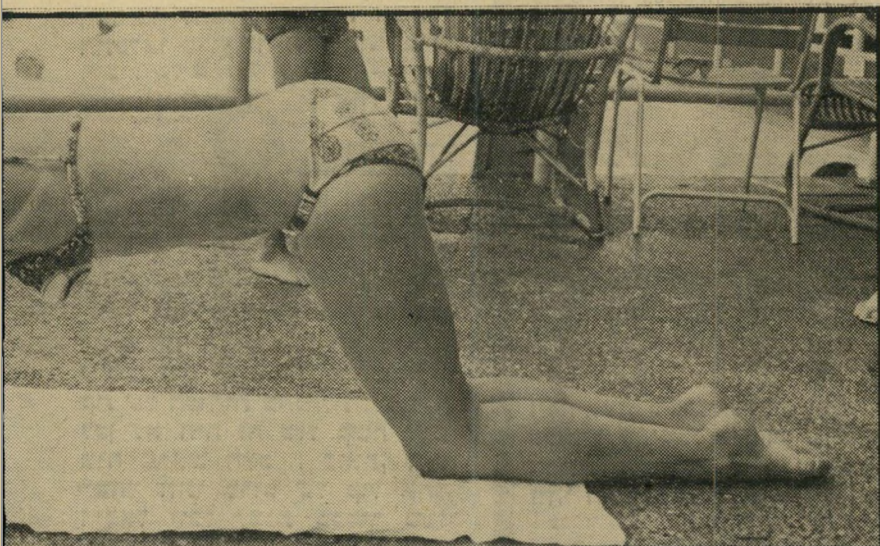


קדימה עד שמלוא הגוף יהיה במצב מאו-זן, מקביל לקרקע. אחר-כך יש לחזור ל-מצב הכריעה על הברכיים וחזור חלילה. עשרה תרגילים כאלה ליום ואפילו חצקל איש-כסית, שהוא אדם בעל מידות, יצמצם את היקף הבטן שלו.

גם צבי הוכנר התלהב מאד עד שלא עשה את התרגיל הראשון. אחרי מתיחה אחת ב-עזרת הגלגל הוא רצה להפסיק. במאמץ רב הצליח לבצע את התרגיל המש פעמים. הוא התרומם, כשפלגי זיעה נוטפים מכל חלקי גופו החשוף. "אני חושב שבכל זאת אתחיל בדיאטה", אמר, "זה נראה לי הרבה יותר קל".

האמת היא שהעניין אינו כה פשוט כפי שהוא נראה. אחרי כמה תרגילים בעזרת גלגל הכושר מתמהמים שרירי הבטן הרפויים. המתרגל עלול לחוש מיתושים בגבו

# הדרך ל- גלגל הכושר



התיירת קוני שפרדסון (למעלה) והישראלית יהודית סגלוביץ מי



ביאטריס שוורץ, אחת המועמדות בתחרות מלכת-המים - מתכוננת לתחרות בעזרת גלגל הכושר

**ז**ולי זה יעזור לי", אמר צבי הוכנר כאשר הוצג בפניו גלגל הכושר - המצאה האחרונה בעולם הה-רויה. הוכנר בן ה-40, המתגורר בגובה של 1.75 מ"מ, שוקל 115 קילוגרם נטו, ב-תקופות הטובות שלו. הוא מוכן לנסות כל דבר שיסייע לו לרזות, מלבד דיאטה, והנה זימן לו הגורל המצאה לא-נורמלית להורדת הכנס.

זהו בסך הכל גלגל גומי קטן עם שתי ידיות. ממצאיאו קראו לו בשם: גלגל אי-זומטרי. כל מה שצריך לעשות בעזרתו הוא לכרוע ברך ולהתנגל בעזרת הגלגל



צמד הכושים המופיעים במחז-מר "שיער", וולי לוט ואניטה הרץ. מדגימים שליטה בגלגל הכושר לעיני עוברים ושבים.

