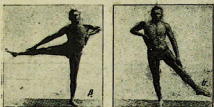


ՄԱՐԶԱԿԱՆ

ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՈ

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ 14րդ. — Փոխն ի փոխ բարձրացնել սրուն-
ցներ, դեպի մեկ կողմ, օփելով կո-
ղեր, իրանն ու գիսներ:

Կեցեք ոտքի վրայ, կրունկները իրարու կպած, ափերը կողե-
րուն փակած, մատները վար: Բարձրացուցեք ձեր մէկ սրունքը դէպի
մէկ կողմ, դէպի վեր ու բարձր, որքան կարելի է, սրունք եւ ոլոք



պրկելով, մինչ համապա-
տասխան ձեռքով պիտի շը-
փեք զիստին դուրսի երեսը,
միեւնոյն ատեն ուժեղ ճըն-
շում մը կատարելով բար-
ձրացուած սրունքին վրայ,
ինչ որ պիտի մարդէ սը-
րունքին զնդերները (Պատկ.
Բ): Յետոյ վար իջեցուցեք
սրունքը, մինչ ձեռքով կը
շփեք սրունքին վերի մասին
ներսի երեսը (Պատկ. Գ): Աջ
ձեռքը դրեք իր տեղը, եւ
սկսեցեք շարժումը միւս
ձեռքով եւ սրունքով (Պատկ.
Ե, Գ): 10 շարժում կատարել
իւրաքանչիւր կողմին վրայ:
Շունչ առեք աջ սրունքին
շարժումներուն ընթացքին,
եւ շունչ պարպեցեք ձախ
սրունքին շարժումներուն
ընթացքին: Այս մարզանքը
կը զօրացնէ իրանին զնդեր-

ները մեծ մասով, ինչպէս բազուկներուն եւ սրունքներուն զնդեր-
ները: Միեւնոյն ատեն լաւ մարզանք մըն է հաւասարակշռու-
ինքզինք:

ՄԻԻԼԼԸՐ