

התעמלות בשבת - שיעור 128

- | | | |
|---------------------------------|------------------------|----------------------|
| 1) Exercise machine - equipment | 2) Hand grips | 3) Brisk walking |
| 4) Jogging for appetite | 5) Massage | 6) Physical therapy |
| 7) Breathing therapy | 8) Use of Chiropractor | 9) Inducing sweating |

I. **מקור דין זה** (משה צצת קמ"ז) דסכין וממשמשין אבל לא מתעמלין ולא מתגרדין. משמע דדעת רש"י (שם) האיסור להתעמל בשבת הוא משום עובדא דחול וכ"כ התוספות יום טוב אולם מדברי רבינו חננאל האיסור להתעמלות משום דכעין מעשה רפואה ודוקא שמתכוין להזיע וכ"כ הרמב"ם (כ"ח - כ"ח) ונפקא מינה אם מותר להתעמל בשבת באופן שאינו מתכוין להזיע או על כל פנים אינו מזיע דאי נימא דטעם האיסור משום עובדא דחול כרש"י גם אם אינו מזיע אסור אם משפשף בכח (מג"ח שכ"ח - מ"ו) דסוף סוף הוי עובדא דחול. ועיין בבה"ל (שכ"ח - סעיף מ"ז ד"ה "כדי שייגע") ח"ל ולדינא כתב הא"ר דיש לפסוק בזה כהרמב"ם ולכן אם לא ייגע להזיע או אינו מתכוין להזיע מותר לעשות התעמלות בשבת (מג"ח שם) ועיין עוד בב"ח (שכ"ח) דפירש דברי הטור דסבירא ליה דרש"י והרמב"ם לא פליגי אהדדי וזה אסור משום עובדא דחול אם משפשף בכח אפילו לא הזיע ואם הזיע אסורים גם כן משום רפואה. ובזה מתורץ הסתירה בין סימן (שכ"ז - ז) דפסק המחבר דאין למשמש בכח ולא הגבילו איסור זה אם מזיע או לא ואילו בסימן (שכ"ח - מ"ז) העתיק לשון הרמב"ם "כדי שייגע וזיע" דמשמע דדוקא אם מתכוין להזיע אסור (כ"ל שם)

II. ביאורים והערות

- (א) **דעת הרמב"ם צריך ביאור** דכיון בהתעמלות אין כאן שייכות לשחיקת סממנים היה לנו להתיר כמו בסעיף (מ"ג) להעלות אזנים בין ביד בין בכלי וכמו בסעיף (מ"ו) דנותנין כלי על גבי העין להקר. ועיין במ"ב (ס"ק ק"ל) "דכיון שלפעמים מביאין הזיעה על החולה ג"כ ע"י סממנים חיישינן שיעשה רפואה האחרת" משא"כ בסעיף (מ"ג ומ"ו - ע"ז ס"ק כ"ח)
- (ב) **וצריך ביאור בדין שנשמטה פרק ידו** או רגלו ממקומו דלא ישפשפה הרבה בצונן שזהו רפואתו (סעיף ל) אמאי אסור אין רפואה זה מרפאים בסממנים. עיין במג"א (ס"ק נ"ח) דמשמע דאיסורו משום בונה אבל המחבר כתב "זהו רפואתו" ועיין בשו"ת יסודי ישורון (ה - זף שפ"ח) דדרכה של רפואה בסמים ובמשחה וכדומה ולכן אמרו לא יטרפם בצונן שכיון שנעשה ע"י מים נראה כרפואה משא"כ היכי דעושה רק בלי משחה ומים. ואין להקשות מדאסור לדחוק כריסו של תינוק (סעיף מ"ז) דשם דרכו בסממנים המשלשלים
- (ג) **צריך ביאור בדעת הרמב"ם** אמאי אסור להתעמל בשבת הרי בשו"ע (שכ"ז - ל"ז) מבואר דדבר שדרך בריאים לעשותו מותר. ולפי זה מאחר להתעמלות היא גם דרך הבריאים למה אסרו גם אם הגיע לידי זיעה וצריך לומר דזו פעולה הידועה לכל שהיא נעשית לשם כך ומוכחא מילתא לפיכך אסורה בשבת (ילקוט יוסף שנת ד - זף קע"ח)
- (ד) **ועוד הערה דצריך לחלק** בין משחקי ריצה קפיצה וקפוץ בחבל (ש"ח - ז) ומשחקי כדור (מ"ח ש"ח - מ"ה ומק"ח - ח) דמותר ולבין להתעמלות דאסור (שכ"ח - מ"ז) משום דזה לא נחשב משחק לתאנוג אלא טירחא וביטול עונג שבת. ועיין בשש"כ (ט"ז - ז"ט) דאם נהנה מההתעמלות יש לומר דשרי (בשם הגרש"ז אויערבך)
- (ה) **ועוד הערה מדברי הרמב"ן** על התורה בפרשת אמור (י"ח - כ"ח) דקרא דשבתון זכרון תרועה בא לצוות עלינו שתהיה לנו מנוחה מן הטורח והעמל אפילו מדברים שאינם מלאכה ועפ"י דברי הרמב"ן אלה דן בשו"ת חתם סופר (ו - ג') לאסור הנסיעה ברכבת בשבת המוסעת ע"י עכו"ם וגם רוב נוסעיה עכו"ם ובתוך התחום מטעם שאינו שוכת וגופו נע ונד ועיין בשו"ת חתם סופר האה"ע (ז - זסוף קע"ג)

