

**המרימות בעולם  
מכתחות את גופן  
למאדדי-גבר -  
אך המרימות  
הישראליות  
מכריזות:**



מול מכת האגרוף שלי, אומרת מלכה, בתמונה משמאל: המדריכה ניצה בכר, מאמנת הספורט הראשונה בארץ שהחלה לאמן נשים במשקולות, מטרבת לאמן נשים המבקשות שרירים גבריים.

הוותיקה, מלכה עוזרי, הגעתי לכאן עם גב כפוף וכתפיים שמוטות. היום גופי מדבר בעד עצמו ומעט גברים יכולים לעמוד מול הכושר הגופני שלי ובעיקר

**המרימה**

# „ליא רוצות

# להיות גבריים!

גוף שרירי מושח בשמן, ניצב על הי מסלול. השרירים הגדולים כווצו, כדי להבליטם, ועמם בלטו גם עורקייהדם. העיניים התהוות שליו את הגוף שעל המסלול, לא יכלו להישאר אדישות. כשר התברר שאותו גוש-שרירים אדיר אינו אלא אשה.

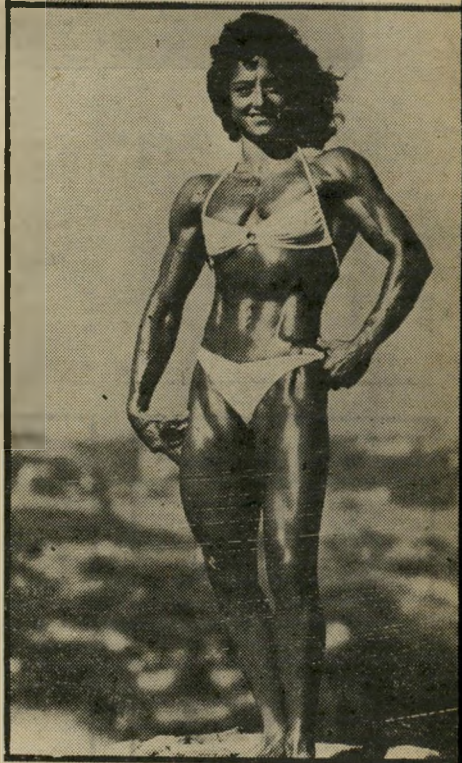
שלושים נשים התמודדו על התואר „מיס-אמריקה לנשים“, בתחרות שנערכה באטלנטיק. ההתמודדות לא נערכה על תואר האשה-היפה-ביותר באמריקה, אלא על תואר האשה-השרירית-ביותר. אל מסלול התחרות המפוארת הזו הגיעו אותן נשים אחרי אימונים מפרכים וממור-שכים בהרמת משקולות. יחד עם זאת הן צרכו גם כמויות עצומות של פרוטאינים, הרמונים וויטאמינים.

**מימדים  
לא-נורמאליים**

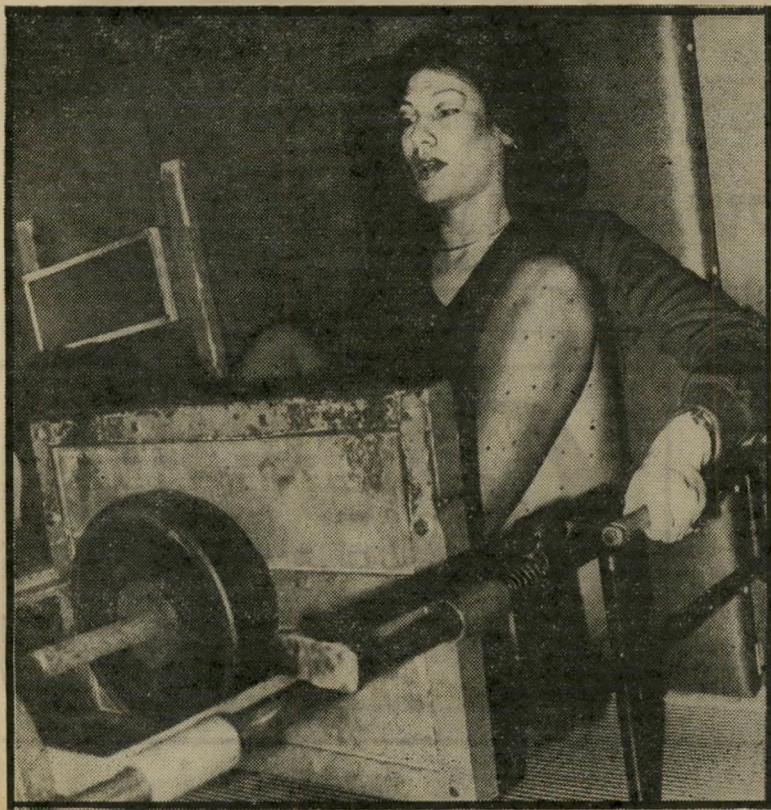
ב רמת-גן, במכון-כוח פרטי, עוסקת קבוצת נשים כבר כמה שנים בהרמת משקולות. „אין לנו כל שאיפה להראות גברים“, אומרת ניצה בכר, מאמנת הר קבוצה. „התופעה של נשים המפתחות את הגוף שלהן לממדי גברים מעבירה בי הלחלה.“

בנות קבוצתה של ניצה הינן צנומות ובעלות חזות נשית לחלוטין. „אנחנו אמנם מתאמנות בהרמת משקולות“, אומרת שיפרה ויינר בת ה-25, „וזה לי השנה העשירית באימוני משקולות — אני מצ-ליחה להדוף 40 קילוגרם — אך ההקפדה על החזות הנשית מונעת את פיתוח הר שרירים לממדים לא-נורמאליים.“

השיטה בה נוקטות הבנות כדי למנוע את תפיחת השרירים הינה פשוטה. „חייב להיות פיקוח קבוע על היקף השרירים“, מסבירה רחל קורן. „ברגע שהשריר תופת,



אומרת הישראליות, נוכח ה- מודל של מיס אמריקה 1981. זה פשוט גבר, הן אומרות בחלילה.



**לא**