

# ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵԳԱՆԱԿՈ

(15 ՎԱՅՐԿԵԱՆ ՄԱՐԶԱՆՔ՝ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ)

ՀՅՈՅՑՅՈՅՑՅՈՅՑՅՈՅՑ

II.— ՄԱՐՄՆԱՄԻԱՅԻ ԶԱՆԱԶԱՆ ԵՎԱՆԱԿԻՆԵՐ ՏԱՆ ՄԼՋ (Եար.)

**«ԻՄ ԵՂԱՆԱԿՈ»** (Եար.).— Մորթէն, Թոքերէն եւ սիրտէն զատ, նկատի առած եմ նաեւ մարտողական գործարանները: Աղիքներու կանոնաւոր գործունէութեան նպաստող վարժութիւնները բարերար ազդեցութիւն մը կը գործեն նաեւ երիկամներուն և լեարդին վրայ: Այդ գործարանները բնական մարդումի մը ենթարկելով, սպունգ քամելու պէս զանոնք սեղմելով, կարելի է ուժեղացնել զանոնք եւ արգիլի պատճառները այն բազմաթիւ հիւանդութեանց, որոնց ենթարկուած են նստակեաց մարդիկ: Եմ մարզանքի վարժութիւններուն մէջ քանի մը հատը (թիւ 1, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 16, 17, և 18) կ'ազդեն ուղղակի ազիքներուն վրայ: Անոնք ուժգնորէն կը շարժեն որովայնի գնդերները: Քանի մը շարաթ յետոյ, ուրախափիթ անակնկալի մը պէս, պիտի տեսնէք որ փորին եւ մէջքին ճարպը հալեր է, տեղը տալով ուժեղ գնդերներու «Դնդերային կրծկալ» (քորսէ) մը կազմուերէ: Ահա այս է այր մարդու մը առողջ եւ յազթանգամ կազմուածքին էական պայմանը: Խակ կնոջ համար, գնդերային կրծկալը կամ դօմին կը նպաստէ ողարքի գիւրութեան և ուրիշ տուաելութիւններու: Այդ մարզանքներուն շնորհիւ, կը շահիք գեղեցիկ կազմուածք մը, առողջութիւն մը, ուղիղ կռնակ մը, առաձգականութիւն և ճկունութիւն ձեր շարժումներուն մէջ:

Մարզանքներս խմբագրած պահուս, նկատի առած եմ նաեւ բազուկներու վիճակը: Անոնց նուրիած եմ միայն մէկ մարզանք (թիւ 8), որովհետեւ շփումի շարժումները բաւական են արդէն բազուկներու եւ ձեռքերու գնդերներուն զօրացումին: Վերջապէս կարգ մը վարժութիւններէ (5, 13, 14) հաւասարապէս կ'օգտուին ուսերու, կռնակի, կուրծքի, որովայնի, կողերու և մէջքի գնդերները:

Յատուկ մարզանք մը չուզեցի աւելցնել սրունքներուն համար: Որովհետեւ նախ առողջութեան համար պայման չեն զօրաւոր սրունքները, յետոյ սրունքի մարզանքները կարելի չէ տան մէջ կատարել, և վերջապէս ամէն մարդէ, քիչ թէ շատ քալելով, կը կատարէ անհրաժեշտ մարզանքը: Բայց եւ այնպէս, ուղեցի մարզել այն գնդերները, որոնք չեն օգտուիր օրուան ընթացքին կատարուած

պառյաներէն։ Այսպէս, զանազան վարժութիւններու ընթացքին (2, 3, 6, 14), պատուիրեցի բարձրացնել կրունկները, զօրացնելու համար ոլոքին դնդերները։

Ոմանք, մարզանքի զանազան վարժութիւններու ընթացքին, կատարուած շարժումներուն ուժգնութիւն տալու նպատակաւ, կը թելադրեն զոյդ-գունդ (hallére) գործածել։ Աւելորդ կը նկատեմ ատիկա, եւ ևս զրեթէ երբեք ծանրութիւն չեմ գործածեր մարզանքի ընթացքին։ Շարժումներուս մէջ ուժգնութիւն դնելով աւելի կ'օգտուիմ, քան զոյդ-գունդ գործածելով։

Արգէն, իմ մարզանքներս «գիմադրութեան» վարժութիւններ են, կարելի է գործածել մեր բալոր ուժերը, ճնշելու և սեղմելու համար գիմացական ոտարկայ մը (օրինակ, շփումի ատեն՝ մեր մարմինը), կամ կեցնելու համար շարժում մը՝ գարձնելով ուրիշ ուղղութեան։ Եւ այդ՝ մարզանքները կին մը, պատանի մը իսկ կրնան կատարել։ Այս մարզանքներս շարժման մէջ կը դնեն նաև յօդակապերը, ինչ որ աւելի նախընտարելի է քան միայն դնդերներու շարժումը, որովհետեւ անզամներու ճկունութիւնն ու շարժունութիւնը զլիսաւոր կէտ մըն է ապահովելու համար մեր կողմին երիտասարդական առաձգականութիւնը մեր կեանքի ամրող ընթացքին, մինչեւ մեր առաջացեալ տարիքը։

