражнение 5.

Велосипед.

Угол установки профилактора 10-25°,60-80°.

И.п.

Лежа на спине, держаться прямыми руками за рукоятки, ноги согнуты в коленях, стопы на профилакторе.

Самовытяжение

1 – 8 имитация езды на велосипеде.

9-10 –вернуться в и.п.,
расслабиться

Рекомендации.

Голову не отрывать от профилактора.
Таз от профилактора не отрывать. Поясница прижата.



Упражнение 6.

Поднятие таза.

Угол установки профилактора 10-25°.

И.п.

Лежа на спине, держаться прямыми руками за рукоятки, ноги согнуты в коленях, стопы на профилакторе.

Самовытяжение

1-5 поднять таз вверх, опираясь на лопатки, удержать 2-6 сек. 6-7 - и.п.,
расслабиться

Рекомендации.

Голову не отрывать от профилактора. Можно выполнять то же упражнение держась за нижние рукоятки.

Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.

Упражнение 7.

Разведение прямых ног в стороны.

Угол установки профилактора
10-25°, 60-80°

И.п.

Лежа на спине, держаться прямыми руками за рукоятки, ноги прямые.

Самовытяжение

1 – 2 – вдох- выдох

3 – 8 развести ноги в стороны

9-10 – вернуться в и.п., расслабиться

Рекомендации.

Голову не поднимать. Выполнять в медленном темпе.

Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.

Упражнение 8.

Разведение и поднятие прямых ног.



Угол установки профилактора
10-25°, 60-80°.
И.п.

Лежа на спине, держаться прямыми руками за рукоятки, ноги прямые.

Самовытяжение

1 – 2 – вдох- выдох

3 – 8 развести ноги в стороны и поднять до угла 90 градусов

9-10 – вернуться в и.п.,

расслабиться

Рекомендации.

Голову не поднимать. Выполнять в медленном темпе.

Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, косые мышцы живота.



Упражнение 9.

Отведение и покачивание прямых ног назад.

Угол установки профилактора 10-
25°, 60-80°

И.п.

Стоя лицом к профилактору на носках, держаться прямыми руками за

рукоятки, лоб на профилакторе, повиснуть

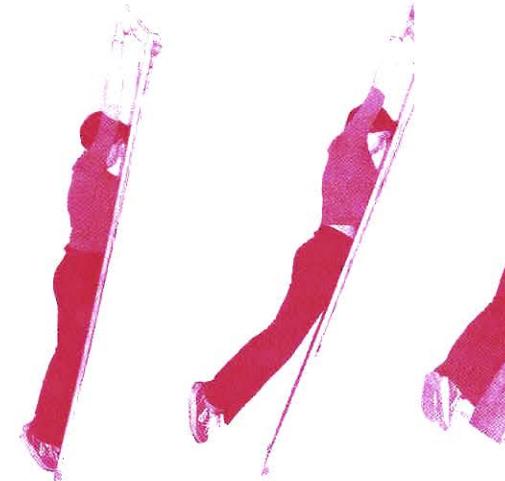
Вытяжение. Отвести ноги назад, покачать от 2 до 6 раз. Отвести ноги влево и покачать назад, то же вправо.

Рекомендации.

Дыхание произвольное. Выполнять, контролируя вытяжение.

Амплитуда небольшая.

Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.



Упражнение 10.

Отведение и покачивание прямых ног вперёд.

Угол установки профилактора 10-25°

И.п.

Лёжа на профилакторе на спине, держаться прямыми руками за рукоятки, голова на профилакторе, повиснуть

Вытяжение. Поднять ноги вперёд, покачать от 2 до 6 раз. Отвести ноги влево и покачать вперёд, то же вправо.

Рекомендации.

Дыхание произвольное. Выполнять контролируя вытяжение. Амплитуда небольшая.

Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.



Упражнение 11.

Подтягивание лёжа на спине.

Угол установки

профилактора 10-25°.

И.п.

Лежа на спине, держаться прямыми руками за рукоятки, ноги прямые.

