

## **CVIČEBNÍ METODA EVMINOVA**

Metoda Evminova je patentovaná metoda zdravotní tělesné výchovy vyvinuta na Ukrajině, potvrzena Ministerstvem zdravotnictví Ukrajiny a Akademií medicínských věd Ukrajiny. Metoda je vyvinuta za účelem léčby, obnovy a prevence nemocí páteře v různém věku. Je doporučena k využití v léčebně - preventivních zařízeních širšího zaměření, ve fitness centrech a sportovních sálech, ale také pro využití doma. Centrum Evminova se sídlem v Kyjevě má přes 80 poboček v 10 zemích. V roce 2016 vznikla pobočka také v ČR pod názvem **Centrum Evminova pro zdravá záda**. Je součástí EPIcentra zdraví EDEN v Lipníku v okrese Mladá Boleslav ([www.czeden.cz](http://www.czeden.cz))

Cvičení podle metodiky Evminova spouští mechanismy struktur vlastní obnovy páteře v různém věku. Může mít pozitivní vliv - od špatného držení těla, přes bolesti způsobené skoliózou, až po různé projevy osteochondrózy - vyhřeznutí plotének, radikulitidy, spondylartrózy apod.

Základem metodiky Evminova je pochopení „kultury“ páteře, tzn. pochopení základních pravidel péče o páteř v průběhu celého života tak, abychom mohli podpořit její zdraví a funkční stav, a také ji ochránit od negativních destruktivních vlivů. Mohli bychom to přirovnat k hygieně zubů. Určitým druhem „zubního kartáčku“ pro naši páteř je trenažér Evminova.

Metoda Evminova pomáhá ne jen pravidelné péči o naši páteř, ale v rámci možností pomáhá také obnovit její funkční narušení, které jsou příčinou nemocí páteře.

## **PŘEDNOSTI METODY EVMINOVA**

Rychle a efektivně zbavuje bolestí v zádech

Obnovuje funkčnost páteře, chrání a udržuje ji v dobrém funkčním stavu v průběhu celého života

Je ekonomicky výhodnou a efektivní metodou prevence i eliminování důsledků nemocí páteře v individuálním režimu a v domácích podmínkách bez drahých léků

V mnoha případech může vhodnou prevencí pomoci vyhnout se chirurgickým zákrokům na páteři

Je jednoduchou a efektivní metodou korekce špatného držení těla i prevence skoliózy u dětí

Formuje postavu, zvětšuje výšku, zlepšuje svalový korzet a zvyšuje vytrvalost

Je efektivní metodou rehabilitace v pooperační fázi

## **TRENAŽÉR EVMINOVA - UNIVERZÁLNÍ POMŮCKA PRO CELOU RODINU**

**Otcové** mohou bezpečně a nenáročně, avšak efektivně využívat silová cvičení a tím být vždy ve formě

**Maminky** mohou v jakoukoli volnou minutku využít cvičení z komplexu pro štíhlost, snížení hmotnosti a ladnou postavu

**Dětem** mohou preventivní cvičení pomoci od vzniku skoliózy a pomohou vyrůst

Pro **miminka** je trenažér zajímavým hracím koutkem, který se časem stane místem pro pravidelná fyzická cvičení

**Babičkám a dědečkům** pomáhá zbavit se od bolestí zad, udržet fyzickou sílu a zdraví