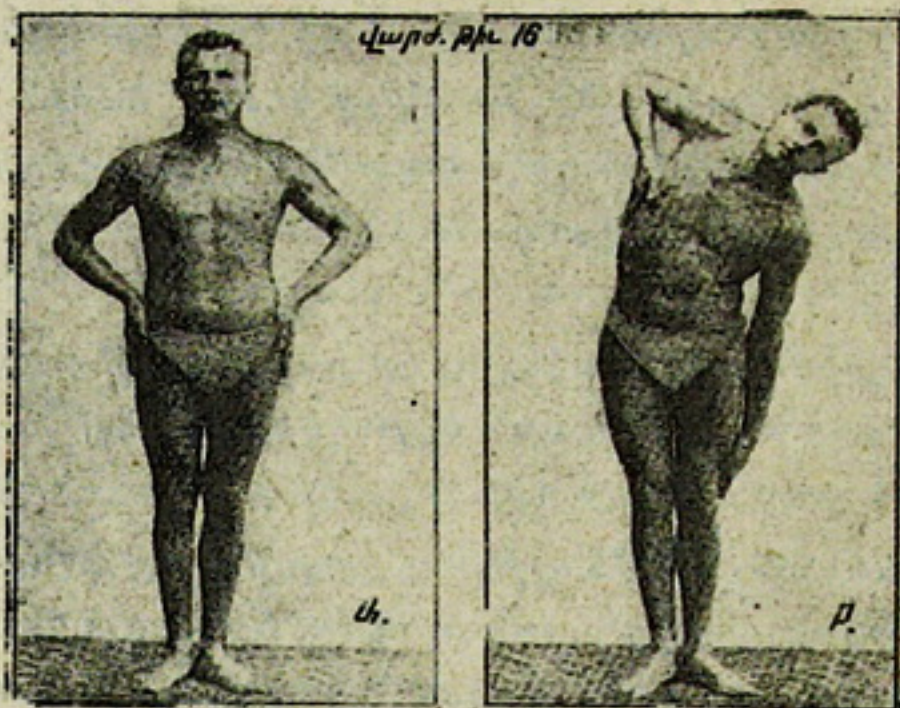


ՄԱՐԶԱԿԱՆ

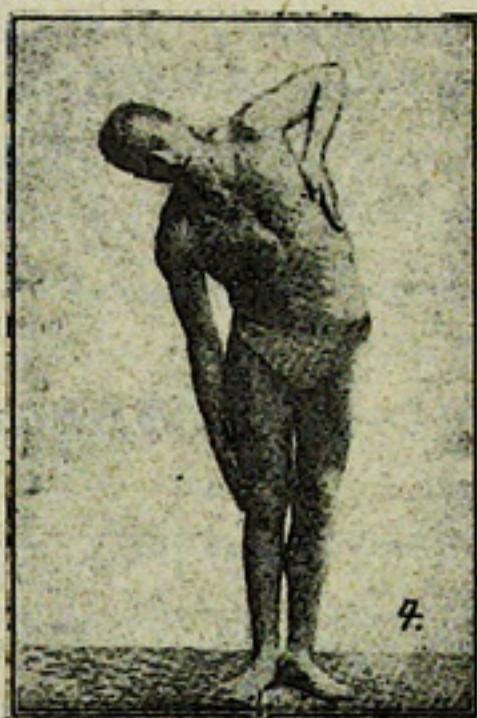
ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՍ

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ 16րդ. — Իրանը ծոել փոխի, յանկարծական եւ փոխի ի փոխ, շփելով մարմինին համապատասխան կողմը իւրաքանչիւր ձեռնով:

Ուղիղ կեցէք, կրունկները իրարու կպած, ափերը դրուած երանքին եզերքին վրայ, մատները վար (Պատկ. ա): Ուժգնութեամբ



իրանը ծոեցէք դէպի ձախ, ձախ ձեռքը իջեցնելով այսպէս դէպի վար, մինչեւ ձախ զիստը, մինչդեռ աջ ձեռքը կը շփէ աջ կողմը (Պատկ. բ.): Անմիջապէս յետոյ, իրանը ծոել դէպի աջ, աջ ձեռքը իջեցնելով երանքն ի վար, մինչեւ աջ զիստը, մինչդեռ ձախ ձեռքը կը շփէ ձախ կողմը (Պատկ. գ.), եւ շարունակաբար (Պատկ. բ. գ. բ.):



Շարժումները պէտք է իրարու յաջորդեն արագութեամբ, որքան կարելի է շատ ծոելով բազուկները, աւելի շատ շփելու համար մարմինը: 10 անգամ ծոել իւրաքանչիւր կողմի վրայ:

Որքան զօրանաք, այնքան արագ կը կատարէք շարժումները, եւ աւելի ուժգնութեամբ կը շփէք ձեր

մարմինը: Բայց միշտ հոգ տարէք, որ շատ վար կախուիք: Այս մարզանքը կը նպաստէ բազուկներուն, իրանին եւ ներքին գործարաններու զնդերներուն աճման: Նախ կրնաք դանդաղութեամբ կատարել: Շատ կարեւոր է շունչը չբռնել: Նախ, ամէն կրկին շարժումի ընթացքին՝ ամբողջական շնչողութիւն մը բաւական է, յետոյ կրնաք մէկ շնչողութեան պահուն բազմաթիւ շարժումներ կատարել արագօրէն:

ՄԻԻԼԼԸՐ