

12.78x19.5	1	עמוד 10	המגזין	מעריב - המגזין	07/2009	18827722-7
יובל וליאת קפיטולניק מדינמיק • 24490						



כן או לא



כן: עדיף להיות שמן פעיל מאשר רזה שאינו עוסק בפעילות כלל

תוצאות הפעילות אינן נמדדות רק בפרמטרים ויזואליים, ואנשים רזים עם מסת שריר נמוכה הם לא בהכרח בריאים יותר מאנשים שמנים בעלי מסת שריר גבוהה. לדבריו של יובל קפיטולניק, מנכ"ל דינמיקל שירותי כושר, מאמן ספורט מוסמך ומדריך בכיר למועדוני בריאות וכושר, היתרונות הראשונים של הפעילות הם הבריאותיים, שאינם באים ליד ביטוי חיצוני. השיפור בתפקוד מערכות התנועה, הלב, כלי הדם והריאות אמנם לא ניכר לעין, אך חשוב לא פחות מהפיגורה. ☺

לא: ניתן לעצב את החזה הנשי על ידי תרגילי חיזוק לשרירי החזה

ד"ר איתי זיו, סגן מנהל בית הספר שיאים באוניברסיטת תל אביב ומנהל תחום קורסי מדריכים, מסביר שהשריים הם רקמה שומנית שני מצאת מעל שרירי החזה. לא ניתן לחזק שומן, ולא ניתן להשפיע על מבנהו באמצעות תרגילי חיזוק שונים. התרומה המשמעותית בביצוע תרגילים שונים לחיזוק שרירי החזה היא יצירת פרופורציה בין שרירי הגוף השונים ושיפור התנועתיות החי שובה בכל גיל. ☺