

ՈՒԺԵՂ ԵՒ ԱՌՈՂԶ ԸԼԼԱԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Ախոյեաններու մարմնակրթանքի եղանակները ընդհանրապէս իրենց միայն կը պատշաճին, Սակայն կուփամարտի աշխարհադիպակ ախոյեան ձէք Տէմսիի յանձնարարած քանի մը մարզանքները, զորս ստորեւ կը ներկայացնենք մեր ընթերցողներուն, պարզ ու օգտակար են եւ դիւրաւ կրնան կատարուիլ ամենուն կողմէ, եթէ ուզեն առտու եւ իրիկուն հինգ վայրկեան յատկացնել իրենց առողջութեան:

ՈՅՆԶ ԱՅՏՔԱՆ ՊԱՐԶ Է, ՈՐՔԱՆ ՈՒԺԵՂ ԸԼԼԱԼ ՄԻԱՅՆ՝ ՈՒՅԵԼՈՒ Է *Ամէն մարդ կրնայ առողջ և կորովի ըլլալ: Աշխարհ եկած ենք ուժի ազբիւրններով, որոնք պէտք է զարգացնել դիտնանք: Անոնք միայն տկար են, որ մաքերնուն չեն անցուցած աշխատցնել իրենց դնդերները: Հիւանդ են այն մարդիկը, որոնք միշտ կարծած են թէ՛ զործարանները պէտք չունին մարզանքի, որուն բնական կը գտնեն ենթարկել իրենց ուղիղը:*

Ամէն մարդ մասնաւոր կազմով մը կը ծնի: Ինձի պէս մեծ և ուժեղներ կան. նաեւ փոքր և նիհարներ: Բայց եթէ ինքզինքս մարմնակրթանքի չ'ենթարկէի, հասակս և ուժս պիտի ծառայէին միայն զիս դարձնելու խոշորկեկ, թոյլ, ճարպահեղձ մարդ մը:

Ահա թէ ինչու ամէն օր, նոյն իսկ ճամբորդութեան ընթացքին, ինչ զբաղում ալ ունենամ, ժամանակիս կարեւոր մէկ մասը կը յատկացնեմ մարմնամարզի:

Անշուշտ, ձեզի խորհուրդ չեմ տար որ հետեւիք իմ մասնաւոր մարզական ընթացքիս: Միանգամայն ձեր բոլոր դնդերները աշխատցնելով, հասնելու համար ձեր նպատակին՝ որ ձեր առողջութիւնն է, այդքան աշխատելու պէտք չունիք:

ՔՈՉ, ԲԱՅՑ ԼԱ՛Ւ ԱՇԽԱՏԵՑԷՔ *Ուրեմն, ձեր բոլորին՝ այրերու, կիներու և տղոց համար հաստատեցի մարմնակրթանքի դրութիւն մը, որ իր պարզութեամբ և դիւրութեամբ, բոլորին թոյլ պիտի տայ առաւելագոյն օգուտը քաղել իր գործարանական եսէն:*

Խորհուրդ կուտամ ընթերցողներուն որ հետեւին խրատներուս, և վստահ եմ թէ՛ գոհ պիտի մնան: Քանի մը շարժուան ընթացքին, իրենց անձին վրայ բարեխառու մը պիտի հաստատեն:

Ա. ՄԱՐԶԱՆԲ
ՓՈՐԻ ՂՆԴԵՐՆԵՐՈՒՆ ՇԱՄԱՐ

Ամէնէն առաջ, խորհուրդ կուտամ կա-
տարել հետեւեալ մարզանքը, որ կը կա-
յանայ՝ ոտքին մատները ձեռքով բռնելուն մէջ: Այս մարզանքը կա-
րելի է կատարել անկողնին մէջ կամ գետնին վրայ: Ես երկրորդը
կը նախընտրեմ:

Շարժումը շատ պարզ է:

Կունակի վրայ փռուեցէք: Յետոյ, առանց ծունկերը կոտրելու,
կամ եթէ չլք կրնար, կրցածնուդ չափ քիչ կոտրելով, ձեր բազուկ-
ները օդին մէջ երկարեցէք և ջանացէք ձեր մարմնին վերի մասը
բարձրացնել: Յետոյ ձեր բա-
զուկները իջեցուցէք դէպի
ձեր ոտքերուն մատները և
կրցածնուդ չափ անոնց
մօտեցուցէք:

Այս մարզանքը կատա-
րեցէք դանդաղ կերպով:
Երբ շարժումը աւարտէք,
այդ դիրքին մէջ կեցէք մօ-
տաւորապէս 10 երկվայր-
կեան, յետոյ թուլցուցէք
ձեր դնդերները և առէք ձեր բնական դիրքը:



Մարզանքի առաջին օրը՝ այս շարժումը կատարեցէք առտուն՝
հինգ անգամ, իրիկունը՝ հինգ անգամ և ամէն օր, հետզհետէ աւել-
ցուցէք, մինչև որ յաջողիք առտու և իրիկուն տասնեհինգ ան-
գամ ընել:

ԿԵՆՍԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆԵՐ
ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԱԾ ԵԱՐԺՈՒՆԵՐՈՒՆ ՇԱՄԱՐ

Այս և յետագայ մարզանքները
լաւ կատարելու համար, գլխաւոր
երկու կանոններ կան որոնց պէտք է հետեւիլ:

1.— Այս շարժումի պահուն պէտք է խոր շունչ առնել քիթով,
և տասը երկվայրկեան՝ դիրքին մէջ կենայով մէկտեղ, շունչերնիդ
բռնեցէք: Յետոյ, ուժով արտաշնչեցէք, բայց բերաննիդ զոց և ձեր
շրթունքները այնքան բացած՝ որքան պէտք է սուլելու համար:

2.— Մարզանքներուն արժէքը՝ դնդերներուն տոկունութեան

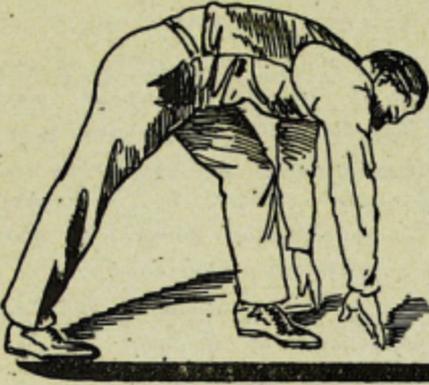
մէջ է: Երբ մարզանքի սկսիք, իւրաքանչիւր շարժումի համար՝ ձեր զնդերները կարծրացուցէք ամբողջ ուժով:

Ուրիշ խօսքով, մարզանքի պահուն, թեւերու, մարմնի և սրունքներու զնդերները կծկուած պահեցէք շարժումի տեւողութեան չափ: Դնդերները պէտք է թուլցնէք արտաշնչումէն ետք:

Բ. ՄԱՐԶԱՆՔ
ՁԵՌՔԵՐՈՎ՝ ԳԵՏՆԻՆ ԴՊԻԼ

Ոտքերնիդ իրարմէ քանի մը սանդիմեղր բացած, ոտքի կը կենաք, բազուկներնիդ օդին մէջ կը բարձրացնէք որքան որ կրնաք: Խոր շունչ մը առնելէ և ձեր զնդերները կծկելէ յետոյ ձեր ձախ սրունքը առաջ տարէք որքան որ կրնաք:

Այս ալ ընելէ յետոյ, աստիճանաբար՝ ձեր բազուկները դէպի դետին իջեցուցէք, բայց այսպէս ընելով մէկտեղ ջանացէք ձեր զնդերները կարծր բռնել: Ձեր մատներուն ծայրով դետնին դպէք:



Այս դիրքին մէջ՝ 10 երկվայրկեան կեցէք, ձեր նախկին դիրքը առէք, յետոյ վերսկսեցէք:

Այս նոր շարժումին համար, սկսեցէք ձեր աջ սրունքով, յետոյ փոխն ի փոխ ձախով և աջով, մինչեւ երեք անգամ, առտու և իրիկուն:

Յաջորդ օրը նոյն շարժումը կը կրկնէք հինգ անգամ, ամէն մէկ սրունքով, առտու և իրիկուն. երրորդ օրէն սկսեալ, մինչեւ ութի կը բարձրացնէք շարժումը, բայց ոչ աւելի:

ՄԻԱՅՆ ՄԵՎ ՄԱՐԶԱՆՔ ԸՆԵԼ,
ԲԱՅՑ ԼԱԻ ԸՆԵԼ

Այն մարզանքները որ բացատրեցի, աւելի ազդու կ'ըլլան, երբ կատարուին առտուն, արթննալէ անմիջապէս յետոյ և իրիկունը պակելէ առաջ:

Երբ այս մարզանքին սկսիք, այլևս չէք կատարեր այն որ վերը բացատրեցի. որովհետև նպատակս է ձեզի ընել տալ շարաթը միայն մէկ մարզանք և ոչ թէ խումբ մը մարզանքներ:

Ամէն օր, լաւ կատարուած միակ մարզանք մը, եթէ բոլոր դընդերները շարժման մէջ զնէ, աւելի նախընտրելի է, քան բազմաթիւ և այլազան մարզանքներ: (Մնացեալը յաջորդով)