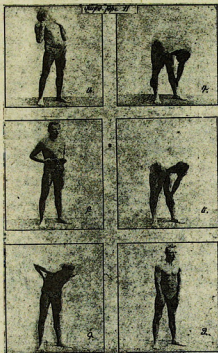


ՄԱՐԶԱԿԱՆ

ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՍ

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ 11րդ.— Մարմինը, փոխն ի փոխ, ծուել դէպի ետեւ (առաջ տնկելով փորը), եւ դէպի առաջ (ներս քաշելով փորը), միեւնոյն ատեն շփելով կուրծքն ու փորը, կռնակին վարի մասը, երանքնեւրը, յետոյքը, զիստերը, իրենց կարգին:

Որունքները դնել թիւ 1 վարժութեան ձեւովը: Ծուել ծուել մարմինին վերի մասը, առաջ տնկել փորը ամենայն ուժով, Երկու ձեւով շփել, սկսելով ուսէն (Պատկ. ա.), մինչեւ կուրծքը, ստամոքսը և երանքներուն առջեւի մասը (Պատկ. բ.): Յետոյ քաշեցէք ձեր ձեռքերը, եւ սկսեցէք ծուել մարմինը դէպի առաջ, ներս քաշեցէք ձեր փորը այնքան որքան կարելի է, և բռնեցէք ձեր երանքները՝ վերէն, մէջքէն, բթամատը առաջ եւ դէպի վար (Պատկ. գ.): Յետոյ իջեցուցէք ձեր ձեռքերը վար, ազդրերուն և սրունքներուն ետեւէն մինչեւ կրունկները (Պատկ. դ.): Այս միջոցին ձեր կռնակը ծուած է, եւ իրանը կախուած այնքան որքան կարելի է: Առանց կենալու վեր բարձրացէք հետզհետէ, միեւնոյն պահուն ձեռքերը առջեւ բերել ուղքին շուրջ (Պատկ. ե.), եւ շփելով սրունքներուն եւ զիստին առջեւի երեսին վրայէն դէպի վեր (Պատկ. գ.): Քաշեցէք ձեր ձեռքերը, և ձեր իրանը նորէն հակեցէք դէպի ետեւ, սկսելու համար վարժու-



Թիւնը (Պատկ. ա.), ինչ կը վերաբերի մասնաւորաբար կիններուն, կը յանձնարարեմ ձեռքերը չքաշել մարմինը շտկած պահուն, այլ ուղեքներէն սկսեալ տանիլ մինչեւ ուսերը: Այս վարժութեան ընթացքին, շարժումները պէտք է կատարուին առանց ընդհատումի, բայց վարժ մարդիկ կրնան իրանը բարձրացնել յանկարձական ցընցումով մը: Պէտք է կատարել 20 կատարեալ շարժումներ: Վերջին 10 անգամին, ձեռքերը վեր քաշած պահուն չփել դիտեցուն ներսի երեսը:

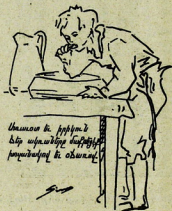
Երբ դեռ այնքան ճկուն չէք, սկիզբները կրնաք սրունքները ծռել Թեթեւ մը, երբ կը ծռէք մարմինը դէպի առաջ: Սակայն յետոյ, պէտք է սրունքները միշտ պրկած պահել: Իւրաքանչիւր ամբողջական շարժումի ընթացքին, շունչ առնել և շունչ պարպել խորունկէն: Ծնչել՝ երբ կը բարձրացնէք մարմինը, շունքը պարպել՝ երբ կը ծռէք դէպի առաջ: Զանց մի առնէք փորին մասնաւոր շարժումները, որոնք կը մարզեն ընդերքը:

Հրաշալի մարզանք մըն է ասիկա: Ամերիկացի 'փրոֆէսէօր' մը զայն կ'անուանէ իր «անձնական» բժշկութիւնը: Անիկա կատարած է այս միակ մարզանքը մինչեւ անգամ շոգեկառքերու կամ նաւերու վրայ: Կը կարծեմ թէ կրկնապէս պիտի օգտուիք՝ երբ միասին կատարէք մօրթի շփումը:

ՄԻԻԼԼԸՐ

ՓՈՒՔՐԻՎՆԵՐՈՒՆ ԲԱԺԻՆԸ...

...ՈՐՄԷ ՄԵՍԵՐՆ ԱԼ ԿՐՆԱՆ ՕԳՏՈՒՄԼ



Առաջօրեայ իրիկուն
Ենք ակումբը մարզիկ
խաղաղով եւ օճառով

Առաջօրեայ
եւ ակումբ
անոնցն է.



որով առաջ
անկողին կանգ
կ'ընեն.