### ՆԿԱՐԱԴՐՈՒԹԻՒՆ ՄԱՐՁԱՆՔԻ ՓՈՐՁԵՐՈՒՆ (Եար.)

ԱԱՐԺՈՒԹԻՒՆ 7րդ.— Ոտքի վրայ. սրունցները իրարմէ բաժնած, դարձնել մարմինը նախ դէպի ծախ՝ իշակելով ծերծախ ազդրին վրայ, յետոյ դէպի աջ (կէս շըրջան) պըկելով դէպի ետեւ եւ ծռելով դէպի առաջ՝ աջ ազդրին վրայ եւ այսպէս շարունակաբար, առանց փոխելու ոտքերուն տեղը, եւ բազուկները երկարած՝ ուսին գհին ուղղութեամբ։

Առէք թիւ 4 վարժութեան սկզբնական դիրքը, (պատկեր ա.), Յետոյ, առանց ծռելու ձեր կռնակը, ծոծրակը դէպի ետեւ տարած, հակեցէք առաջ իրանը, երեսնիդ գարձուցած ծախ՝ ձեր ծախ սրունքին ուղղութեամբ։ Այս է այս մարզանքին սկզբնական դիրքը (պատկեր թ.): Դարձուցէք ձեր իրանը 180 աստիճան դէպիաջ (կէս շըջան), այնպէս որ ծախ ծռուքը գրաւէ այն նոյն դիրքը, զոր քիչ առաջ գրաւած էր աջ ձեռքը։ Ձեր իրանը դեռ կը գրաւէ նոյն դիրքը ծախ ազդրին վրայ, բայց ձեր ճակատը դարձած է հակա-

ռակ կողմքը, և ձեր գլուխը  
կախուած է ետեւ (պատկեր գ.):  
Յետոյ, միշտ պահելով գէպի  
աջ այս ուղղութիւնը, հակե-  
ցէք ձեր իրանը աջ սրունքին  
վրայ, մինչեւ որ զրաւէք բա-  
կընական ուղղութեան հա-  
մագիր ուղղութիւն մը  
(պատկեր դ.):

Յետոյ իրանը դարձնել գէ-  
պի ձախ, գծելով կիսաշրջա-  
նակ մը (պատկեր ե. և գ.):  
Հակեցէք իրանը ձախ սրուն-  
քին վրայ (պատկեր ը.),  
երկրորդ անգամ դարձուցէք  
գէպի աջ (պատկեր գ.), վերա-  
բարձրաձեք աջ սրունքին վրայ  
(պատկեր դ.), և շարունակե-  
ցէք այսպէս:

Այս մարզանքը կը բազկա-  
նայ միայն երկու եղանակէ: Ա-  
ստին եղանակին կը կատար-  
ուի ամբողջական շրջանա-  
կը մէջքին վրայ, միևս եղա-  
նակին՝ հակառակ ուղղութենէն ծռիլ գէպի առաջ: Երբ լաւ վարժուիք  
այս մարզանքին, կրնաք համրել կամ ամբողջական շրջանակ մը գծելու,  
կամ գէպի առաջ ծռելու պահուն: Պէտք է կատարել 10 ամբողջական  
շրջանակներ, նը ձախ, նը աջ սրունքներուն վրայ: Ուժերը, մար-  
զանքին ամբողջ տեսլութեան, պահել անշարժ, մատները դարձու-  
ցած առաջ: Բազուկները ուսին գիծին ուղղութեամբ, և բառնցք-  
ները սեղմած: Լաւ է շունչ առնել՝ շրջանակ գծած պահուն, շունչ  
պարզել՝ առաջ հակած պահուն: Այս մարզանքը լաւագոյնն է ճկու-  
նութիւն տալու համար ողնաշարին և ողնուղեղը պահելու համար  
լաւ գիրքի մը մէջ: Տկարներն ու սկսնակները կրնան բարձրացնել  
իրանը՝ հակումի գիրքէն յետոյ, առանց շրջանակ գծելու, մինչեւ  
որ իրանը առնէ ուղղաձիգ գիրք մը: Երբ բազուկներուն և ուսերուն  
մէջ յոգնութիւն մը զգալի դառնայ, իջեցնել բազուկները՝ հակումի  
պահուն:

Միաւ է հակել կզակը, ծռել կոնակը խոնարհման պահուն, ծալել  
արմուկը և ծռւնկերը՝ շրջանակ գծելու պահուն, և փոխել ուժերուն  
տեղը:

