

# ריצה בשבת למי שנהנה מכך

## שאלה

אני מאוד אוהב לרוץ. זה חשוב לי גם בשביל הכושר, אבל אני נהנה מכך. האם מותר לי לרוץ גם בשבת?

## תשובה

מעיקר הדין, מי שנהנה מעצם הריצה בשבת, יכול לרוץ, גם אם הוא עושה את זה בשביל הכושר. ועם זאת, ראוי להתאמץ בשבת להתרכז בעיסוק בענייני הרוח המביאים לחיי עולם הבא – תפילה ולימוד תורה – ולא בענייני העולם הזה.

## נימוקים

הגמרא בשבת (ק"ג.) דורשת את הפסוק "אם תשיב משבת רגלך עשות חפציה ביום קדשי וקראת לשבת ענג לקדוש ה' מקבד וכבדתו מעשות דרךך ממצוא חפצך ודבר דבר" (ישעיה נח):

וכבדתו מעשות דרכך, וכבדתו - שלא יהא מלבושך של שבת כמלבושך של חול... מעשות דרכך - שלא יהא הילוכך של שבת כהילוכך של חול.

ובהמשך הגמרא מבואר, שהיינו לפסוע פסיעה גסה, כלומר, לרוץ. וכן פסקו הרמב"ם (כד, ד) והטור והמחבר (סימן שא סעיף א).

אלא שכתב הטור:

כתוב בספר המצוות בחורים המתענגים בקפיצתם ובמרוצתם מותר וכן לראות כל דבר שמתענגים בו מותר לראותו.

וכן פסק גם בשו"ע (שם סעיף ב). ואמנם, בב"ח (שם) כתב שההיתר הוא רק לעניין דיעבד, שאין למחות ביד העושים כן, ולא להורות להם היתר לכתחילה, אבל דיוקו אינו מוכרח, וגם מה שהוא חושש לו, שירוצו בשבת באופן תחרותי, על מנת להרוויח כסף, אינו רלוונטי בדרך כלל בספורט בימינו. ואם כן, מי שנהנה מעצם הריצה, רשאי לרוץ, מצד איסור 'מעשות דרכך'.

אמנם, יש בזה גם עניין אחר. המשנה בשבת (קמ"ז.) אומרת:

סכין וממשמשין, אבל לא מתעמלין ולא מתגררין.

ופירש רש"י:

סכין - שמן בשבת. וממשמשין - ביד על כל הגוף להנאה. אבל לא מתעמלין - לשפוף בכח. ולא

מתגררין - גרסין, במגררת... דהוי עובדא דחול.

רש"י מפרש את המילה 'מתעמלין' על רקע ההקשר של המשפט כולו, וכותב ש'מתעמלין' היינו סוג של עיסוי. והאיסור הוא משום עובדין דחול.

אבל הרמב"ם (כא, כד) פירש:

סכין וממשמשין בני מעים בשבת והוא שיסוך וימשמש בבת אחת כדי שלא יעשה כדרך שהוא עושה

בחול, ואין מתעמלין בשבת. אי זה הוא מתעמל זה שדורסים על גופו בכח עד שיגיע ויזיע או שיהלך עד

שיגיע ויזיע, שאסור ליגע את עצמו כדי שיזיע בשבת מפני שהיא רפואה.

מדברי הרמב"ם נראה, שהאיסור הוא משום רפואה. אמנם, נראה מדבריו, שהאיסור הוא רק כשעושה על מנת להזיע, וכן כתב גם בבאה"ל (שכח, סעיף מב ד"ה כדי).

והנה, בתוספתא (שבת טז, כב במהדורת ליברמן) נאמר:

אין רצין בשבת כדי להתעמל אבל מטייל כדרכו ואינו חושש ואפילו כל היום כולו.

והביא הב"י (תחילת סימן שא) את התוספתא הזו.

ב"ט"ז (סק"א) פירש דברי התוספתא במי שאינו נהנה בזמן הריצה עצמה, אלא שמעוניין בה מסיבות שונות, כגון שעוזר לו לאכילה לאחר מכן. וכן יהיה הדין גם במי שרץ כדי לרזות או לשמור על כושר. אמנם, ברור

מדברי הט"ז, שאם הריצה עצמה מסיבה לו הנאה, הרי זה כמו הבחורים המתענגים בקפיצתם ומרוצתם, ויהיה רשאי לעשות כן.

אבל המג"א (סק"ה) כתב שהאיסור הוא גם כשמתענג בעצם הריצה, משום שזוהי התעמלות לרפואה. ובמחצית השקל כתב, שאף שדבר שהוא מאכל בריאים מותר לאכלו לרפואה, ריצה אינה נחשבת 'מאכל בריאים', משום 'שאיין דרך כל אדם בזה'.

לאור האמור יש מקום לומר, שהיום, שמקובל מאוד גם אצל אנשים בריאים לרוץ כדי לשמור על כושר וכיו"ב, אין בזה איסור של רפואה. וכן ראיתי שכתבו באור לציון (חלק ב פרק לו שאלה יב) ובתשובות והנהגות (כרך ג סימן קד), שהאיסור להתעמל הוא רק 'כדי להזיע', והיינו שההזעה היא פעולת רפואה (לפי מה שחשבו בזמנם), אבל אם המטרה אינה להזיע אלא לשם שמירה על כושר וכיו"ב, שהוא מעשה בריאים, זה ודאי מותר. ודלא כדעתו של הציץ אליעזר (חלק ו סימן ד), שכתב לאסור כל התעמלות. וגם בילקוט יוסף (חלק ד, דיני לקיחת תרופות בשבת סעיף עה) כתב למסקנא, שהעיקר כדעה שמותר לעשות התעמלות כל שאינו מתכוון להזיע.

אמנם, בתשובות והנהגות (שם) הסתפק, אולי יש לאסור את הריצה מדין עובדין דחול, ובציץ אליעזר (שם) כתב להדיא שיש בזה משום עובדין דחול. אלא, שיש לומר, שאף שיש עובדין דחול בהתעמלות, הרי גם בעצם ההליכה כדרך שהולך בחול יש משום עובדין דחול, ומסיבה זו נאסרה הליכה כזו, כמבואר בנביא. ועם זאת, הליכה כזו הותרה למי שנהנה בכך כמו הבחורים הנהנים בקפיצתם, ואם כן, איסור עובדין דחול בהתעמלות לא יהיה שייך כאשר נהנה בעצם הריצה וההתעמלות וכיו"ב. וכן נראה בדעתו של הגרש"ז. שכן, בשמירת שבת כהלכתה (לד, כב) פסק שאין להתעמל בשבת, ולא התנה שהוא דווקא כשעושה להזיע. אבל בסימן טז (הערה צט) כתב בשם הגרש"ז שאם נהנה מההתעמלות יש לומר שמותר.

ולמרות כל האמור, נראה שראוי, אף שאין בזה איסור מוחלט, לייחד את השבת לעיסוק בבריאות הנפש ע"י לימוד התורה ועיסוק בדברים המביאים לחיי עולם הבא, ולא לעיסוק בבריאות הגוף וענייני חיי העולם הזה. ולא ניתנו שבתות לישראל אלא לאכילה ושתיה ולתלמוד תורה (ירושלמי שבת טו, ג).