

ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՍ

(15 ՎԱՅՐԿԵԱՆ ՄԱՐԶԱՆՔ՝ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ)

XXXXXXXXXXXX

II.— ՄԱՐՄԵԱՄԱՐՁԻ ԶԱՆԱԶԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐ ՏԱՆ ՄԷՋ (ՇԱՐԴ)

դ) «ԻՄ ԵՂԱՆԱԿՍ».— Օրը մէկ քառորդ ժամը անշուշտ շատ սահմանափակ միջոց մըն է։ Սակայն երբ գիտնանք զանիկա յարմարցնել մեր նպատակին, կրնանք այդ մէկ քառորդ ժամով զգուշանալ հիւանդութիւններէ, պահպանել մեր առողջութիւնը, նոյնիսկ, շատ անգամ դրաւել ու շահիլ զայն։ Այնպէս որ, մեր մարմինը, քմայալար բռնապետ մը ըլլալէ յետոյ, կը դառնայ հլու և նախանձախնդիր ծառայող մը։ Եթէ, այդ 15 վայրկեանի ընթացքին, մեր ուշադրութիւնը կեդրոնացնենք այն աշխատանքին վրայ, որ կ'օգնէ մեր առողջութեան, օրուան մնացեալ 1,425 վայրկեաններուն ընթացքին այլևս պահանջ չենք զգար մտածելու այդ մասին։ Անոնք, որ կը քարոզեն թէ մարմինը պէտք չէ գրաւէ մեր մտածումները, ապանովաբար այն անձերն են, որ չարունակ կը գանգատին իրենց ջիղերուն, իրենց գէշ մարսողութեան, իրենց յոգնութեան և բոլոր ֆիզիքական ծանօթ նեղութիւններուն մասին։ Կարգացէք այն բազմաթիւ ընթրամները ամենաբուժ դեղերու մասին, և պիտի տեսնէք որ ի՛նչ նեղութիւններ, ի՛նչ ցաւեր կը լրտեսեն ձեզ, երբ չէք առնէր, ոչ թէ այդ ամենաբուժ դեղերը, այլ օրը 15 վայրկեան մարզանք կատարելու յոգնութիւնը։

Մարզական բոլոր այն եղանակները, զորս ուրիշները քարոզած են ինձմէ առաջ, միշտ գոհած են մորթին առողջապահութիւնը։ Հակառակ անոնց, ես կը պաշտպանեմ այն տեսակէտը որ մարզանքի յատկացումը մէկ քառորդ ժամու այս կարճ ժամանակամիջոցին մէջ, լոգանքը, չփռմն ու օդի լոգանքը ամէնէն կարեւոր մասը կը կազմեն, նոյնիսկ եթէ լոգանքը ամբողջական չլրլայ ու մարմինը պարզապէս թրջուի լաթով մը։ Բայց որովհետեւ մէկ քառորդ ժամու մէջ կարելի է ուրիշ շատ մը բաներ ընել, լոգանքին շուրջ կազմեցի գործնական մարզանքի զանազան ձեւեր, ոմանք փոխ առնելով հին ծանօթ եղանակներէն, ոմանք ստեղծելով իմ հասկացողութեամբ։ Բոլոր ձեւերը փորձելէ վերջ, որոշեցի լոգանքը դնել ոչ թէ վարժութիւններէն առաջ կամ վերջ, այլ անոնց մէջտեղ։ Ատիկա միակ եղանակն է, որով կարելի է, ամէնուն համար ևս, առանց ցրտառութեան, նոյնիսկ ձմեռ ատեն, ջուրի եւ օդի լոգանք առնել և

նոյն ատեն մարդանքները կատարել, պատուհաններն ալ բաց, կան մարդիկ, որոնք կը յառակնին «զարգացած»ներու դասակարգին պատկանիլ, որ յաճախ կը պատճառարանեն. «Ինչո՞ւ համար ամէն օր լողանք կատարել: Անկարելի է որ մեր մարմինը աղտոտի, երբ ստէպ ճերմակեղէն կը փոխենք եւ աղտոտ արհեստ մը չունինք»: Անոնց կը պատասխանեմ.— Աղտը, զոր կ'առնենք դուրսէն, թերեւս աւելի սեւ է, սակայն ոչ այնքան վտանգաւոր, որքան մորթին արտադրած թունաւոր տարրերն ու թեփը: Եթէ ամէն օր չաւլենք զանոնք, ծծուելով կը թունաւորեն մեր արիւնը: Օրինակ մը տամ ձեզի թէ ի՞նչ գիւրտութեամբ մորթը հազորդակցութեան մէջ կը դնէ մեր ներքին գործարանները արտաքին միջավայրին հետ.— Երբ շփէք ձեր մորթը ասիտ սալիսիլիք կոչուած զեղով, ժամ մը վերջը ձեր մէզին մէջ կը գտնէք ասիտ սալիսիլիք:

Երբ թաղուէք որ ձեփուի մեր մարմինը քրտինքով եւ աղտով, ոչ միայն կը դառնայ վտանգ մը մեր առողջութեան համար, որովհետեւ մէկ մասը կը ծծուի, այլ նաեւ կը ներկայացնէ կարեւոր անպատեհութիւն մը: Երբ լողանք ջնէք ըններ, ճիշտ է չի տեսնուիր, բայց հոտը կ'առնուի Այդ հոտը շնչողութեան արդիւնքը չէ, այլ պարզապէս մորթին բուրումը: Այդ հոտը, որ կը զարչեցնէ, այնքան յատկանշական է, որքան խմանին չունչը: Լողանքն ու չփումը կ'անհետացնեն այդ հոտը, զոր կրնան բուրել թէ աշխատաւորները եւ թէ շիր պարոններն ու զեղեցիօրէն զգեստաւորուած տիկիները, եթէ անոնց մարմինը ջուրի երես չտեսնէ. ինչ որ զժրախտաբար յաճախողէր է:

Սակայն լողանքն ու չփումը ուրիշ կարեւորութիւն մը եւս կը ներկայացնեն: Այդ մասին յաջորդով:

ՆԱԽԱԳԻՐՈՒԹԻՒՆ ՄԱՐԶԱՆՔԻ ՓՈՐՁԵՐՈՒՆ (շար.)

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ ԹԻՒ 4.— Կանգնած վիճակի մէջ, մարմինը դարձնել դէպի աջ եւ ձախ. իւրաքանչիւր անգամ մարմինն վերի մասը ծռել այդ շարժումին հակառակ կողմը, բազուկները միշտ երկարած ուսերուն ուղղութեամբ:

Ամուր կանգնեցէք տախտակամածին վրայ, որունքները բացած, ոտքերը դէպի տաջ ուղղուած եւ իրարմէ 55-75 սանդիմեղը հեռու: Տարածեցէք բազուկները երկու կողմէն, բունցքները սեղմած: Մարմինին վերի մասը զարձուցէք ձախ, կազմելով քառորդ շրջանակ մը (90°), սակայն առանց շարժելու ոտքերը եւ շեղելու բազուկներուն ուղիղ դիմը (պատկեր, Ա եւ Բ): Ահա այս գիրքին մէջ կը սկսի այս վարժութիւնը, որ կը բաժնուի երեք ամանակի. 1)

մարմինն Վերի մասը ձախ դարձած ըլլալով, դուք ծոցէք դէպի աջ, որքան կարելի է՝ ցած, այնպէս որ ձեր աջ բռունցքը դպի տախտակամածին, ձեր երկուստքերուն մէջտեղ (պատկեր, Գ): Շատ քիչեր կրնան յաջողիլ առանց քիչիկ մը ծռելու աջ ծունկը, այս պատճառաւ բռունցքը կը հանդիպի աջ ոտքին եզերքին:

2) Երբ տախտակամածին դպիք, Վեր բարձրացուցէք ձեր իրանը, նախկին դիրքը ստանալու համար: 3) Ոտքերը միշտ նոյն կէտերուն վրայ, մարմինն Վերի մասը դարձուցէք դէպի աջ, գծելով կիսաշրջանակ մը (180°) այնպէս որ ձեր երեսը նայի քիչ առաջ ձեր ծոծրակին դարձած կողմը: Այս նոր ուղղութիւնը ուրիշ բան չէ, եթէ ոչ առաջին շարժման պատկերը հայելիի մը մէջ (պատկեր, Դ): Յետոյ ծոցէք ձեր

ձախ կողմին վրայ եւ ձախ բռունցքով դպէք տախտակամածին, ձեր ոտքերուն մէջտեղ, (այս անգամ հարկ պիտի ըլլայ ծռել ձախ ծունկը), յետոյ շտկուեցէք, առէք սկզբնական դիրքը, սկսելու համար նորէն (պատկեր, Դ եւ Բ): Երբ վարժուիք, հարկ չկայ այլեւս համրելու երեք ամանակները, կը բաւ միայն համրել շարժումները, նշանակելով տախտակամածին դպելու ժամանակները: Տասը ամբողջ շարժումը բաւական է:

Շնչողութիւնը պէտք է ըլլայ կանոնաւոր. շնչառութիւնը կատարել իրանին բարձրացման եւ դառնալու շարժման առաջին կէտի պահուն, իսկ շնչատուութիւնը՝ նոյն շարժումի միւս կէտին եւ իրանի ծռած պահուն:

Ընդհանրապէս կատարուած սխալներն են,— գլխու անկախ շարժումներ ընել, ծռել իրանը՝ դեռ ամբողջովին չդարձած, դառնալ՝ շարժելով ոտքերը, փոխանակ բազուկները հետեւելու իրանին՝ բազուկներով մէկ կողմ քաշել մարմինը: Տկարները եւ սկսնակները կրնան նախ գետին չծռիլ, այլ միայն դառնալ տասն անգամ աջ ու ձախ, եւ երբ բազուկներուն կամ ուսերուն մէջ յոգնութիւն զգան, ձգել բազուկները դառնալու ատեն:

ՄԻԻԼԼԸՐ

