

ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՍ

1907 ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ

Վիզիմ մասնաւոր մարզանքները

«Իմ Եղանակիս» մէջ վիզին համար մասնաւոր և առանձին մարզանքներ չդրի, որովհետև այնքան ալ կարևոր չեն ընդհանուր առողջութեան տեսակէտէն: Արդէն հիմա ոչ ոք հելլենահոովմէական մարզանքներ կը կատարէ: Եւ սակայն մարմնին ընդհանուր ներդաշնակութեան և շնորհալիութեան համար՝ անհրաժեշտ է մարզել վիզն ալ: Ահա թէ ինչո՞ւ հոս կը դնեմ երեք վարժութիւն, մասնաւորաբար վիզին համար: Խոստովանիմ որ, ես այլևս չեմ կատարեր այս վարժութիւնները, սլարգ այն պատճառաւ որ իմ վիզս կատարելապէս դորացած է: Գլուխս աթոռի մը վրայ, ոտքերս ալ ուրիշ աթոռի մը վրայ դնելով, կրնամ տոկալ փորիս վրայ դրուած ամէն ծանրութեան:

Ա.— Գլուխը ծռել դէպի առաջ և ետև

Ծռեցէք ձեր գլուխը դէպի առաջ և այնքան վար, որքան կրնաք: Գազաթէն բռնեցէք երկու ձեռքով: Յետոյ վեր վերցնելով գլուխը, ծռեցէք դէպի ետև՝ դիմադրելով ձեր ձեռքին հակառակ ուժին: Երբ ձեր գլուխը, միշտ կռուելով ձեռքերուն դէմ, ամբողջովին ծռի ետև, ձեռքերնիդ դրէք ձեր կզակին տակ, և այժմ աշխատեցէք արգելք ըլլալ ձեր գլուխին որ պիտի ճգնի ծռիլ նորէն առաջ: 10-50 անգամ կատարել այս շարժումները:

Բ.— Գլուխը ծռել կողմնակի

Ծռեցէք ձեր գլուխը դէպի աջ կողմն և ձախ ձեռքերնիդ դրէք քունքին վրայ: Յետոյ ծռեցէք գլուխնիդ յամբարար դէպի ձախ, ձեռքին դիմադրութեան հակառակ: Երբ գլուխնիդ ամբողջապէս ծռի դէպի ձախ, քաշեցէք ձեր ձախ ձեռքը և այս անգամ աջ ձեռքերնիդ դրէք աջ քունքին վրայ: Նոյն ձևով աշխատեցէք կռուիլ աջ ձեռքին դիմադրութեան հետ և շարունակեցէք 10-50 անգամ:

Գ.— Գլուխը դարձնել շուրջանակի

Դարձուցէք ձեր գլուխը դէպի ձախ, աջ ձեռքերնիդ դրէք կզակին աջ կողմը: Յետոյ յամբարար դարձուցէք գլուխնիդ դէպի աջ, մինչ ձեռքերնիդ պիտի աշխատի արգելք ըլլալ: Երբ գլուխնիդ գծէ կիսաշրջանակը, այն ատեն ձախ ձեռքերնիդ կը դնէք կզակին ձախ կողմը, արգելք ըլլալու համար ձեր գլուխին, որ պիտի աշխատի դառնալ հակառակ կողմը: 10-50 անգամ կատարել այս շարժումները:

(ՎԵՐՋ)

ՄԻԻԼԼԸՐ