

מאמצות הברית את הלהיט נדאי לה לבנות גוף ספורטיבי

אומרת. לרעתה. הקינאה היא סימן לאהבה.

לולי אומרת שעדי הוא ממש בחור טוב. חברה'ה, עם ראש טוב. לא מרגישים עליו שהוא מיליונר. היא מספרת שתמיד כשיש לה קריוות וכשהיא יורדת מהפסים, הוא שומר על קוריוות ומבין אותה. בעלים אחרים לא היו מסתדרים איתו. היא מצהירה. לזוג ילד בן 3 וחצי, עילאי שמו. לולי המציאה את השם. בתקופות שחיה בנפרד מערי, היה עילאי נשאר תמיד אצלה. היא אומרת שהוא הראשון בסדרה עריפיות שלה, לפני בעלה ולפני העיסוקים הספורטיביים.

כיום עובד עדי בחברת ההשקעות ח'ל'ב (חיים ליבוכיץ' ובניו), השייכת למישפחה.

או גלידה או אירובי

כשנפעל לולי עם בעלה לארצות הברית, השאירה את הסוס האהוב שלה אצל ידידה. הרכיבה תמיד היתה עבורה דרך להוציא אנרגיה, ובארצות הברית היה עליה להפוך דרך אחרת.

שנתפסים לזה — אי אפשר להפסיק, וכל הזמן צריך כמויות יותר ויותר גדולות. כשהג'ונג כבר לא הספיק לה — הגיעה להתעמלות האירובית. כשהתחילה לעסוק בהתעמלות אירובית, התחילה לאכול מזון בריאות בלבד. אי אפשר לעשות אירובי ולא כול גלידה, היא טוענת.

לולי מתנגדת להגדרה מחול אירובי, הנפוצה בארץ. היא מגדירה את האימון האירובי (שפירושו, בעצם, כושר סיבולת לבריאה) — החלפה מהירה של קצב הנשימה והגברה של קצב פעימות הלב) כהתעמלות אירובית. אין לזה שום קשר למחול, היא מסבירה. לטענתה, מרבית המדריכות להתעמלות אירובית בארץ פשוט אינן מתאימות להרדף שיטת התעמלות זו. רובן, היא אומרת, היו תלמידות של מישהו ונהיו מדריכות. הן אומנם עושות אירובי מצוין ומלמדות טוב, אבל אין להן ידע על הגוף. הן עלולות לגרום נזקים גופניים לתלמידות שלהן. הן רוצות להרשים את המשתתפות בקורסים שלהן ומקפצות אותן עד צאת הנשמה.



נעשית לצלילי מוסיקה ונמשכת שעה שבסיומה נראות המתעמלות סחוטות ומזיעות. שיטה זו מאמצת את השרירים יותר מההתעמלות האירובית הרגילה.

מישקוליות לנשים לולי לייבוכיץ והמישקוליות האירוביות. כל אחת במישקל קילו וחצי. ההתעמלות

הטובות בארץ, אומר חזי עובדיה, מבעלי הסטודיו.

כיצד קיבלו התלמידות את רעיון האימון במישקוליות?

לקח קצת זמן עד שנשבר הקרח. הישראלית פוחרת לפתח את שריריה. היא חושבת בצורה קיצונית, חוששת שתאבד את נשיותה.

לולי הראתה לתלמידות פרוספקט טים ותמונות מז'ורנלים שהביאה מארצות הברית, שבהם מצולמות נשים מושכות ביותר, העוסקות בהתעמלות מישקוליות. היא גם הסבירה, שאשה לעולם לא תיראה גברית, מכיוון שהמיכנה ההורמונלי שלה שונה מזה של הגבר. לולי, למשל, אומרת לולי, אין מיכנה גוף של דוגמנית. הדרך היחידה עבורי להיראות אטרקטיבית, היא התעמלות ופיתוח גוף ספורטיבי. גם אופנת הביגוד כיום בעולם, היא אופנת בגדיהספורט. גוף ספורטיבי הוא הגוף המתאים ביותר לאופנה זו. לאחרונה תקפו רופאים בארץ את שיגעון ההתעמלות האירובית, וטענו שהתעמלות זו, הנעשית בהרכתם של מדריכים חסרי ידע רפואי, פוגעת בהרבה אנשים.