1-2 сгибая руки, подтянуться вверх по профилактору
3-4 выпрямить руки, съехать вниз

Рекомендации.

Можно выполнять то же упражнение держась за нижние рукоятки. Подтягиваться двумя руками одновременно. На одну руку вес не переносить. Работают группы мышц верхних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.

Упражнение 12.

Подтягивание лёжа на животе.

Угол установки профилактора 10-25°.

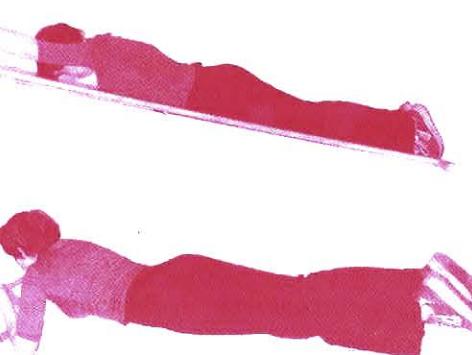
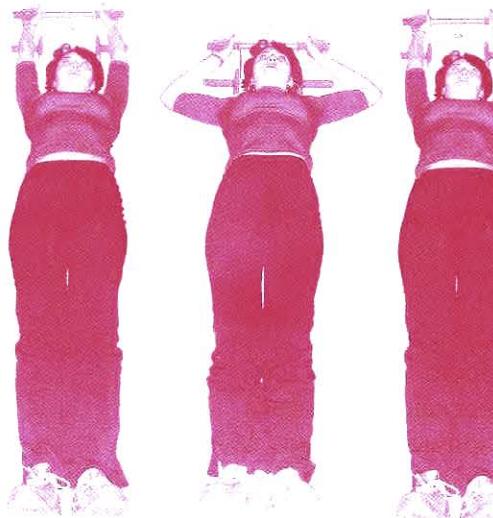
И.п.

Лежа на животе, держаться прямыми руками за рукоятки, ноги прямые. Голова поднята, смотреть вперёд.

1-2 сгибая руки, подтянуться вверх по профилактору
3-4 выпрямить руки, съехать вниз

Рекомендации.

Подтягиваться двумя руками одновременно. На одну руку вес не переносить. Держаться только за верхние рукоятки. Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.



тяжело - попробуйте выполнить то же одной ногой.
Работают группы мышц живота, нижних конечностей, плечевого пояса, боковые мышцы туловища.

Упражнение 14.

Поднятие и сгибание ног.

Угол установки профилактора

10-25° 45-80°

И.п.



Упражнение 13.

Поднятие прямых ног.

Угол установки профилактора 45-80°.
И.п.

Лежа на спине, держаться прямыми руками за рукоятки, ноги прямые.

1-4 поднять прямые ноги до угла 90°
5-8 опустить вниз

Рекомендации.

Выполнять в медленном темпе. Если

тяжело - попробуйте выполнить то же одной ногой.
Работают группы мышц живота, нижних конечностей, плечевого пояса, боковые мышцы туловища.

Лежа на спине, держаться прямыми руками за рукоятки, ноги прямые.
Самовытяжение

1-4 поднять прямые ноги и согнуть в коленях до угла 90°

5-8 опустить вниз

Рекомендации.

Выполнять в медленном темпе. Если тяжело - попробуйте развести колени в стороны.

Работают группы мышц живота, нижних конечностей, плечевого пояса, боковые мышцы туловища.

Упражнение 15.

Жабка.

Угол установки профилактора
10-25°.

И.п.

Лежа на спине, держаться прямыми руками за рукоятки, стопы на профилакторе.

Самовытяжение, колени развести в стороны

1 – 2 – вдох, на выдохе прижать поясницу к профилактору,

3 – 8 – подъём и покачивание согнутых ног, стопы на себя.