III. ציורים

(א) **Using a stationary bike, treadmill, chest expander, or weight lifting on Shabbos or Yom Tov** עיין בשו"ת ציץ אליעזר (ו - ד) שכל תיאורי התרגילים שעושים בכלי האכספנדר ברור שמגיעים לידי יגיעה רבה וזיעה וברור גם שיש בזה משום עובדא דחול ואסור משום רפואה וגם משום עובדא דחול ולכן יש לאסור כל תרגילי גוף שנעשה בכלי כמו chest expander וכדומה

ואסור אפילו לבריא גמור משום עובדא דחול אפילו לא ייגע להזיע וכתב דגם להרמב"ם אסור

Use of hand strengthener (ב)

עיין בציץ אליעזר (ע"ט) "דעשיית תרגילים על הכלי תרגיל קטן המשמש רק לשם אימון כף היד ואצבעותיו ואינו מביא בהחלט לידי זיעה והחזקת הכלי אינו עושה רושם של עובדא דחול מותר כיון שעשוי גם לבריא" (ש"כ"ח - ל"ג ול"ג)

Doing physical exercises without equipment (calisthenics) (ג)

עיין בשש"כ (ל"ד - כ"ז) דאין להתעמל בשבת אבל מותר לעשות תרגילים פשוטים ביד גם אם עושה כן כדי לסלק את הכאבים. ועיין במג"א (ס"ק מ"ו) וז"ל "כתב בש"ג דוקא לשפשוף בנחת שרי ולא בכח לרש"י ולהטור אבל להרמב"ם אפילו בכח שרי אם אינו מכוין לבוא לידי זיעה" ובשפשוף שעושה ליגיעי כח כדי להשיב כחן אליהם כתב המג"א לאיסור (וכ"כ המ"ב ס"ק ק"ל) וזה לשיטתו (סעיף מ"ג) דרפואות אסור לבריא

Walking for exercise (אלצהורה) or jogging (ד)

עיין במ"ב (ע"א - ס"ק ז) דלטייל אפילו אם כוונתו להתעמל ולהתחמם משום רפואה מ"מ שרי כיון דלא מוכחא מילתא שעושה כן לרפואה (בגדר מאכל בריאים) אבל אסור לרוץ כדי שיתחמם לרפואה כיון דמוכחא מילתא ואסור משום שחיקת סממנים (מג"א ע"א - ה) ויש מחמירין אפילו בטיול אם כוונתו להזיע לרפואה (עיין בשער הציון ס"ק ט בשם הא"ר והלבוש) ואפשר טעמם משום דהוא בגדר התעמלות ולא מאכל בריאים

Running for an appetite (ה)

איתא בתוספתא (ש"ט י"ז - י"ז) אין רצין בשבת כדי להתעמל והנה המג"א (ע"א - ס"ק ה) פירש דהתוספתא מיירי שעושה לרפואה דריצה של תענוג שרי אבל הט"ז מפרש אפילו בריצה לתענוג אסור כיון דבאותה שעה שהוא רץ אין לו תענוג רק אח"כ יבא תאב לאכילה (שעה"צ ט)

Massages on Shabbos for a (ו)

עיין בשו"ת שרידי אש (ז - ל) שזה תלוי בספקו של הש"ג שהביאו המ"ב (ש"כ"ח - ס"ק ק"ל) שדעתו לאסור כדין בריא שלקח רפואה בשבת (מג"א מ"ג) ומסתמא דוקא אם ייגע כדי להזיע לכן מסג' אסור בשבת. ועיין עוד בשו"ת שרגא המאיר (ו - י"ט - ז) דדבר שרק משום תענוג מותר לעשותו ולאג"מ (ג - ז"ד) דהמג"א לא אסר רפואות לבריא גמור רק על חלש בטבעו ג"כ יכול להתיר. ועיין עוד שו"ת יסודי ישורון (ה - זף שפ"ח - ט) דרק לנפל למשכב ע"י נכרי היכא דהוא התחיל בזה לפני השבת אם הוא נפל למשכב ונעשה ע"י נכרי וצ"ע (עיין ש"כ"ח - י"ז וזה פשוט)

Physical therapy on Shabbos (ז)

אין לעסוק בשבת בריפוי בעיסוק physical therapy אלא אם כן הוא נמצא במצב של חולה שאין בו סכנה ואז יעשה בשינוי כהובא במ"ב (ס"ק ק"ל) ואם א"א בשינוי נעשה בלא שינוי (מ"ב ס"ק ק"ז בשם החיי אדם) ומסתמא דוקא שיבוא להזיע אבל בלאו הכי אפילו בכלי תרגיל אפשר דמותר אם צריך הרבה משום דעובדא דחול במקום צער מותר (מ"ב ס"ק קל"ו)

Deep breathing exercise (ח)

עיין בשו"ת ציץ אליעזר (חלק י"ז - מ"ה) דיש להתיר מכמה טעמים ועיקר טעמו משום דאיסור של אין מתעמלין כלול רק התעמלות באבריו הנגלים דאז ישנו בזה עובדא דחול אבל מה עובדא חול יש כשעושה תרגיל נשימה וזה לשיטת רש"י וגם לשיטת הרמב"ם אין כל כוונה בעשיית התרגיל כדי שיזיע

Use of a chiropractor (ט)

עיין בשו"ת שרגא המאיר (ו - י"ט - ד) דכלל בזה כל מה שנראה משום רפואה יש לגזור משום שחיקת סממנים" ועיין עוד בסעיף (ל"ט - מ"ג - מ"ו) דמשמע דכלל זה אין כלל נכון וצ"ע

Covering oneself with heavy covers to induce sweating (י)

עיין בשו"ת יד הלוי (סימן ס) דמותר לגרום זיעה ע"י כיסוי בבגדים עבים למי שיש לו מיחוש אע"פ שמוכחא מילתא משום דלאו פסיק רישא הוא דדילמא לא יזיע ולי נראה שמותר מטעם אחר דרק זיעה דרך התעמלות אסור ולא דרך כיסוי כלים ועוד דההיתר דלאו פסיק רישא שייך למי שהוא אינו מתכוין אבל על המתכוין אסור אפילו בלא פסיק רישא

י"א) והמחמיר שלא להתעמל כלל בשבת תבוא עליו ברכת טוב כי לא ניתנו שבתות וימים טובים לעם ישראל אלא כדי שיתעסקו בתורה ובמצות