



התעמלות אישית בשבת

וכן נפסק להלכה:

שולחן ערוך אורח חיים סימן שא סעיף א:
אין לרוץ בשבת, אלא אם כן הוא לדבר מצוה, כגון לבית הכנסת או כיוצא בו. הגה: **ואסור לפסוע יותר מאמה (כחצי מטר)** בפסיעה אחת, אם אפשר לו בפחות.

משנה ברורה על השולחן ערוך הנ"ל ס"ק א-ג:
אין לרוץ בשבת - שנאמר "וְכַבְדְּתוּ מַעֲשֵׂוֹת דְּרָכָיִךְ", ודרשו שלא יהא הילוכך בשבת כהילוכך בחול, שדרך האדם למחר ולרוץ אחר עסקו...
ואסור לפסוע יותר מאמה וכו' - והוא הדין שאסור **לקפוץ**. יותר מאמה - פירוש: שיהא **חצי אמה בין רגל לרגל**. וכך רגל אחת הוא גם כן חצי אמה, וזהו באדם בינוני ששיעור פסיעה בינונית שלו הוא אמה, (אך) ואדם הגדול ביותר כפי שיעור פסיעה שלו.

- ❖ **מאיזה מילים בפסוק, למדו חז"ל שאסור לרוץ ולקפוץ, או לפסוע פסיעות רחבות בשבת?**
- ❖ **מאיזה פסוק נלמד שמותר לרוץ לדבר מצוה?**
- ❖ **מדוע מותר ואף ראוי לרוץ לדבר מצוה בשבת?**

בראשונים מובא היתר נוסף לריצה בשבת:

סמ"ק מצוה רפא:

אל ידלג ואל ירוץ בשביל חפציו להרויח, אבל לדבר מצוה מותר. ונראה לי כי **בחורים המתענגים בריצתם** ובקפיצתם, מותר, (כיוון) **שאינם רוצים להרויח**, וכן לראות כל דבר שמתענגים בו לראותו.

וכן נפסק להלכה:

שולחן ערוך אורח חיים סימן שא סעיף ב:
בחורים המתענגים בקפיצתם ומרוצתם - מותר. וכן לראות כל דבר שמתענגים בו (וכן מותר לטייל).

- ❖ **לפי העולה ממקורות אלו, האם מותר לחיילים לרוץ להנאתם בשבת?**

ב. גזירת שחיקת סממנים

חז"ל גזרו שלא לעשות פעולות של רפואה בשבת, וכן נפסק להלכה:

שולחן ערוך אורח חיים סימן שכח סעיף א:
מי שיש לו מיחוש בעלמא (כאב קטן או צער כלשהו וכדומה), והוא מתחזק והולך כבריא (אינו חולה שנפל למשכב) - אסור לעשות לו שום רפואה...

הקדמה:

מבואר בנביא (ישעיהו נח, יג-יד) שצריך לשמור על צביונה של השבת כיום מכובד ומקודש, שאין עוסקים בו בדברי חול, והעושה כן שכרו גדול: "אִם תָּשִׁיב מִשְׁבֶּת רַגְלְךָ עֲשׂוֹת חֻצִּיָּה בְיוֹם קָדְשִׁי, וְקִרְאתָ לַשַּׁבָּת עֲנֵג לְקַדּוֹשׁ ה' מְכַבֵּד, וְכַבְדְּתוּ מַעֲשֵׂוֹת דְּרָכָיִךְ מִמָּצוֹא חֻצְךָ וְדָבַר דָּבָר. אֲזַתְתָּעֲנֵג עַל ה' וְהִרְכַּבְתִּיךָ עַל בָּמוֹתֵי אֲרָץ וְהֶאֱכַלְתִּיךָ בְּחֶלֶת יַעֲקֹב אֲבִיךָ, כִּי פִי ה' דָּבָר". מפסוקים אלו למדו חכמים הלכות רבות שנועדו לשמר את צביונה הייחודי של השבת.

שאלה: האם מותר לחייל החפץ בכך, לעשות בשבת פעילות ספורטיבית באופן עצמאי?

א. 'וְכַבְדְּתוּ מַעֲשֵׂוֹת דְּרָכָיִךְ'

הגמרא לומדת מן הפסוק שאין לרוץ ולדלג בשבת:

תלמוד בבלי שבת דף קיג עמוד א-ב:

"וְכַבְדְּתוּ מַעֲשֵׂוֹת דְּרָכָיִךְ" (ישעיהו נח, יג) ... **מַעֲשֵׂוֹת דְּרָכָיִךְ** - **שלא יהא הילוכך של שבת כהילוכך של חול** ... מאי היא? כדבעא מיניה (כמו ששאל) רבי מרבי ישמעאל ברבי יוסי: מהו (האם מותר) לפסוע פסיעה גסה בשבת? (והשיב לו שאסור).

ופירשו הראשונים:

רש"י שבת דף קיג עמוד ב ד"ה מהו:

פסיעה גסה - **יותר מאמה** (כפי שיבואר בהמשך), פסיעה בינונית - אמה.

רמב"ם הלכות שבת פרק כד הלכה ד:

ואסור **לרוץ ולדלג** בשבת, שנאמר 'מַעֲשֵׂוֹת דְּרָכָיִךְ' - שלא יהא הילוכך של שבת כהילוכך של חול.