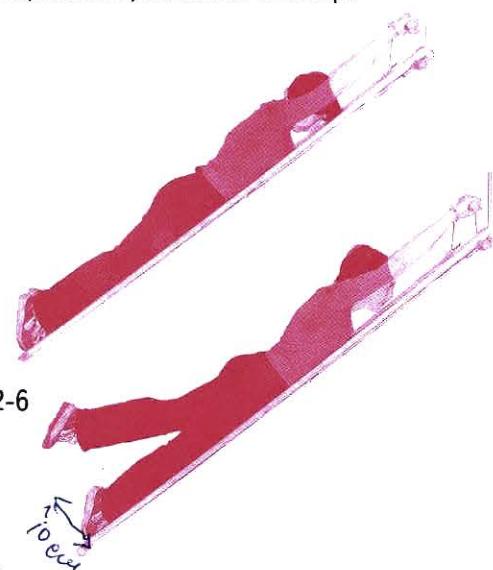
9-10 - и.п., расслабиться

Рекомендации.

Упражнение выполнять без рывков, медленно, плавно. Голову не поднимать.

Таз от профилактора не отрывать.

Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.



Упражнение 16.

Ласточка.

Угол установки профилактора
10-25°, 30-40°

И.п.

Лежа на животе, держаться прямыми руками за рукоятки, ноги прямые. Лоб на профилакторе.

1-6 поднять прямую ногу, держать 2-6 сек.

7-8 опустить

То же второй ногой.

Рекомендации.

Выполнять с маленькой амплитудой.

Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.



Упражнение 17.

Ласточка с головой.

Угол установки профилактора 30-40°
И.п.

Лежа на животе, держаться прямыми руками за рукоятки, ноги прямые. Лоб на профилакторе.

1-6 поднять прямую ногу и голову, держать 2-6сек.

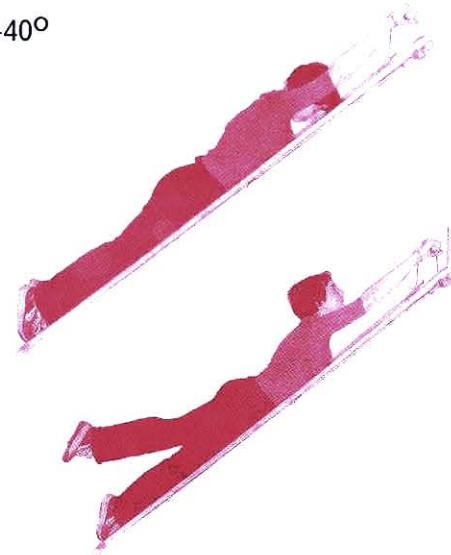
7-8 опустить

То же второй ногой.

Рекомендации.

Выполнять с маленькой амплитудой.

Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.



Упражнение 18.

Ласточка с согнутой ногой.

Угол установки профилактора 10-25°,
30-40°
И.п.

Лежа на животе, держаться прямыми руками за рукоятки, ноги прямые. Лоб на профилакторе.

1-6 поднять прямую ногу, согнуть в колене под углом 90°, держать 2-6 сек.

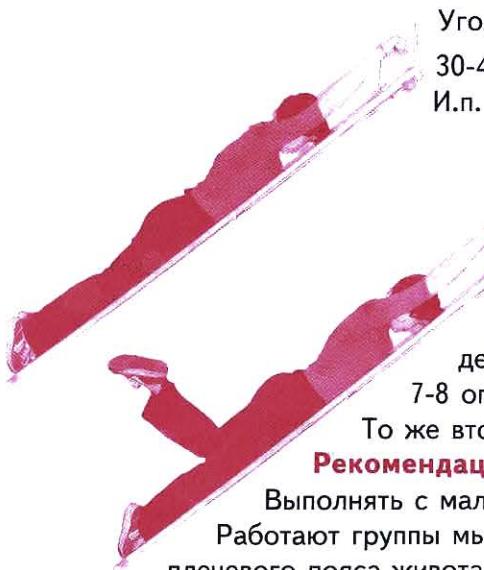
7-8 опустить

То же второй ногой.

Рекомендации.

Выполнять с маленькой амплитудой.

Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.



Упражнение 19.

Отжимание от профилактора.

