

Зубна щітка для хребта як запорука міцного здоров'я

62

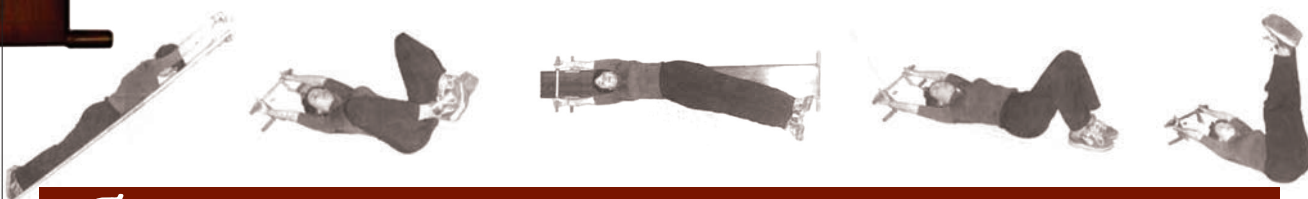
Ольга КЛЕЙМЕНОВА

На підступах до професійних пенатів В'ячеслава Євмінова ловиш себе на думці, що нібито дефілюєш подіумом. Це відбувається підсвідомо. Бо ж просвердлить лазерним поглядом: матимеш потім, що слухати про свою потворну поставу. Із такими міркуваннями стаєш перед ясні очі автора унікальної методики. Який, до речі, не збирається ані «свердлити», ані критикувати. Ще Євмінов зовсім не забронзовілий як для людини-легенди та доволі молодий для поважного віку. На свою знамениту дошку не заганяє нагайкою, щойно оцінивши твою криву спину. Проте влаштує такий лекторій про здоров'я хребта, так усе розкладе по полицях, що стрімголов рвонеш до чарівного профілактора. Так офіційно зветься дошка Євмінова.

Американці, адаптуючи дошку до свого ринку, назвали її зубною щіткою для хребта. Й потрапили в «десятку», адже велика мрія В'ячеслава Володимировича – привчити кожну людину користуватися профілактором так само автоматично, як ми це робимо з банальною щіточкою для зубів.

Не так давно у Маріїнському парку, за кілька кроків від Верховної Ради, ніби з-під землі, виріс яскравий спортмайданчик небаченої досі конструкції. Це – теж ноу-хау Євмінова.

В'ячеслав Володимирович – невиправний трудоголік-жайворонок. В офісі – вже о 7.15 («Для творчої роботи ліпшого часу не знайти»). А ще він – депутат Оболонської райради та об'єкт для зазіхань піратів. Ні, не сомалійських – українських.



Досвід

В'ячеслав Володимирович ЄВМІНОВ (1940 р. н.) – винахідник унікального лікувально-спортив-



ного тренажеру та методики, спрямованої на профілактику хвороб хребта та його оздоровлення. Засновник і керівник приватного підприємства «Спортивний клуб «ЮКА», президент «Вертебрально-оздоровчого центру Євмінова».

1970 – закінчив Київський державний інститут фізкультури та спорту. 1973–1983 – старший тренер у збірній СРСР з академічного веслування. 1992 – перший президент федерації академічного веслування України, президент спортивного веслувального клубу «Дніпро». За час своєї спортивної кар'єри підготував 52 майстри спорту, Брав участь в Олімпійських іграх і чемпіонатах світу. Заслужений тренер України. 1980 – нагороджений Почесною грамотою Президії

Верховної Ради УРСР за підготовку призерів Олімпійських ігор.

Спортивній кар'єрі Євмінова завадило захворювання хребта. Шукаючи порятунку від болю в спині, розробив власну методику та дошку (профілактор). В'ячеслав Володимирович повністю одужав і водночас подарував можливість ефективного лікування 350 тисячам інших людей. Як всесторонньо розвинена та небайдужа особистість винайшов, запатентував спортивні ігрові майданчики «ЮКА», які можна використовувати протягом року, адаптував до них популярні види спорту. Як депутат Оболонської райради (м. Київ) втілює в життя програму «Здорова людина – здорова нація», ініціюючи забудову та реконструкцію спортивних комплексів у столиці.



Серед розмаїття спортивних фетишів у робочому кабінеті Євмінова царює костюмований портрет нашого героя, який наче просто з середньовіччя здійснив прорив у часі.

– В'ячеславе Володимировичу, звідки це творіння?