אף על פי כן, מבואר בגמרא שמותר לרוץ לדבר מצוה:

תלמוד בבלי ברכות דף ו עמוד ב:

אמר רבי זירא: מריש (מתחילה), כי הוה חזינא להו לרבנן דקא רהטי לפירקא בשבתא (כשראיתי את החכמים רצים לדרשה בשבת), אמינא (אמרתי): קא מחליין רבנן שבתא (חכמים אלו מחללים את קדושת השבת), כיון דשמענא להא דרבי (אבל מאז ששמעתי את מה שאמר רבי) תנחום אמר רבי יהושע בן לוי: לעולם ירוץ אדם לדבר הלכה ואפילו בשבת, שנאמר, "אֲחֵרֵי ה' יִלְכוּ כְּאֶרְצָהּ יִשְׂרָאֵל וְגו'" (הושע יא, י) - אנא נמי רהיטנא (גם אני רץ לדרשה).



שו"ת דבר חברון סימן ערה:

נראה שלאמן קבוצות בריצה, אפילו אם גוף הריצה לא היה כרוך במאמץ, וכל שכן במקרה שתרגילי הריצה דורשים מאמץ גופני מירבי - איני רואה שום מקום להתירם בשבת, שאין אדם נהנה לא בשעות האימונים ואף לא במטרתם המוצהרת בשעת האימון. אמנם קבוצות מאומנות שמשחקות במשחקי ריצה בשבת **והעניין עצמו גורם הנאה ותענוג ואין זה אימון קשה ומפרך**, יש מקום להיתר גם אם הוא מתכוון לשפר בכך את כושרו הגופני... סיכום: אין לאמן בריצה בשבת, אלא אם כן יש בזה הנאה **והאימון לא בפני ציבור**.

ג. פגיעה במנוחת השבת

מלבד כל זה, יש מפוסקי דורנו שאסרו להתעמל בשבת בשל הפגיעה במנוחת השבת. זאת **על פי דברי הרמב"ן** (ויקרא פרק כג פסוק כד):

והנה ידרשו 'שבתון' - לשבות בו לגמרי אפילו מדברים שאינם מאבות מלאכות ותולדותיהן... שנצטוונו מן התורה להיות לנו מנוחה בימים טובים (ושבתות) אפילו מדברים שאינם מלאכה... לכך אמרה תורה 'שבתון' שיהיה **יום שבתה ומנוחה, לא יום טורח**.

שו"ת ציצץ אליעזר חלק ו סימן ד:

ואם כן, מכל שכן שיש לאסור על פי דברי הרמב"ן הללו סוגי ההתעמלות ותרגילי הגוף של נידונו, אשר כל גופו אינו נח, ונע ונד על ידי כן.

ד. הלכה למעשה

כך נפסק להלכה בספרנו 'תורת המחנה':

אסור להתעמל בשבת, ובודאי שאין לערוך מד"סים, אולם, חייל פרטי המתענג מההתעמלות עצמה (ולא רק שמח בחיזוק גופו), רשאי להקל בכך בדרך אקראי, ואף זאת תוך זהירות מפגיעה במנוחת השבת וכבודה, וכמובן תוך זהירות משאר איסורים, כאיסור יציאה מחוץ לתחום, או איסורים הקשורים לרחיצת הגוף בשבת.

גזירה משום שחיקת סמנים (גזירה שמא יטחן סממנים בשבת להכין מהם תרופה).

מטעם זה, מבואר במשנה שאין להתעמל בשבת:

משנה שבת פרק כב משנה ו:

סכין (בשבת את הגוף בשמן), ומשמשים בבני מעים (וכן ממשמשים ביד על כל הגוף להנאה), **אבל לא מתעמלין**.

ופירשו הראשונים:

רמב"ם הלכות שבת פרק כא הלכה כח:

ואין מתעמלין בשבת, אי זה הוא מתעמל? זה שדורסים על גופו בכח, עד שייגע ויזיע, או **שיהלך עד שייגע ויזיע**. שאסור לייגע את עצמו כדי שיזיע בשבת, **מפני שהיא רפואה**.

רבינו חננאל שבת דף קמז עמוד ב:

אבל לא מתעמלין - פירוש: **פושטין ומקפלין זרועותיהם לפניהן ולאחריהן**, וכן רגליהן על גבי ירכותיהן (פעולות גופניות מאומצות), **ומתחממין ומזיעין, והוא כמין מעשה רפואה ואסור**.

וכן פסק **השולחן ערוך** (או"ח שכח, מב), ועל פי זה כתב **המשנה ברורה** (שא, ס"ק ז), שמלבד שאין להתעמל בשבת (כנ"ל), גם "אסור לרוץ כדי שיתחמם לרפואה... ואסור משום שחיקת סממנים".

מתעוררת השאלה: מצד אחד למדנו (בחלק א) שבחורים המתענגים בקפיצתם ומרוצתם - מותר להם לרוץ בשבת, ומצד שני מבואר שאסור להתעמל בשבת, גזירה משום שחיקת סממנים?

לתרץ קושיה זו, חילקו הפוסקים בין אדם **שמתעמל להנאתו**, לבין אדם שמתעמל בשביל **לחזק את גופו** ואינו נהנה מההתעמלות עצמה:

'והגית בו'

דפי מקורות בהלכה צבאית ללימוד עצמי לחיילי צה"ל

יוצא לאור ע"י הרבנות הצבאית הראשית - ענף ההלכה - בית המדרש להלכה צבאית

מערכת: סא"ל הרב שהם עורקבי רע"ן ההלכה, רס"ן הרב דב ברקוביץ רמ"ד ההלכה,

סרן הרב דודי גרינפלד מפקד בית המדרש, אע"צ הרב חנניה שפרן

כתיבה ועריכה: טור' ר' יהודה בן חיים

הקו הפתוח: 052-9414414. נשמח לשאלות ולתגובות: bmlhalacha@gmail.com

הצטרפות לקבוצת ההלכה יומית לחיילים בוואצפ וקבלת דפי 'והגית בו' (קבוצה שקטה),

סרקו את הקוד הבא:

