

זיהו לכל מתאמן רצוני יש מדרגה אישית ונכ
 גופיה אישית שמחליפה את המשקולות של
 פעם. ואנכי, מאוד מקפידים על הנעליים. אחת
 הסענות כלפי ההתעמלות האיוכות בשנים
 הראשונות היתה שהיא גורמת לכעיות אורטופי
 דיות כברניים, כרגליים וכנכ. מיסל נבירוספי
 קי, אלופת העולם לאירוביקה אמנתית לזונת,
 מציעה שלושה תרגילים. לחזה, לבטן ולישבן,
 לפחות 10 דקות ביום.

האיננה.
 2. ישבן: עולים ויורדים על המדרגה כבר
 כפופה. מחליפים רגליים. חזרה ממוסכת על
 התרגיל מחזקת את שרירי הישבן והרגליים.
 3. חזרה להניח ידיים על המדרגה, לקרב
 חזה לכיוון המדרגה ולדחוף את הגוף למעלה
 ולמטה. התרגיל מחזק את שרירי החזה.

ישראלה שקד

פ ר ס

כתובה מעוצבת



פרס יסלון לעיצוב יודאיקה בת
 זמננו מטעם מוזיאון ישראל מוע'
 נק לרוד מוס ולאריה אופיר.
 הפרס מוענק לרוד מוס על עבו'
 רות היים כתומים האמנות הכתובה והספר. כבר
 שנים רבות עוסק רוד מוס בעיצוב אמנותי ויי'
 תודי של כתובות, בהתעסקו בתכונות האישיות
 של בני הזוג הוא נותן לכתובה פירוש אישי
 וחושני, שיש בו פריצת דרך בתחום העיצוב
 המסורתי של כתובות מצויירות. הרבה תשומת
 לב לצורת האות העברית, שפה מקורית של
 צורות וצבעים, תוך שימוש עכשווי במסגרים
 מסורתיים.

אריה אופיר עוסק בעיצוב תשמישי קדושה
 ומצווה. כמרוצת השנים יצר הפנים שיש כיום
 פריצת דרך בעיצוב יודאיקה, תוך שימוש
 בחומרים לא מקובלים והוספת צבע לעבודותיו.
 אופיר ניהל שנים רבות את המחלקה לצור'
 שות באקדמיה לאמנות "בצלאל" וחינך רוד
 מעצבים תשמישים לעצב יודאיקה עכשווית.
 חבר השופטים: איריס פישוף (י"ר), איריקה
 גאן, סילביה הרשקוביץ, אטל פינק ומשה צבי
 רי.

ארישבע ולצ'רסולובצ'יק