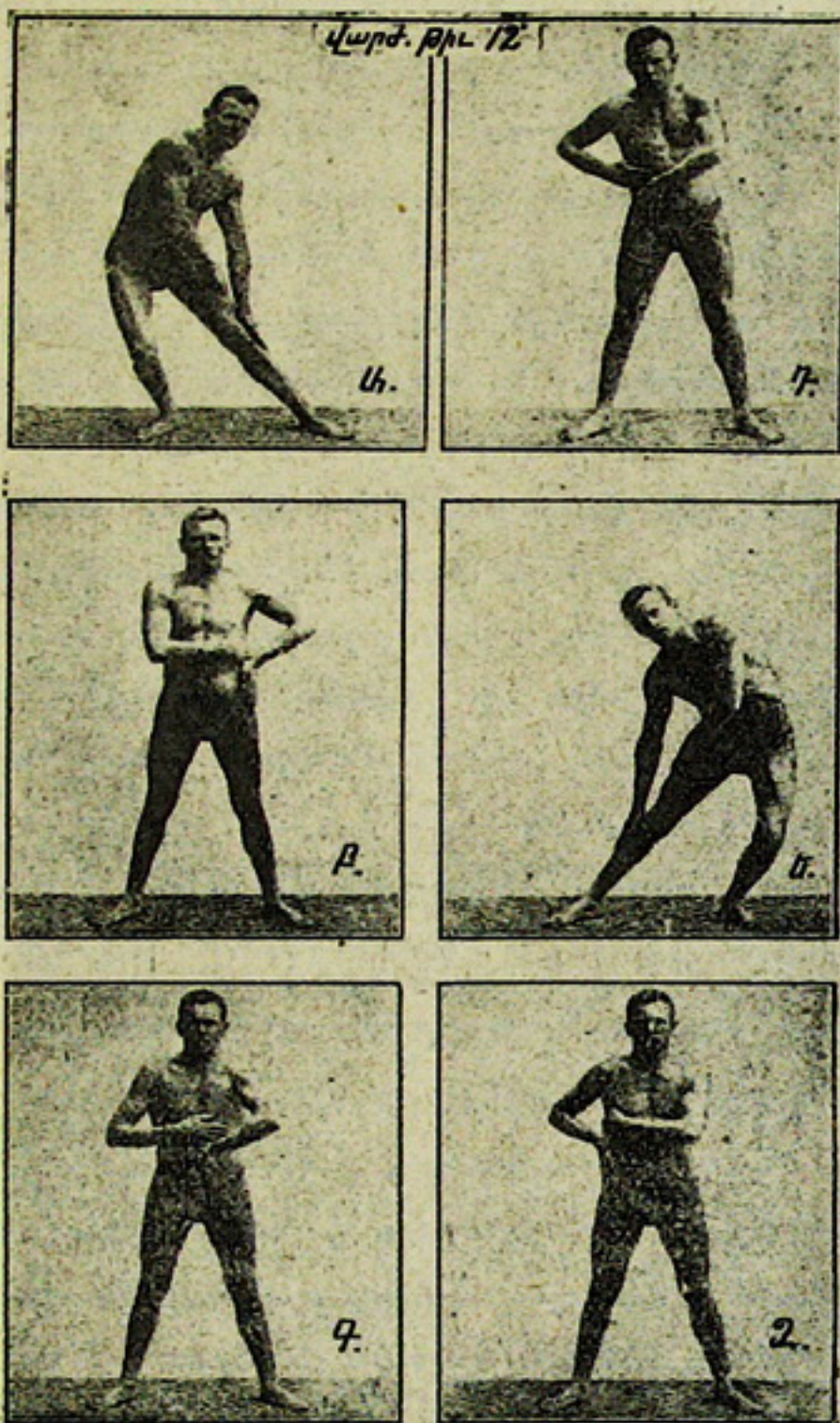


ՄԱՐԶԱԿԱՆ

ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՍ

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ 15րդ. — Ծուկները բարձրացնել փոխն ի փոխ, շփելով սրունքներուն ներսի եւ դուրսի երեսները: Իւրաքանչիւր շարժումէ յետոյ, շփել իրանին առջեւի եւ ետեւի երեսները:

Կանգնեցէք ուղիղ, կրունկները իրարու կպած (Պատկ. 15, ա) (*): Ծուկներէն մէկը բարձրացուցէք վեր, որքան կրնաք, դէպի կուրծքերնիդ, առանց իրանը ծռելու դէպի առաջ: Սրունքը ուղղահայեաց



կախել վար, ոտքին վիզը պրկուած: Այն ատեն երկու կողմէն բռնեցէք կրունկը (Պատկ. բ), եւ մինչդեռ դուք կ'իջեցնէք ծուկը, երկու ձեռքերը բարձրացնել վարէն վեր, մինչեւ ծուկը, շունչ առնելով միեւնոյն ատեն (Պատկ. գ): Առէք ուղիղ դիրք մը, վերսկսեցէք շարժումը միւս սրունքով: Իւրաքանչիւր շարժման միջեւ մէկ երկվայրկեան հանգիստ առնել, ուղիղ կենալու համար ձեր ոտքերուն վրայ, պարպելով ձեր շունչը: Ժամանակ մը յետոյ, այդ հանգիստներէն օգտուիլ՝ շփելու համար ձեր իրանը, ետեւը եւ առջեւը, հետեւեալ կերպով. — Երբ ձեր ձեռքերը կը բարձրացնէք մինչեւ ծուկ, կը տանիք աւելի

(*) Թիւ 15 պատկերը ԹիւրիմացուՍեաժը դրուած է 12րդ վարժութեան հետ («Բուժանք» Թիւ 41, էջ 98), ինչ որ մեզ կը ստիպէ Թիւ 12 պատկերը դնել 15րդ վարժութեան հետ, որպէսզի ընթերցողները երկու պատկերն ալ ունենան եւ կատարեն անհրաժեշտ նշդումը: ԽՍԲ.