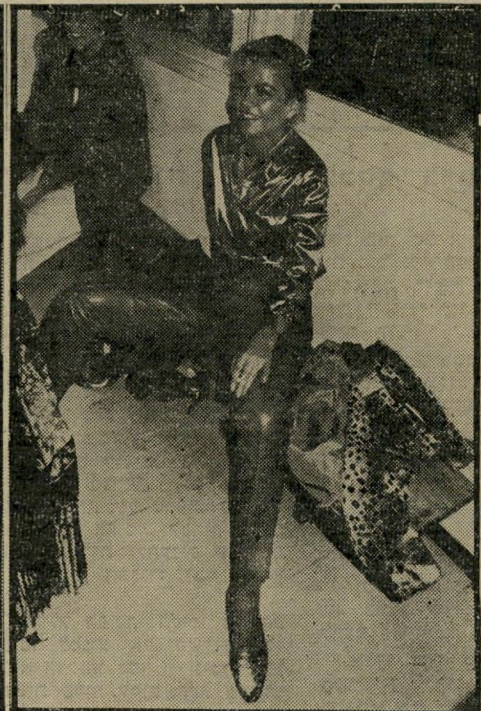




**דוגמניות
הצמרת
של ישראל
באו לנסות
את „המחול
האירובי“,
המשלב ריקוד
והתעמלות -
אך החליטו
שקר מדי**



להזיז (או לא)



הרגליים של המדינה
שייכות לדוגמנית עדנה רותם שניסתה לשכנע חברותיה להצטרף לרוקדות. למעלה משמאל: ורד ציבעו עומדת ראש הדוגמניות לפני המראות ומדגימה לפניה את התרגילים.

יצרו עבורן בגדים תואמים — טרנינג אלגנטי ונעלי-ספורט ביי-שלל ציבעיהקשת. אולם לאחרונה הודיעו חוקרים אמריקאים שפעילות ספורטיבית זו גורמת נזק רב לגוף — בעיקר לעור. כל מי שרצתה לשמור על גופה ולהמשיך לטפחו עמדה בשנית לפני בעיית חיוק השרירים. המחול האירובי — צורה חדשה יחסית של ריקוד, עשוי לפתור את בעייתן של הנשים, ש-

אח הדוגמנית רותי ירון נימקה את אי-השתתפותה בכך שהיא נשואה עייפה אחרי יום עבודה. בתום

לפני שרונה מרש נשארה בחברתן של אלה שחששו מן הקור, בטענה שהחורף כבר ביצימו והעדיפה להתבונן בחברותיה הרוקדות.

דיהן העליונים ולהצטרף לשורת הרוקדות התירוצים היו שונים: אחדות טענו שהן בעיצומו, ורק המחשבה על רגליים יחד מעוררת בהן צמרמורת. אחרות נימקו סירובן להתפשט בטענה שעליהן לצבור לשבוע העבודה שמחכה להן. הדוגמניות שהתעצלו להניע את גופן י במשך כל שעת השיעור הביטו בעיניים רניות על חברותיהן שהעזו.

במקום לה האנגלית Air (אוור), משום שהוא נועד ללמד נשימה נכונה ולהגביר את הסיכולת לבריאות. ורד ציבעו, צעירה בת 26, מפעילה סטודיו לתנועה שמתמחה בלימוד מחול זה. את השיטה, על כל תרגיליה, היא למדה במכון לתנועה של השחקנית גיין פונדה. הדוגמניות הרבות שבאו ליטול חלק בשיעור לדוגמה היו מצויינות דות בביגד-ריקוד מפוארים, כיאה לדוגמניות-צמרת. אולם לא כולן רגילות מן הצד נראו התרגילים כשקל לבצע. הן ינו אותם מישחקי-אולם אלה שביצעו אותם. רגילות את

התרגילי ההתעמלות השיגרתיים משעממים אותן, ושריקוד הגיאנו הפסיק כבר מזמן לעניין אותן. המחול האירובי — שהוא מיזוג של יסודות ההתעמלות, הריצה, והריקוד — מבוצע לקצב צלילי מוסיקת דיסקו. בכך הוא עונה בהחלט על כל הדרישות — הן משום שהוא מענג והן משום שביצוע סידרת התרגילים גורם להפעלת כל שרירי הגוף ולחיזוקם.



נאוה פוקס, המיוודדת עם כל הדוגמניות, הצטרפה לשיעור וכשזה הסתיים ניסתה לארגן את **המארגנת**