– Від художниці, яку вилікував: вона до цього вже зовсім не могла малювати – так боліла спина. А взагалі, із усіх оригінальних дарунків можна було б улаштувати музей. Серед них є навіть «Ода профілактору».

– А з чого розпочалася справа життя, що врешті удостоїлася оди?

– На початку 1990-х разом із колегами взялися будувати тренажерний зал біля водної станції. Нам завезли тритоннібетонні блоки, 300-кілограмові плити, інші матеріали. І ми власноруч усе це тягали. Так

я обзавівся грижею. Сказати те, що пройшов усі кола пекла, – отже, не сказати нічого. Лікувався традиційно й нетрадиційно. Потім мені запропонували операцію, як завжди, без гарантії на успіх і з подальшою імовірністю опинитися в інвалідній колясці. Спробував допомогти собі сам. Треба ж було якось виборсуватися. За першою освітою я інженер-конструктор, за другою – тренер-викладач. Добре орієнтуюся в анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіці. Таке поєднання знань дало змогу впритул наблизитися до теми мого одужання. Унаслідок певних старань народилася дошка Євмінова. Займався до чотирьох годин на день. Коли через 11 місяців приніс знімок до інституту ортопедії, варто було подивитися на реакцію медиків (вони, до речі, згодом підтримали

мене в моїх починаннях). Отже, від грижі завдовжки 9,6 см залишилося близько 2 мм.

– Для отримання позитивного результату треба бути елементарно нелінивим...

– Часом повторюю, що єдиним проколом моєї методики є лінощі. Тому розробляємо її різновиди залежно від адресності. Приміром, для дитлахів дуже важливий змагальний, ігровий чинник.

– Значною мірою спрямовуєте ваші розробки саме на дітей. І чимало уваги приділяєте боротьбі зі страшним звіром на ім'я сколіоз. Востаннє чула про нього колись давно від першої вчительки, котра нас періодично ним лякала.

– Однак це вельми серйозне захворювання набуло шаленого розмаху саме нині. 20–30 років

тому викривлення хребта було притаманне невеликій кількості дітей. А нині це явище поголовне. Понад 90 відсотків мають порушення постави або сколіотичну деформацію хребта. За даними фахівців, проблема з віком прогресує. Узяти, приміром, той самий сколіоз.

У 1–4 класах він спостерігається в 10 відсотків обстежених, у 5–8 – вже в 30%, у 9–11 – у понад 40%. Тож зрозуміло, що захворювання не природжене, а набуте.

– І причини здебільшого на поверхні?

– Передусім, це, звісно, – спосіб життя. Низька фізична активність. У дітей є вроджена потреба рухатися. Виходить мама на прогулянку з дитиною, та виривається,

хоче лазити, бігати, аж раптом чує: впадеш, розіб'єшся!.. Так підстраховуйте!..

– Але ж вони тепер з 2–3 років за комп'ютери сідають.

– А батьки навіть, бабусі, дідусі? Треба чітко визначати, скільки малюк перебуває біля комп'ютера. Ясна річ, цей термін згодом збільшується. Проте час, відведений на фізичні навантаження, має зберігатися незмінним упродовж життя... Ви сьогодні вмивалися?

– Аякже!

– Відповідаєте, навіть не замислившись. Ось на такому рівні слід прищеплювати звичку до фізичних вправ, доводити її до автоматизму. А що спостерігаємо в реальності? Шкільні програми ускладнюються, нерухливий спосіб життя дедалі превалює.

– Даруйте за скепсис, але ніколи не вірила, що фізичні вправи гарантують здоров'я до смерті.

– Уважаю, що будь-яка людина здатна зберігати своє здоров'я упродовж усього життя. Якщо працюватиме над собою, а не плестиме за течією. Має бути елементарна культура здоров'я. Якої, власне, й треба навчати майбутні покоління. Чудово усвідомлюємо, що від медицини залежить лише 10 відсотків нашого здоров'я. Набагато доцільніше інвестувати в профілактику, попередження хвороби, ніж у її лікування. Діти сьогодні забезпечені фізичною активністю лише на 6–8 відсотків від своєї природної потреби. У школах 2–3 уроки фізкультури на тиждень, та ще й половину учнів звільнено від занять.

– Деяких батьків нажахали повідомлення про дитячі смерті на уроках фізкультури...

– Річ у тім, що уроки часто несплановані. Кажуть учням: біжимо кілометр! А ті не готові до цього.

– У радянських школах було те саме.

– Так. Проте рухалися тоді більше. Ходили пішки, фізичною





працею займалися. Готові були до навантажень. А нині сидять, сидять, аж раптом – побігли! Це ж стрес який!