לולי מצדיקה טענות אלה. היא אומרת שכמה מהשיעורים שראתה, שנערכו עליידי מדריכות בלתי מוסמכות, היו ממש בריחה. היא אומרת שמי שיש לו בעיה בגב, למשל, או בקרסול, או בכרך, עלול להחמיר את מצבו על ידי התעמלות בלתי נכונה. היא מודאגת מכך שעתה, כאשר שיטת התעמלות המישקוליות תתחיל להתפרסם בארץ, יעברו כל מדריכי האירובי לשיטה זו, שהיא מסוכנת הרבה יותר מהאירובית, כאשר היא מורכבת בידי אדם בלתי מוסמך.

לולי מספרת על אשה שהתעמלה אצלה, בשיטה האירובית, ללא כל תלונה על כאבים, אבל כשעברו לאימון מישקוליות החלה סובלת מכאבי גב. לאותה אשה היתה כל הזמן בעיה עם הגב, אבל רק כשהתחילה לאמץ את השרירים עם המישקוליות הפיע הכאב. דוגמה זו מסבירה מדוע אימון מישקוליות הוא מסוכן יותר.

לולי עם הגב, אבל רק כשהתחילה לאמץ את השרירים עם המישקוליות הפיע הכאב. דוגמה זו מסבירה מדוע אימון מישקוליות הוא מסוכן יותר. לולי עם הגב, אבל רק כשהתחילה לאמץ את השרירים עם המישקוליות הפיע הכאב. דוגמה זו מסבירה מדוע אימון מישקוליות הוא מסוכן יותר. לולי עם הגב, אבל רק כשהתחילה לאמץ את השרירים עם המישקוליות הפיע הכאב. דוגמה זו מסבירה מדוע אימון מישקוליות הוא מסוכן יותר.



השרון במישקוליות אירוביות, שיטה שאינה מפתחת את השרירים בצורה קיצונית. כמו זו שניסתה רגיי באנאט (למעלה משמאל) מקליפורניה. מימין, למטה, בעמוד ממול: מלי טלויטמן באימון מישקוליות בסטודיו.

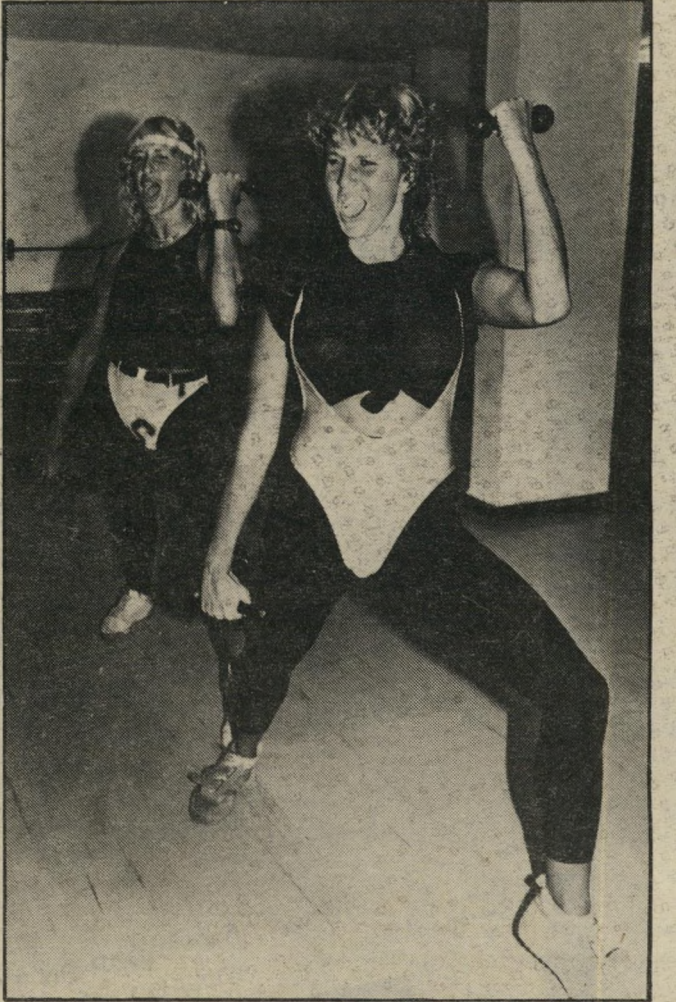
מלמדת לולי, מויעות עשרות נשים ונערות ומאמצות את שריריהן כמשך שעה, והמאמץ העיקרי שלהן הוא להחזיק מעמד ולנסות שלא להפסיק. יש כאלה (מעטות בלבד), אשר אינן עומדות במאמץ הכבד. לולי מתררר צצת בין תלמידותיה, בקריאות קרב ובזעקות. מעודדת אותן ומתקנת את תנועותיהן.