Угол установки профилактора 10-80°

И.п.

Рукоятки опустить по росту. Упор на руках.

1-4 согнуть руки в локтях

5-8 выпрямить руки

Рекомендации.

Спину держать ровно. Для усиления нагрузки угол профилактора можно понижать.

Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.

Упражнение 20.

Отжимание от пола лёжа на профилакторе вниз головой.

Угол установки профилактора 10-20°

И.п.

Лёжа на животе вниз головой, ноги зафиксированы между рукоятками. Упор руками об пол.

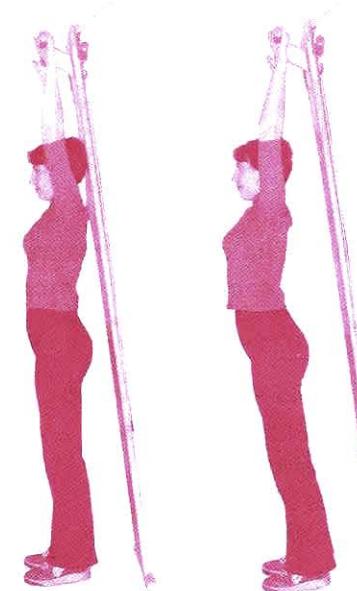
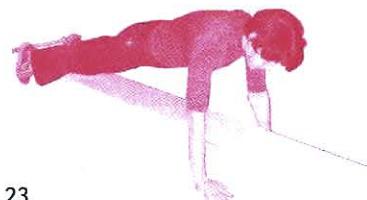
1-4 согнуть руки в локтях

5-8 выпрямить руки

Рекомендации.

Спину держать ровно. Для усиления нагрузки угол профилактора можно повышать.

Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.



туловища.

Упражнение 22.

Махи ногами назад.

Угол установки профилактора отрицательный, ближе к стене И.п.

Стоя лицом к профилактору, рукоятка поднята на высоту вытянутых рук, держаться прямыми руками за рукоятки 1-2 отвести ногу назад, прогнуться в пояснице.

3-4 вернуться в и.п.
то же второй ногой

Рекомендации.

Выполнять без резких движений.
Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.

Упражнение 21.

Прогиб в грудном отделе.

Угол установки профилактора отрицательный, ближе к стене И.п.

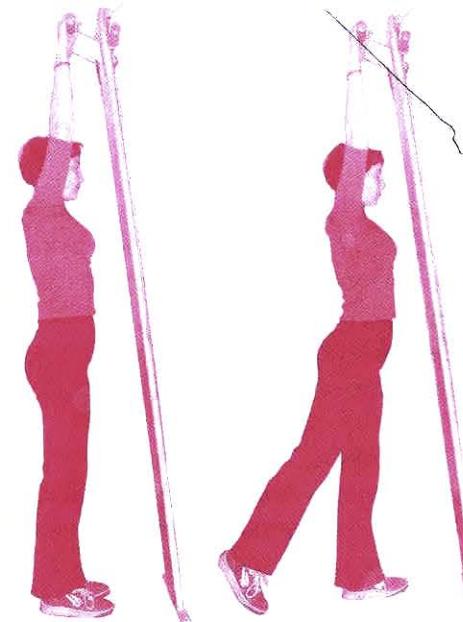
Стоя спиной к профилактору, рукоятка поднята на высоту вытянутых рук, держаться прямыми руками за рукоятки 1-6 прогнуться в грудном отделе, держать 6 сек.

7-8 вернуться в и.п.

Рекомендации.

Спину держать ровно. Пяtkи от пола не отрывать.

Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы



Упражнение 23.

Махи ногами лёжа на профилакторе.

Угол установки

профилактора 10-20°.

И.п.



Лежа на спине, держаться прямыми руками за рукоятки, ноги согнуты в коленях стопы стоят на профилакторе.

Самовытяжение

1 – 8 Поднять правую ногу и таз вверх, выпрямить ногу, удержать 2-6 сек.

9-10 - и.п., расслабиться

То же левой ногой.

