



חייבים מייד לחדול מאימוני משקולות ולעבור לאימונים אחרים. לפני כמה חודי שים הזנחתי את הפיקוח ושרירי הצד בבית החזה שלי תפחו. הגעתי למצב שלא הייתי יכולה לסגור את הידיים. הפסקתי מייד את האימונים עם המשקולות והשרירים שבו לגודלם הטיבעי.

מילבד ההקפדה על היקף השרירים אין הישראליות נוטלות חומר כימי כלשהו, העוזר לפיתוח השרירים, כפי שעושות העמיתות האמריקאיות. גברים שמתאמרים אצלנו במכון "מגלה המדריכה ניצה, נוהגים לבלוע גלולות של הורמונים ופרוטאינים, כדי להגיע לשרירים גדולים. אני לא ממליצה להם לעשות זאת, אך זה בתחום אחריותם האישית."

מרבית הנשים בקבוצה של ניצה בכר לא הגיעו אל המכון על מנת להתאמן במשקולות. דרורה שמיר בת ה-33, למשל, הגיעה אל המכון בהמלצת פרופסור מדי בית-חולים בלינסון.

"סבלתי מחוסר תיפקוד גורמלי של בלוטת המגן" מספרת דרורה. "הדבר התבטא בעייפות גופנית, בדופק מואץ ובחוסר יכולת לתפקד בבית. יש לי שתי בנות



חייטוב רכות ונשיות הם המוטו ה"מוביל של רחל קורן, המפיקה את האימונים כששריריה תופחים.



על סולמות מתאמנת טובה שרניאו בת ה-39. מימין: דרורה שמיר הודפת 30 ק"ג. (המשך בעמוד 72)

המקצוענית בת ה-25 בהרמת משקולות החלה כבר בגיל 15. היום היא מגיעה להישגים



היא שיפרה ויי נר. את אימוניה מרשימים. האימונים אותם עורכת שיפרה בכביעות אינם למטרות תחרויות. אלא לשם ההנאה בלבד. בתמונה התחונה: בשעת אימון - רחל קורן, מלכה שורי ושולי יפרח נשאות נשיות.

צעירות וזה מצב איום, שהאמא שוכבת כל היום במיטה, חולה ומשמינה. היום, בסך-הכל אחרי חודשיים של אימונים, אני נמצאת בכושר נפלא עד שאפילו בעלי, עמי, לא יכול להתחרות בי." כשהיא מדברת היא זוקפת את גופה החטוב והדק, עימו הצליחה להדוף 30 קילוגרם במכשיר הדחיסה שתחתיו שכבה.

אגרוף אשה
בפני גבר

את מקומה של דרורה תחת מכשיר הדחיסה תופסת שולי יפרח בת ה-22. שולי עוברת כגננת בגן פרטי בבתי-ים. "אני מתאמנת כבר מגיל עשר", מספרת שולי. "אני בת קריית-גת ושם התאמנתי באתלטיקה קלה. מאז שגיליתי את המשקולות, נפתח בפני עולם חדש לגמרי. כל ספורט אחר אפשר לזנוח, אך עבודה עם משקולות מחייבת מישמעת האוסרת להזניח את הגוף."

לדבריה אפשר לראות את התוצאות של האימונים כעבור זמן קצר. "אחרי תקופה קצרה של אימון מקבל הגוף יציבה שונה לחלוטין. השרירים מתחזקים מייד והגוף (המשך בעמוד 72)