



**ענת מיניפה גביע** המנצחת, ענת שלמה, חיילת בת 20, רגוע אחרי שהוכרזה כ"מרת-ישראל". למרות השמועות, הרטינות והלחישות באולם, היא זכתה בגביע בצדק.

אולי בגלל הניגוד המקובל בין כוח למוח, בין שרירים לשכל: מי שמפתח את גופו, מאבד את רוחו. בתחרות "מרת ומר ישראל", בשבוע שעבר בתל-אביב, אפשר היה להיווי כח שהדיבורים על ניגוד כזה הם שטות גמורה. די היה להעיף בהם מבט, כבעלייהגוף ובמפתחי-השרירים, בני שים ובגברים שהתאמצו על הבימה, ולהחליף עימם מילה מאחורי הקלעים, כדי ללמוד כמה מחשבה, רצינות, כוח רצון וכוחות-נפש יש להשקיע כדי לבנות גופה. בהחלט לא עניין למטומי טמים.

קודם כל, יממה לפני התחרות נגור עליהם צום מוחלט: לא אוכל, לא שתיה, לא עישון, פירוור אחר של מזון

בקיבה עלול לשנות את צורת-הבטן ולהסתיר שריר קטן, שטופח כמשך חודשים, בהרכה עמל. טיפה של נוזלים המסתננת לרקמות עלולה לטשטש את החיטובים, את ההבדל החד והברור בין שריר לשריר.

אבל זה לא רק הצום כיום שלפני כדי להצליח, צריכים השרירים והשרירניות להקפיד כל חייהם על דיאטה רצחנית. הרציניים שביניהם שוקלים כל חתיכת אוכל שהם מכניי סים לפה, מחשבים כל קלוריה. המטרה היא להיפטר מכל טיפת-שומן בגוף, ושלא תישאר שום ריקמה של שומן תת-עורי בין העור לשריר.

קשה להאמין, אבל התוצאה היא שבעלייהגוף, המגודלים והנפוחים,

**שנה עושה תרגיל**

גוף משורג להפליא הציגה שנה ברקוביץ (לשעבר שושי בר) האד"מונית. נמאס לי להיות אובייקט מיני! היא מסבירה את עיסוקה.



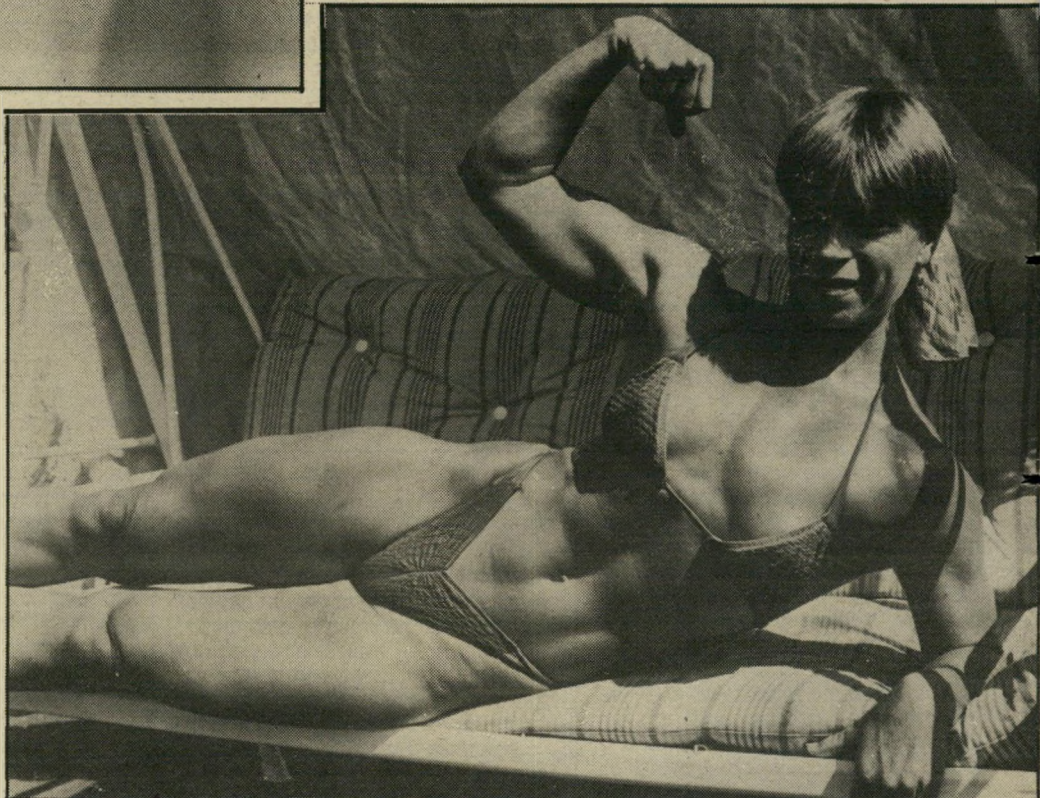
חיים באופן קבוע בדרגה זו או אחרת של תתי-זונה. הדיאטה התמודדה ומישטר נכון של פעילות ומנוחה הם מרכיבים חיוניים במיקצוע. בלעדיהם לא יהיה ערך רב לאימונים המפרכים ביותר.

"המישחק מכור?" האוויר באולם היה כמו בבית-מרחץ. אולי 50 מעלות, והרבה אריוועה. המזוגנים לא פעלו. "בגלל תקלה" הסביר המארגן. במקום, שבו 400 מקומות-יישיבה, נדחסו כמעט כפליים. הצופים הנלהבים סכלו בדיוק כמו המתחרים, נטפו זיעה בדיוק כמוהם וגם התאמצו כמוהם.

בייחוד פעלו שרירי-הגרון. "עופר, שכחת למרוח את השמן?" זעק מישוהו לעבר הבימה. "שבע-עשרה, שבע-עשרה!" עודדה מקהלה קולנית מפיינה אחת באולם את בן-המישפחה.

כפינה אחרת לא שתקו. שם פעל לובי נמרץ למען מתחרה אחר, שנשא על גופו מיספר שונה.

היה על מה להתמודד בערב המיווע. הזוכה מבין הגברים, אריה כהן, יסע השנה לטוקיו, לייצג את ישראל בתחרות מרעולם (לחובבים). האשה הזוכה, ענת שלמה, תסע בקרוב (המשך בעמוד 32)



**עטרה מגישה תלונה** עטרה דפ"ת התחרות. אשר פריג' דרש ממני התנצלות משפילה - ובלעדיה לא הסכים לרשום אותי לתחרות" אמרה.

**האחראי** אשר פריג' מאר"ן התחרות. שס"פג ביקורת קשה מכמה מאמנים.