Рекомендации.

Голову не запрокидывать. То же можно выполнять держась за нижние рукоятки. Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.



Упражнение 24.

Отведение и покачивание согнутых ног.

// № 60 а⁴

Угол установки профилактора(60-

80°

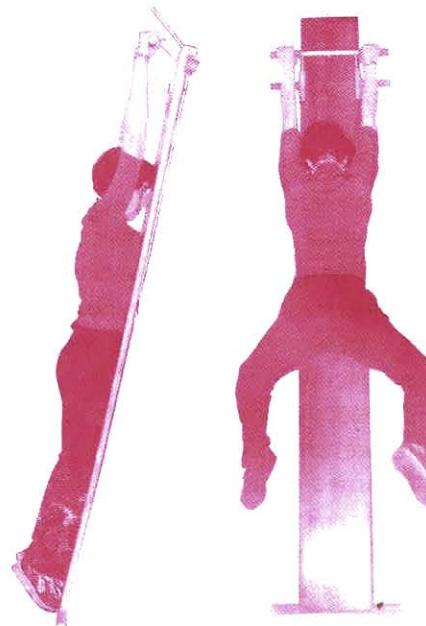
И.п.

Стоя лицом к профилактору на носках, держаться прямыми руками за рукоятки, лоб на профилакторе, повиснуть

Вытяжение. Согнуть ноги в коленях вверх, покачать от 2 до 6 раз.

Рекомендации.

Выполнять, контролируя вытяжение. Амплитуда небольшая. Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.



Упражнение 25.

Укрепление мышц брюшного пресса.

Угол установки профилактора 10-20°.

И.п.

Лежа на спине вниз головой, держаться ногами за рукоятки. Руки прямые впереди себя или кисти сжаты в кулаки возле висков

1– 4 поднять туловище, сесть

5-8 лечь на профилактор, расслабиться

Рекомендации.

Выполнять в медленном темпе.

Работают группы мышц верхних и нижних конечностей, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.



Упражнение 26.

Кобра.

Угол установки

профилактора 10-20°.

И.п.

Лежа на животе вниз головой, держаться ногами за рукоятки. Кисти сжаты в кулаки возле висков, локти в стороны.

1—4 поднять голову и плечи. Удержать 2-6 сек.
5-8 лечь на профилактор, расслабиться

Рекомендации.

Выполнять в медленном темпе, без большого прогиба в поясничном отделе.

Работают группы мышц спины, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.

Упражнение 27.

Лодочка.

Угол установки

профилактора 10-20°.

И.п.

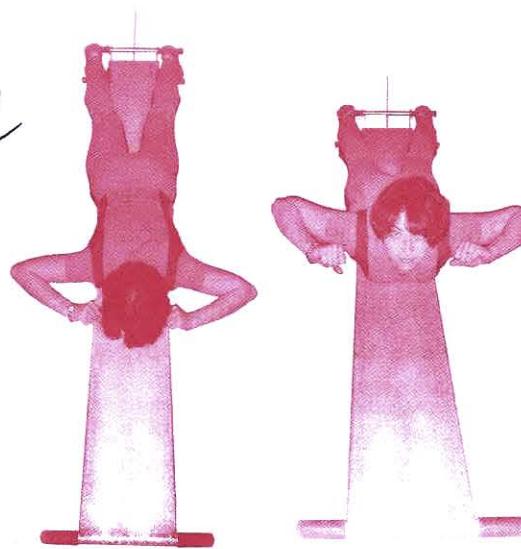
Лежа на животе вниз головой, держаться ногами за рукоятки. Руки прямые вытянуты вперед, лежат на профилакторе.

1—4 поднять руки, голову, плечи.
Удержать 2-6 сек.
5-8 и.п., расслабиться

Рекомендации.

Выполнять в медленном темпе, без большого прогиба в поясничном отделе.

Работают группы мышц спины, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.



27

Упражнение 28.

Самолёт.

Угол установки профилактора 10-20°.

И.п.