– А чи готова нерушлива публіка до занять на профілакторі? Придбавши його, що робити далі?

– Почнімо з того, що профілактори ми в нашому центрі не продаємо. Звичайно, міг би реалізовувати їх через спортмагазини або медтехніку. Однак робити цього категорично не можна. Тим паче, що 98 відсотків користувачів вдається до моєї системи як до лікувальної (часом навіть сумніваюся, чи слід було називати дошку профілактором?). Аби лікувати, треба точно знати, що потрібно пацієнтові. Яка в нього патологія? Як вона узгоджується з віком, з фізичною формою? Починаємо з найменших амплітуд, особливо, коли наявний больовий синдром. Добір вправ для кожного різний. Кожному на руки видається індивідуальна програма. За місяць від початку курсу зустрічаємося, збільшуємо навантаження, переводимо на силові програми. Проробуємося від лікувальної стадії до закріплення результату.

– Географічне павутиння ваших діянь досить широке.

– На сьогодні профілактор випробували на собі близько 350 тисяч осіб. Лише в Україні маємо 86 філій.

Майже 20 – за кордоном. Охоплені громадяни Росії, Польщі, Німеччини, Ізраїлю, Америки... Просування на Захід не таке активне, адже патентування – недешево задоволення. Тож патентую й поступово рухаюся далі. Для скорочення відстаней, до речі, запровадили онлайн-консультування.

– Профілактори на вигляд різні...

– Ми робимо їх залежно від зросту, ваги. Щоправда, американці попросили придумати дошку, яка відповідала б особливостям їхніх будинків. Бо ж там у них стіни фанерні, не здатні витримати кріплення профілакторів. Довелося розробити спеціальну модель, яка тримається на телескопічній тринозі... Дошки виготовляємо переважно

філакторі. Зробили диск на продаж (маємо величезний арсенал вправ – понад 150 видів). А потім у людей трапляються загострення. Телефонують сюди: гвалт! Профілактор не допомагає!.. Але до нас це не має жодного стосунку. Наші пацієнти всі зареєстровані. Таким чином відбувається дискредитація методу.

– Чим пірати заманюють наївних українців?

– Реалізують дошки дешевше, бо не пропонують медпослуг. До того ж, ці шахраї здебільшого використовують крадені матеріали. Один, наприклад, виготовляє профілактори на відомому машинобудівному заводі.

– Хай там як, але їм однаково вас не наздогнати...

– Створюю технології, спрямовані на самооздоровлення. Не вимагаючи бюджетних коштів. Так, часом залучаю спонсорські. А школам Оболоні подарував п'ять спортивних ігрових майданчиків, які розробив. Таких по Києву вже є 18. Вони багатофункціональні. Їх можна використовувати протягом року. До них адаптовані футбол, хокей, баскетбол, гандбол, волейбол, бадмінтон тощо. Майданчик встановлюється де завгодно: у великому парку чи в дворі. У такому комплексі можна поєднати тренажерні зони, гімнастичні приладдя, гойдалки, каруселі, пісочницю, башту з гірками...

А займає він територію діаметром лише 10–12 метрів! Якби небідні люди допомогли у встановленні таких майданчиків, увічнили б свої імена. І всі їм дякували б.

– У чому головна фішка методики Євмінова?

– Жодну людину не обминути проблеми хребта. 80 відсотків хвороб напряму з ним пов'язані. Моя методика дає можливість мільярдам людей користуватися нею самостійно й отримувати результат. Такий, який не снівся медицині. Усі мої розробки розраховані на бюджет родини, котра повинна сама піклуватися про своє здоров'я. І пам'ятати: профілактика понад усе!



з сосни. Відбірної, без сучків. Можна зробити з липи, вільхи, інших листяних порід. Навіть африканського дубу. Бува, приходять круті та просять, приміром, із кипарису. Бо за мовник – кипарис за гороскопом.

– Ваша методика, мабуть, неоране поле діяльності для науковців.

– Чому ж неоране? Уже скільки дисертацій захистили! Тому стократ прикрише боронитися від піратів-невігласів. Іще й наш найгуманніший у світі суд їх не карає так суворо, як вони на те заслуговують. Шкода від них колосальна! Пірати нікого не консультують, а просто виробляють і продають дошки. Дурять людей. Та ще й викрали з внутрішньої картотеки цидулки: що і як виконувати на про-



Фото Ольги ПРОКОПЧУК.