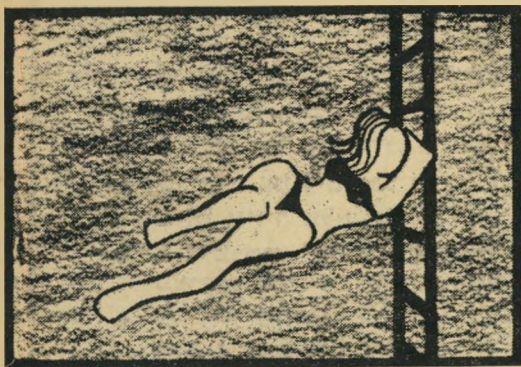


רוצה לרזות?

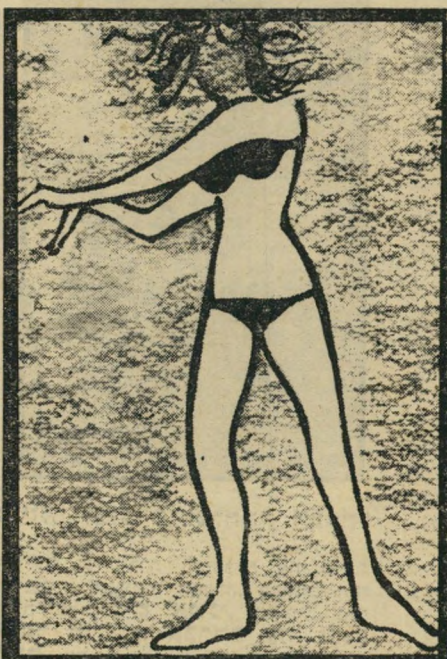
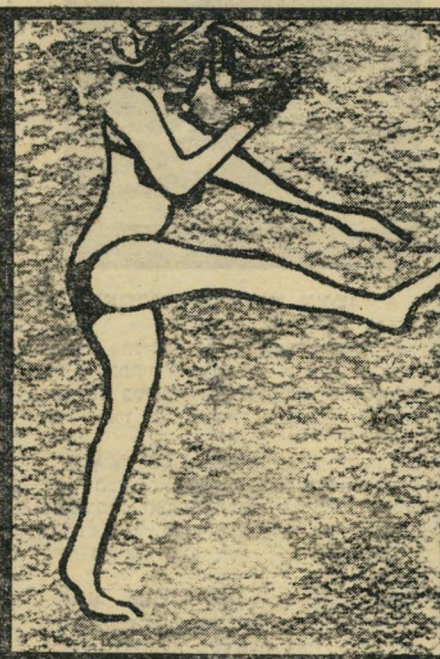
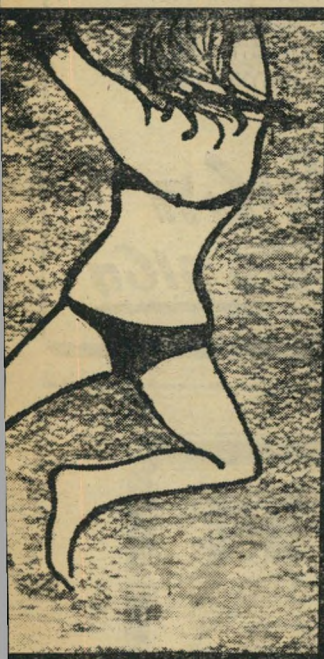
תרגילי התעמלות בתוך המים — זוהי השיטה החדשה לחיטוב הגיזורה.
תרגילי התעמלות ביבשה, נפוי שיוצרת כל מי שהתנסתה בהם, הם נורא טובים — כשעושים אותם. הצרה היא רק, שלא עושים אותם. למי יש כוח, בימיהקין הלוהטים, להתחיל לזיץ, להתעייף, ולהציא את הנשמה? לעזרתך באה אם כן דונה דהרונה, אלופת השחייה האולימפית, שעובדה שורת תרגילים להורדת השומן וחיטוב הגיזורה, שנועדו לביצוע במים: כבדיה, בים, אפילו בגיגית אם את רוצה — העיקר שזה יהיה רטוב. ואיך חייבת אפילו לדעת לשחות לשם כך: את יכולה לעמוד במים רדודים, להיתפס במעקה הכריכה או בסולם, הראש בחוץ, הגוף בפנים.
תרגילי התעמלות שעובדה דונה אינם שונים בהרבה מהתעמלות על היבשה. אולם ישנם שני הבדלים: הראשון, כל תרגיל המבוצע בתוך המים, הינו הרבה יותר יעיל. המים יוצרים התנגדות, המאלצת אותך להפעיל את שריריך הרבה יותר מאשר ביבשה, ככל תנועה מתנועותיך. במק' ביל, משקל המים מקל ממשקל גופך, מרופף את הרגשת המתח בשריריך.
וההבדל השני, שהוא העיקר בעצם: אפשר לעשות הת' עמלות זו מתוך הנאה וחיוך — ולא בסבל וייסורים, זיעה ודם.



