**Описание технической стороны системы повседневной оздоровительной ходьбы «Русский Мах».**

Система состоит из трёх техник ходьбы, предназначенных для использования в различных ситуациях:

1. Утренняя ходьба на месте на массажном коврике "на баланс". Встаём на коврик босыми ногами, поднимаем правую ногу, вытягиваем левую прямую руку вперёд до уровня горизонта, правую руку отводим назад. В руках кистевые эспандеры. Их сжимаем И стоим так семь - десять секунд (для начала). Делаем быстрый вдох носом. Пауза. И медленный выдох через рот. Есть специальное мотивирующее стихотворение, которое позволяет держать паузу. По истечении 7-10 секунд меняем положение ног и рук. Данный метод можно использовать на работе как производственную гимнастику. Естественно без коврика)). Хотя...
2. Повседневная ходьба. Идёте на работу, в магазин, по любым иным делам. Или просто гуляете. Включайте волейбольный "Русский Мах". Это название придумали пользователи. Хотя этот метод люди называют по разному - скандинавская ходьба без палок, безударная, щадящая, скрытая, Но волейбольная отражает его суть - руки держим как при приёме мяча в волейболе "снизу". Кисти выгнуты вниз и движения как будь то отбиваем мяч перед собой локтевым сгибом руки. При таких движениях рук при ходьбе активно включаются в работу мышцы груди, спины, плечей и шеи. В руках кистевые эспандеры с усилием не более 10-15 килограмм, которые сжимаем на каждый шаг. Если при обычной ходьбе работает всего 45-50 процентов мышц, то при РМ -80-85. А если включить улыбку , то и все 90)). Движения рук и ног асинхронные - правая рука, левая нога. Это позволяет на каждый шаг мягко скручивать позвоночник, особенно шейный и поясничный отделы. Пи этом существенно улучшается кровоснабжение мозга (профилактика инсульта и болезни Альцгеймера). Активно тренируется сердечно-сосудистая система. Проводится профилактика некоторых видов онкологии, в частности ректального рака. У некоторых пользователей возникает психотерапевтический эффект.
3. Тренировочная, усиленная ходьба. Для неё необходимо выбирать специальное место и время. Техника подобна повседневной ходьбе. Есть лишь одно отличие. При ней руки поднимаем до уровня горизонта, Так же в руках кистевые эспандеры, которые сжимаем на каждый шаг. Следим за дыханием. Прежде, чем заниматься этой ходьбой, к обязательно необходимо посоветоваться с врачом, потому, что нагрузка достаточно высокая. И в процессе тренировки обязательно нужно следить за пульсом. Этот вид ходьбы очень хорошо подходит для подъема по лестнице. Выбрасывая руку вверх, мы существенно разгружаем колени за счёт инерции.

Таким образом, система является универсальным комплексом физической активности, обеспечивающим полноценное и всеобъемлющее воздействие на организм человека.