Лежа на животе вниз головой, держаться ногами за рукоятки. Руки в стороны.

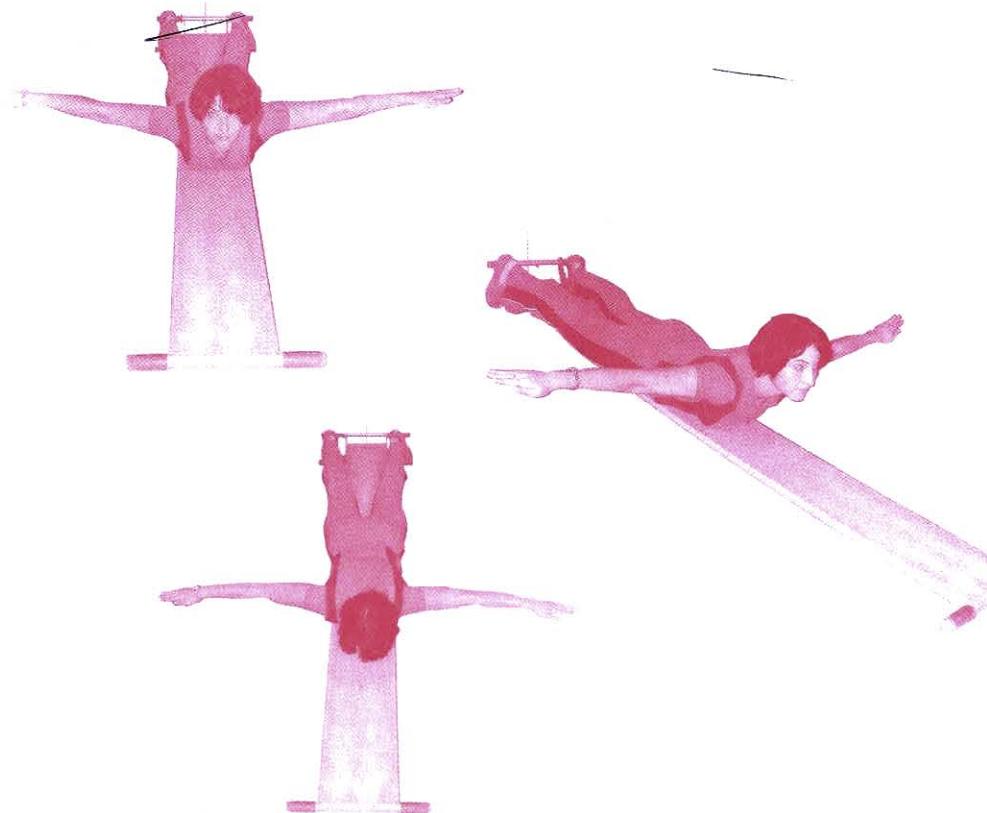
1—4 поднять руки, голову, плечи. Удержать 2-6 сек.

5-8 лечь на профилактор, расслабиться

Рекомендации.

Выполнять в медленном темпе, без большого прогиба в поясничном отделе.

Работают группы мышц спины, плечевого пояса, живота, боковые мышцы туловища.



28

Упражнения в петле Глиссона.

Внимание! Упражнения в петле Глиссона выполнять только по назначению врача!

Упражнение 29.

Наклон вперёд.

Угол установки профилактора отрицательный
И.п.

Сидя на стуле спиной к профилактору. Петля Глиссона на голове. Натяжение 0,5-1,5 кг.

1-2 Медленно наклонить голову вперед вниз

3-4 Вернуться в и.п.

Выполнять в медленном темпе, без резких движений



29

Упражнение 30.

Наклоны в стороны.

Угол установки профилактора отрицательный
И.п.

Сидя на стуле спиной к профилактору. Петля Глиссона на голове.