מספרים

שכבי במים על גבך, כשאת נאחזת בידייך, מאחורי ראשך, בסולם או במעקה. ישרי רגליים לפניך, פשקי אותן לצדדים, וסיגרי אותן בתנועת מספריים, רגל שמאל מצטלבת מעבר לרגל ימין. פשקי וצלבי מחדש. לחיזוק השרירים הפנימיים והחיצוניים ברכיך, ולהורדת שומן מהחזה והמותניים.

קיפצי למים!



כפיפת ברכ

טובה לשרירי הבטן. פנים הירכיים, הישבן המותניים. עמדי במים בגובה החזה, פנייך מול קיר הבריכה, רגליים פשוטות, כפות רגלייך מופנות כלפי חוץ. הידיים, בצדדים שנונות אל הקיר לשם תמיכה. כופפי ברכיך מעל הריצפה, הישארי לעמוד רק על האצבעות, ומיתחי רגל שמאל לאחור — חז' וישר. התיישרי, והחליפי רגלייך

סיבוב בהליכה

דומה לתרגיל יד'אל'בוהו, אך מחזק את שרירי הבטן והחזה בנוסף. שלבי ידיים מאחורי הראש והתחילי לצעוד. הרימי רגל שמאל גבוה ככל האפשר, בך כפופה, אצבעות מתוחות כלפי מטה. עכשיו סובבי את גופך, והשתדלי לנגוע במרפק ימין בברך שמאל המורמת. אל תשכחי שידריך עדיין שלובות מאחרי העורף. התידי את הפלונטר וחזרי על התרגיל ברגל שנייה.

יד'אל'בוהו

לשיפוף הישבן, הירכיים והמותניים. צעדי במים בגובה הכתפיים, והרימי רגל ישרה, לפניך, עד לגובה החזה, כשאת מנסה לנגוע בה בכף ידך. אל תכופפי את הברך, ואל תיפלי כולך לתוך המים. התישרי, ו' חזרי על התרגיל, הפעם ברגל שנייה. בי תחילה, תתקשי עדיין לשמור על שיווי משקל, אך עד מהרה תבצעי זאת היטב. תרי גיל הרזיה מצוייך, לאלו היוצעות מה רצונך.

סיבוב מותניים

מחזק שרירים ומסיר שומן מהזרועות, הירכיים והמותניים. עימדי במים עד גובה הכתפיים, רגליים בפישוק, כפות הרגליים מופנות כלפי חוץ. מיתחי זרועותיך לצדדים, בגובה החזה, כפות ידייך למטה. עכ' שיו, הביאי ידייך — עדיין ישרות — אחת לקראת השנייה, תוך שאת מסובבת את חצי גופך העליון ימינה. חזרי על התרגיל, הפ' עם שמאלה.