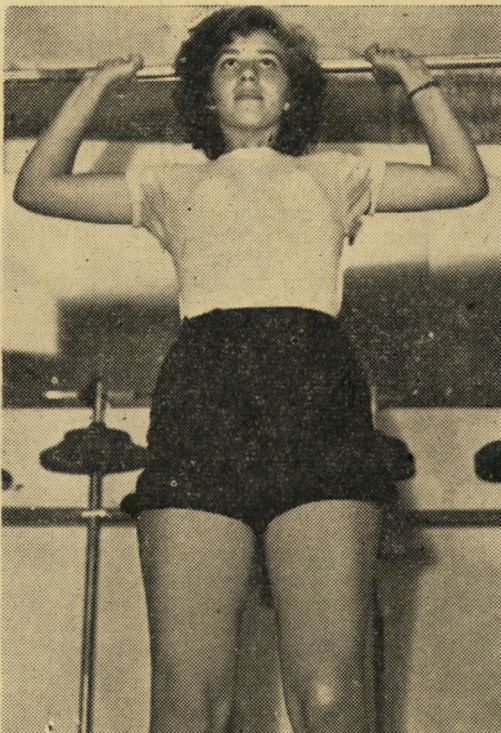


יב והניכותיו. צידם מ. ש. במכון זה שורה
 יב בגוף הנשי תרגילים אלה מחושבים לחולל
 ה רגילה של שלושה חדשים. בתנאי שהאימון
 יב במכשירים ובכוח הרצון של המתעמלת

יצ'בה גרועה

הפגם המכער ביותר
 תר את גוף האשה.
 בעלת הפנים היפות
 ביותר מאבדת מיד
 פיה ע"י יצ'בה קמור
 רה וגרועה. הדרך
 לחיקון : לחיצה מי
 אחורי העורף (מימין,
 למטה). המתאמנת
 מעבירה את המשקל
 מאחורי העורף, עי
 מדת ישר, לוחצת אח
 המשקל כלפי מעלה,
 מכופפת את היד עד
 שהוא נוגע שוב ב
 עורף. נושפים בירי
 דה, נושמים בעליה.
 תרגיל שני : הרמת

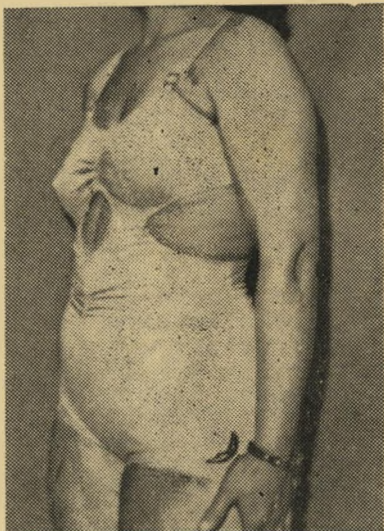


גו (משמאל, למטה) : המתאמנת שוכבת על הבטן, העקבים מתחת
 לעצם כבד, ידיים ישרות לפניו, מחזיקה בהן עצם קל, מתרוממת
 לאט. נושפים בירידה, נושמים בעליה. תרגיל שלישי : הרמת
 ישור (למעלה, ימין). תרגיל לשם חיזוק הגב. המתאמנת לופתת
 את המשקל, מתישרת תוך החזקת המשקל, מתכופפת שוב,
 נושפים בשעת הישור, נושמים בזמן הירידה, נשימה עמוקה.



חזה נופל

אחד הלקויים שקל
 ביותר לסלקם. הדרך :
 משיכת מנוף (משמאל).
 המתאמנת שוכבת על
 דרגש, מחזיקה בידיה את
 המוט הקשור בקצה המ
 נוף, מושכת אותו אל
 החזה עד שהוא נוגע
 בחזה. מישרת את הוורי
 עות, וחוזר חלילה. נוש
 מים כשהידיים עולות,
 נושפים כשהן מושכות
 את המוט אל החזה. תר
 גיל שני : ידיים לצדדים
 בשכיבה (למטה) המת
 אמנת שוכבת על ספסל,
 מחזיקה במשקל בכל יד.
 התרגיל מתחיל בזרועות
 ישרות לחלוטין מעל
 לראש. מעבירים את
 הידים לצדדים עד שהו
 רועות מקבילות לארץ, מרימים אותן חזרה. אחד התרגילים
 הטובים ביותר לפיתוח שרירי החזה. נושמים בפתיחת הזרועות,
 נושפים בשעת הרמתן.
 גם לפיתוח הוה "בלתימפותח" יפים תרגילים אלה. ההבדל :
 ביניהם הוא במספר החזרות על התרגיל, המתאם למצב המתאמנת.



מת רגליים בסולם (תקיי
 נה ימנית תחתונה). ה
 מתאמנת לופתת את ה
 סולם. מרימה את רגליה
 עד שהן מקבילות לקר
 קע. התרגיל מפעיל את
 שרירי הבטן התחתונים.
 תרגיל שלישי : העברת
 רגליים מעל למקל (תמו
 נה ימנית עליונה). המת
 אמנת מרימה מעט את
 המקל, מעבירה את רג
 ליה הלך וחוזר מעליו,
 מפלי לנגוע בו ברגליה,
 ומבלי לנגוע בקרקע.

