



את רוצה לבנות חלק מסויים בגופך ידכיים? אגן? זרועות? יש שיטה נוחה המאפשרת זאת

צבעון שהפילה, לאחרונה, את ולדה בחורש השביעי להריונה, גופה היה מאוד מדולדל, כעיקר כאור הבטן, הבינה אז, כאופן אישי, ועל בשרה, מה עובר על נשים, המרגישות וחושכות שגופן לעולם לא יתחזק ואולי בכלל אין טעם להתחיל ולהשקיע מאמצים בפעילות גופנית.

היא לא האמינה שחורש וחצי מאוחר יותר תוכל ללכת עם ביקיני זעיר, וכל זה רק בזכות המישקולות. לולא המישקולות היה גופה מגיע למצבו הנוכחי רק אחרי חצי שנה.

ההתעמלות כעזרת המישקולות גורמת להריונה, משום שמאמץ רב יותר מפעיל את השרירים ומי שמסתובב איתן במשך שעות היום, גם עקרת-יבית כביתה, אין ספק שתראה תוצאות תוך שבועות אחרים, כמוכן בתנאי שתשמור גם על תזונה נכונה ולא תטרוף יותר בזכות זה שהיא הפעילה את גופה כהוגן.

תענוג ב־20 דולר. הריונה, הורדה במישקל, תלויה במה שהגוף מכניס (כלומר: אוכל) וכמה שהגוף מוציא (כלומר: אנרגיה). מישקולות הן הפתרון האידאלי להריונה, השגת כושר וגוף חטוב בזמן קצר. נשים אינן צריכות לחשוש שתקבלנה גוף בריוני מהמישקולות. אם כי גבר יכול לקבל



רצות עם המישקולות. הולכות איתן ונהנות מהתוצאות—רגליים חטובות, שריריות, אך לא גבריות (הן תצלומים למעלה ולמטה של הצלמת טלי קצורין).

התעמלות בשפת-הים עושות ורד צבעון (מימין) ושרון פנאי, אם לשתיה בנות: „אנחנו

בבית בשעות-הפנאי אפשר להתעמל ולעשות את אותם התרגילים שלומדים במכון.

גוף כזה מאותם תרגילים וזאת מפני שלגבר יש הורמון גברי מסויים, המשפיע על גופו ומנפח את שריריו, אבל אצל אשה קיים הורמון זה באחוז אפסי.

ורד, שהשתתפה בשבע שנים כנכחית רת ישראל בהתעמלות-קרקע ואקרובטיקה, כבר ראתה רצי מראתון ורקדנים המשתמשים במישקולות.

כמה עולה תענוג המישקולות? סט של מישקולות ליריים ולרגליים מחירו 20 דולר. **אורנה גלזן**

לוח ארצה, החליטה לפתור בעזרתן את הבעיה של גברים ונשים הרוצים לחזק אזורי מסויים בגופם. בעזרת שיטת תה יכול כל אחד לבנות את גופו כרצונו. לדוגמה, הרוצה להוריד פולקעס, תקבל את התרגילים המיועדים לכך, המישקולות, וכן הלאה, כל אזור והתרגילים המיוחדים לו.

מישקל המישקולות הוא החלל בחצי קילו. יש גם יחידות של קילו, קילו וחצי ושני קילו. רק כאשר מתעמל הוא כבר ככושר טוב הוא יתעמל עם



בעבודה ספר, לדוגמה, הרוצה להפעיל ולפתח את שרירי ידיו ואת כושרו הידני יעשה טוב אם ישתמש במישקולות של חצי קילו. זה גם יבטיח שישמור, בוודאי, על הכושר הקיים.

ל**היות שזופה** זה יפה, להיות שזופה ורזה זה נפלא, אך אין יותר טוב מאשר להיות שזופה, רזה ובכושר. גוף מושלם, רגליים ארוכות, חזה זקוף ומותניים צרות. אבל הטבע עושה את שלו, חונן אותנו כמה שהוא חשב והחליט שמגיע לנו.

וכאן באה לעזרתנו הקידמה. שיטה חדשה של פעילות גופנית, המביאה את גוף המתעמל להשגת גוף דינאמי וחטוב כאזורים הנכונים והרצויים. שיטת דינאמיק היא השיטה המעצבת את השרירים בצורה המהירה ביותר ובמקומות התורפה — ירכיים, אגן, ורועות.

עופרת, הנמצאים בתוך נרתיק פלסטיק המתחבר ליד בעזרת סרטי-הרבקה, כך שהמישקולות מאוד נוחה לפעילות. שיטת דינאמיק מתחילה מהרגע שאדם קם בבוקר, שוטף את פניו, מצד צד שיניו, מתלבש, שם את המישקולות על הידיים והרגליים והולך. לעבר דה, לסופרמארקט לקניות, למיספרה, המישקולות הן צבעוניות, ססגוניות, וניתן להתאימן לבגד. ביום הראשון שון לשימוש ההרגשה היא שהמישקולות לוחות על הידיים והרגליים, אבל כשמי סירים אותן מרגישים כמו נוצה, וכמעט מתגעגעים להרגשה הקודמת.

כמו נוצה. מסבירה חלוצת שיטת הדינאמיק, ורד צבעון, המורה לחיינו גופני ובוגרת וינגייט, שייבאה אותה בימים אלה ארצה, הישר מאמריקה. השיטה פשוטה, התעמלות בעזרת מישקולות, אלה אינן מישקולות מתכת, בהן מויעים והיריים מחליקות, אלא מישקולות המכילות פירורי

פיגורה בהזמנה



המישקולות הכבדות. לעומת זה, מי שרוצה לשמור על המצב הקיים, יסתפק במישקולות של חצי קילו. **בביקיני זעיר.** שיטת דינאמיק טובה לכל גיל, החל בגיל 14, כשהשלד כבר מעוצב. ילדים, בדרגת-לכלל, לא זקוקים למישקולות כי הם קופצים, רצים ומשתוללים. ובניגוד לקפצנות הארובות הידועה של ורד צבעון, כשיטת דינאמיק אין אף קפיצה.

מישקולות ססגוניות הן מישקולות תאומות אונן מכלות פירוריות עופרת הנמצאים בנרתיק פלסטיק הנרכס על-ידי רוכסן דביק. זה אמנם פטנט אמריקאי, אך הוא גם טוב לישראליות כמו הצעירה הנאה בתצלום למעלה.