



ובבטנו. אבל זה רק סימן שהעסק מתחיל לעבוד. אסור להפסיק. עשרה תרגילים כאלה ביום, חמש בוקר וחמש בערב, עשר יים להועיל יותר מאשר הדיאטה הקיצונית ביותר.

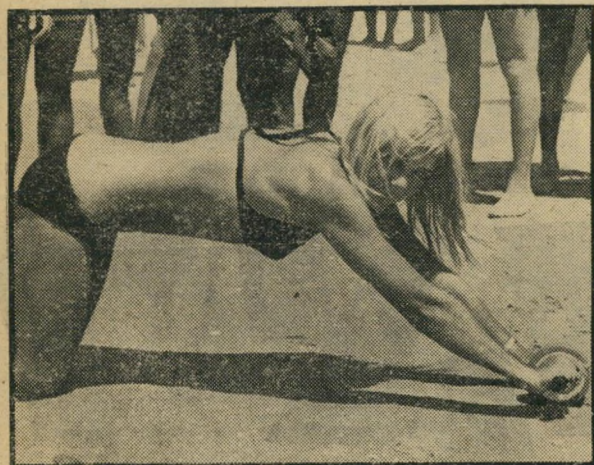
לבחורות גראית התנוחה לא כל כך סיימפטי בתחילה. «לעולם לא אצליח לעשות את זה!» אמרה ויקי חכמוב פקידה בבריכת השחייה גורדון בתל-אביב. רק אחרי שהפצירו בה לנסות את הגלגל נטלה אותו וירקיע ולהפתעתה הצליחה לעשות את התרגיל ללא כל בעיות.

זה היום השגוע האחרון בעולם ההרזיה. הוא נפוץ עתה בישראל הרבה יותר מהר מאשר מגיעת החוליע. בדומה למגיפת היריון וההוליהופ בעבר, הוא הופך לצידוד חובה לכל מי שהכרס או הבטן עושות לו בעיות.

אנושר

אנושר

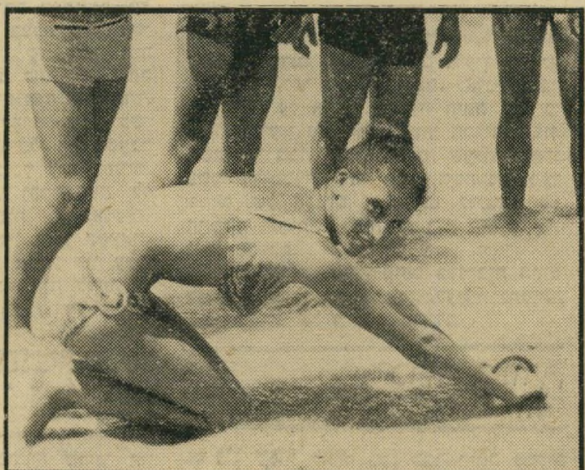
דליה פישר מפעילה את גלגל הכושר על גג בריכת-השחיה התל-אביבית «גורדון»



רינה אביבי (למעלה) מתאמנת על החוף וויקי חכמוב (למטה) בבריכת-השחיה «גורדון» בת"א



פנינה אדטו מנסה את כוחה במתיחת איברים



הדוגמנית אסתר דהאן מפעילה את הגלגל במים



פרות את גיזרתן בעזרת הגלגל

