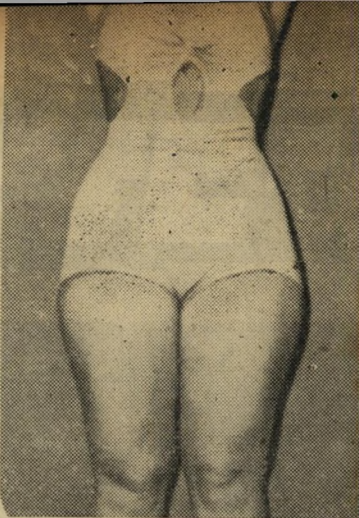
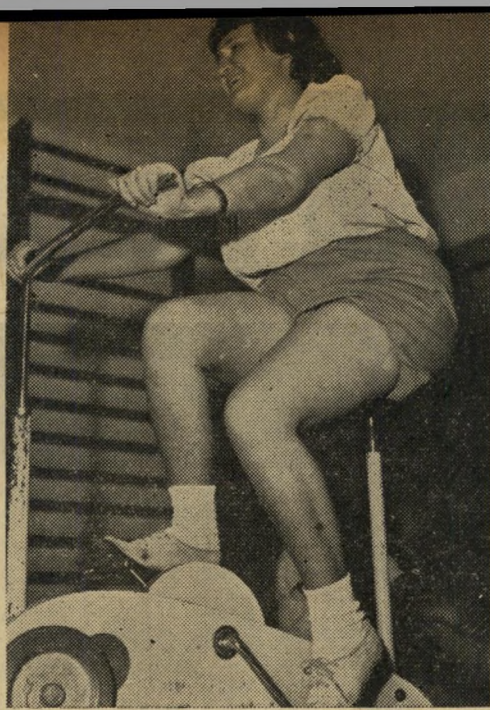


דכיים שמנות



אחד הלקויים התדירים ביותר. סילוקו: אימוץ מרוכז של שרירי הרגליים. בתרגיל החשוב ביותר, שהוא גם התרגיל היסודי של פיתוח הגוף: כפיפת ברך עמוקה (למטה, ימין). הי מתאמנת לוקחת משקל לרוחב גבה, מתכופפת עד שהצד התחתון של הירך נוגע בשוק, מת ישרת. יש לנשום בירידה, לני שוף בעליה. הנסיעה באפניים (מי שמאל, למעלה) מרפה את שרירי הרגליים, מפעילה אותם ביתר רכות. מיטת הקפיצים (משמאל, למטה) מאפשרת עשרות תרגילי ים. התמונה מראה את התרגיל היסודי.

ברשותם של מכון שמשון בתל אביב של תרגילים שמטרתם לתקן ליקויים שונים שינוי מהפכני בגוף המתעמדת תוך תקופה הוא קבוע. הדבר תלוי במידה שזה כמו



לא נכונה ובלתי מיוסדת היא טענתם של האומרים כי עבודת המשקלות מקשה את השרירים, מפריעה. הנכון הוא ההיפך: הי גמור: בזמן האחרון הפכה עבודת המשקלות לאומנות, חדרה בין אלופי הריצה, הקפיצה, ההתאבקות, ההתאגרפות בארצות הברית. הוכח כי עבודת המשקלות היא היסוד בתרבות הגוף, חשובה בריפוי אינבלידים ונפגעים, יעילה בהורדת שומן, משקל מיותר, השגת כושר גופני מצולה, פיתוח חלקי גוף מסוימים.



כפן שמנה וכולפת

הגורם: חוסר תנועה של שרירי הבטן, המת כסים שכבה של שומן. התיקון: (התמונה הי שמאלית). המתאמנת שר כבת על גבה, ידיה מא חורי עורפה, מתישבת בהדרגה, היא מחזיקה משקל מאחורי העורף, מוסיפה להתישב. היא נושפת בהתישבה, נוש מת בשכבה. התרגיל מפ תח את שרירי הבטן הי עליונים. תרגיל שני: הר-



אגן שמו

אחרי שהשומן קנה לו את מקומו על שרירי ה בטן, הוא עובר בהדרגה לאגן הירכיים, מכסה או תו ב"צמיגים". זה השר מן המרגיז ביותר את אשה. הדרך לתיקון: הטיית גו לצדדים (מימין) המתאמנת עומדת ישר, רגליה צמודות, ביד אחת היא מחזיקה משקל. היא מתחילה לאט להטות את גופה לצד המשקל. בי צוץ נכון של התרגיל מפעיל באופן מרוכז את שרירי הצד. נושפים ב כיפוף נושמים בהתיש רות. תרגיל שני: נגיעת מרפק בברך (למטה). הי מתאמנת עומדת בפישוק של 50 ס"מ, ידיה מא חורי העורף. היא מתכו פפת, נוגעת במפרק ימין בברך שמאל, אחריכך להיפך. התרגיל מפתח גם את שרירי הצדדים. נושפים בכיפוף, נושמים תוך כדי התישרות.

תרגילים אלה ודומיהם, מפעילים אמנם את השרירים מתחת לשומן, אך נקודה זו בגוף מצריכה עבודה מתמדת בכדי לסלק את השומן לחלוטין. אמנם נראות תוצאות ברורות כבר אחר חודשיים, שלושה, אך הסילוק המוחלט תובע אימונים מתמידים.