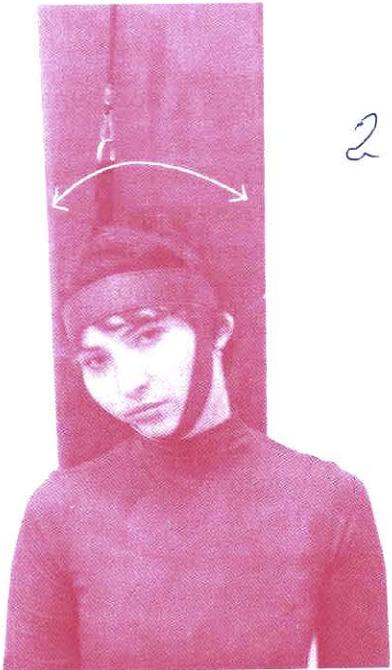
Натяжение 0,5-1,5 кг.

1-2 Медленно наклонить голову вправо

3-4 Вернуться в и.п.

То же налево

Выполнять в медленном темпе, без резких движений



Упражнение 31.

Повороты в стороны.

Угол установки профилактора отрицательный
И.п.

Сидя на стуле спиной к профилактору. Петля Глиссона на голове.

Натяжение 0,5-1,5 кг.

1-2 Медленно повернуть голову вправо

3-4 Вернуться в и.п.

То же влево

Выполнять в медленном темпе, без резких движений.



30

Упражнение 32.

Полукруг впереди себя.

Угол установки профилактора отрицательный
И.п.

Сидя на стуле спиной к профилактору. Петля Глиссона на голове. Натяжение 0,5-1,5 кг.

1-2 Медленно наклонить голову вправо

3-4 Полукруг влево

5-6 вернуться в И.п.

Выполнять в медленном
темпе, без резких движений.

Голову назад не
запрокидывать.

**При появлении
головокружения во время
или после занятий в
петле Глиссона
рекомендуется после
занятия 5-10 минут
посидеть на стуле.**



**Внимание! Упражнения в петле Глиссона
выполнять только по назначению врача!**

Авторы методики:

Евминов В.В., заслуженный тренер Украины;

Фищенко В.Я., доктор медицинских наук, профессор, академик
Украинской АННП и Нью-Йоркской АН. хирург высшей категории,
руководитель клиники хирургии позвоночника Украинского Научно-
Исследовательского института травматологии и ортопедии;

Блохинцев Г.В., главврач киевской санаторной школы-интерната №19 для детей больных сколиозом;

Шаргородский В.С., доктор медицинских наук, профессор;

Мыслин С.А., главврач Центра реабилитации спинальных больных
«МедАрс»

благодарят Вас, желаю Вам успехов и надеются, что те изменения, которые внесут в Вашу жизнь занятия на Профилакторе Евминова, приведут только к лучшему и не оставят ни малейшего шанса даже самым "упрямым" болезням. Возвращаясь к аналогии с зубной щеткой, хотелось бы еще отметить, что, научившись правильно чистить зубы, американцы снизили заболеваемость пародонтозом на 90%, карIESом — на 70%. "Правильное" использование Профилактора неизбежно приводит к тому, что улучшается состояние организма в целом, и это существенно влияет на продолжительность жизни человека.

Расстояние от пола до верхнего края
профилактора

80°	70°	60°	50°	45°	40°	35°	30°	20°	15°	10°	6°	L = см	Рост
206	197	183	162	149	134	120	105	71	55	36	22	210	160
211	202	187	165	153	138	122	107	73	60	36	22	215	161-165
216	207	191	169	156	140	125	110	75	57	37	23	220	166-170
220	211	196	173	160	144	128	112	76	58	38	23	225	171-174
225	216	200	177	163	147	131	115	78	60	39	24	230	175-179
230	221	204	181	167	150	134	117	80	61	40	24	235	180-184
235	225	209	185	170	153	137	120	82	62	41	25	240	185-189
240	230	213	188	174	157	139	122	83	64	42	25	245	190-194
245	235	217	192	177	160	142	125	85	65	42,5	26	250	195-198
250	240	222	196	181	163	145	127	87	66	43	26	255	199-203
255	244	226	200	184	166	148	130	88	68	44	27	260	204-207