הבת הגשימה את חלומות האב

ברתי הרבה מדריכות איי רובי, ולרעתי לולי היא אחת

ההתעמלות האירובית הרגילה, שעל כסיה בנייים התרגילים, הוא בלחץ שיוצרות המישקוליות על השרירים, לחץ המחזק אותם, והגורם לשריפת קלוריות ושומנים גדולה יותר. השרירים המחזקים בנויים את הגוף, כך שאשה שמנה יכולה לרוות, ואשה רזה יכולה להיראות בריאה יותר.

בארצות הברית קיימת תוכנית של בניית גוף לנשים, באמצעות מישקוליות של ממש ואמצעים אחרים, ואשה המתעמלת עליה יכולה לעצב לעצמה מה גוף שרירי של ממש. בארץ, כנראה, הזמן לתופעה כזו עדיין לא הגיע. בסטודיו 84 ברמת השרון, שם



קליפורניה ורמת השרון לולי (למעלה מימין), עם רותי פינגמן, עוזרת המדריכה שלה. לולי למדה באטלנטה, ומאמנת היום את נשות רמת

לולי עצמה, שלמדה חינוך גופני באוניברסיטה, אומרת שאינה מרשה לתלמידות חדשות להצטרף לתרגילים שהיא מעבירה, אלא אחרי שהשתתפו בתרגילים למתחילות.

לאחרונה חזרה לולי מארצות הברית, עם הלהיט החדש הנפוץ שם: התעמלות מישקוליות אירובית. זו התעמלות הנעשית לקצב מוסיקה סוערת, בעזרת שתי מישקוליות של קילו וחצי לידים, ושתי מישקוליות בנות חצי קילו על קרסולי הרגליים (את מישקוליות הרגליים עדיין אי אפשר להשיג בארץ). ההבדל בין התעמלות זו ובין

מקרת שיום אחד נסעה באוטובוס, נבער לחלון אנשים רצים. אריקה שלטה אז אופנת הג'ונג.

היא חשבה שהם משוגעים. כעבור זמן, כשהחלה משתעממת, חשבה שבפעם זה שיגעון די נחמד. היא החליטה לנסות. היא יצאה לרחוב, קנתה זוג נעלי ספורט, והתחילה לרוץ. היא נדלקה על הג'ונג ומאז היא רצה יום יום.

לולי מספרת שבארצות הברית יש מקומות מקסימים לריצה — לאורך נהרות ובחורשות. המון אנשים רצים שם וכולם נראים בריאים וחזקים. הריצה, לרעתה, היא כמו סם. ברגע