

### Exercise (continued)

#### 1. Rabbi Yechiel Michel Epstein (19<sup>th</sup>-20<sup>th</sup> century Lithuania), Aruch HaShulchan Orach Chaim 301:43-44

נצטוינו ע"י הנביאים דכשם שאסרה התורה לטלטל חפצים מרה"ר לרה"ר או מרה"ר לרה"ר כ"כ נצטוינו בעצם הלוכינו שתהא שינוי בשבת מבחול ואמר הנביא [ישעיה נח, יג] "אם תשיב משבת רגליך" ודרשינן [ק"ג]. מזה וגם מקרא ד"וכבדתו מעשות דרכיך" שלא יהא הלוכך של שבת כהלוכך של חול, שבחול דרך האדם לרוץ אחר עסקיו ולפסוע פסיעות גסות אף על פי שקשה לעינים [שם], אמנם בשבת איסורא איכא לרוץ ולפסוע פסיעות גסות אלא הולך עקב בצד גודל כאיש מנוחה... אבל לדבר מצוה כגון לילך לבהכ"נ או כיוצא בזה מותר ומצוה לרוץ דהא חפצי שמים הן וכתוב [שם] "ממצא חפצך" - חפצך אסורין הא חפצי שמים מותרין...

ודבר זה הוא מכלל עונג שבת, כמו שאומרים "יום מנוחה", ובעלי המנוחה לא רצים ולא פוסעים פסיעה גסה. ולכן מי שאצלו הקפיצה והמרוצה לתענוג כגון אותם בחורים המשחקים זה עם זה ומתענגים בקפיצתן ומרוצתן מותר אפילו לכתחילה כיון שזהו העונג שלהם. וכן לרוץ לראות איזה דבר שמתענגים בו מותר, אף על גב דבשעת הריצה טורח קצת, אך עכ"פ זה תענוגו שמתענג במה שימחר לראות את הדבר שמתאוה לראות כיון שאין זה מחמת עסק ועובדין דחול...

ואיתא בתוספתא שבת [פ"ז הל' ט"ז] "אין רצין בשבת כדי להתעמל, אבל מטייל כדרכו אפילו כל היום כולו." וה"פ שיש שרפואתו לרוץ כדי שיתעמל ויזיע. וזה אסור בשבת מטרי טעמי: האחת משום רפואה, והשנית מפני שבעת מעשה קשה עליו הריצה ומצטער אלא שעושה מפני הרפואה.

We have been commanded by the prophets that the very manner of our walking should be different on Shabbat from during the week, just as the Torah forbade us from carrying items from private to public and public to private domains. The prophet (Yeshayahu 58:13) said, "If you restrain your foot because of Shabbat," from which we derive this lesson (Shabbat 113b), as well as from, "And you shall honor it, not doing your own ways." We derive from both of these verses that a person's walking on Shabbat should differ from his walking during the week. The popular custom is to run after one's business [during the week], and to take large steps, even though this is bad for one's eyes (Shabbat *ibid.*). On Shabbat, there is a prohibition involved in running and in taking large steps. Instead, a person should walk with his ankle following his big toe, as a person of leisure would... However, one may take a large step for the purpose of a mitzvah, such as walking to the synagogue, and it is a mitzvah to run, for these are cases of "Divine business," and it is written, "nor pursuing your own business." "Your own business" is prohibited, but "Divine business" is permitted... This law is included in "enjoyment of Shabbat," as Shabbat is termed, "a day of rest." People of leisure do not run, nor do they take large steps. Therefore, a person who enjoys jumping or running, as do those youths who play games with each other, may even do this *lechatchilah*; it is their pleasure. Similarly, running to see something pleasurable is permitted, even if there is some strain during the actual running, in any case, running is this person's enjoyment, for he enjoys speeding to see this thing which he wishes to see, and since it is not a matter of business or of weekday pursuits... We learn in a Tosefta (Shabbat 17), "One may not run on Shabbat *l'hitamel*, but one may stroll in an ordinary manner, even for the entire day." This refers to the medicinal benefit of running to strain and to sweat. This is forbidden on Shabbat for two reasons: It is a medicinal practice, and running is a strain while a person is running, causing him pain. This person runs only for the medical benefit.

#### 2. Rabbi Yisrael Meir Kagan (19<sup>th</sup>-20<sup>th</sup> century Poland), Mishneh Berurah 307:3

אסור לספר בשבת איזה דבר שמצטער בו

One may not speak on Shabbat of that which causes pain.

#### 3. Mishnah Shabbat 22:5 (147a), with Rashi

סכין וממששין אבל לא מתעמלין ולא מתגרדין  
רש"י: דהוי עובדא דחול.

One may anoint and rub, but not to be *mitamel* or scrape  
Rashi: Because of *uvda d'chol*.

#### 4. Rabbi Yosef Karo (16<sup>th</sup> century Israel), Shulchan Aruch Orach Chaim 328:42

אין מתעמלין, היינו שדורס על הגוף בכח כדי שייגע ויזיע; ואסור לדחוק כריסו של תינוק כדי להוציא הרעי.

One may not be *mitamel*, meaning to massage the body with force so that one is exhausted and one sweats. And one may not press a child's belly to cause excretion.

5. Rabbeinu Chananel (11<sup>th</sup> century Tunisia), Commentary to Shabbat 147b

אבל לא מתעמלין. פ"י פושטין ומקפלין זרועותיהם לפניהן ולאחריהן וכן רגליהן ע"ג ירכותיהן ומתחממין ומזיעין והוא כמין מעשה רפואה ואסור. "But one may not be *mitamel*" – Meaning to extend and fold their arms before them and behind them, as well as their legs on their thighs, heating up and sweating. It is a kind of medical treatment, and it is prohibited.

6. Rabbi Yosef Karo (16<sup>th</sup> century Israel), Shulchan Aruch Orach Chaim 301:2

בחורים המתענגים בקפיצתם ומרוצתם, מותר. וכן לראות כל דבר שמתענגים בו (וכן מותר לטייל ב"י).  
Youths who enjoy leaping and running may do so, as well as to [run to] see anything they enjoy. (Rama: Also to stroll. (Beit Yosef))

7. Tosefta, Shabbat 16:23

בהמה שאכלה פירות אפי' כל היום כולו מטיילין אותה בחצר בשביל שלא תמות.  
If an animal eats produce, one may even walk it in the yard all day, so that it will not die.

8. Tosefta, Shabbat 16:22

אין רצין בשבת כדי להתעמל, אבל מטייל כדרכו ואינו חושש ואפי' כל היום כולו.  
A person may not run on Shabbat *l'hitamel*, but one may stroll in an ordinary manner, even for the entire day.

### Physical Therapy

9. Rabbi Dr. Avraham S. Abraham (contemporary Israel), Nishmat Avraham Orach Chaim 328:93 (3<sup>rd</sup> ed.)

אלא יש לדון מה יהיה הדין בשלב יותר מאוחר כשהחולה כבר מסתובב אך עם חולשה קלה או כאבים קלים, ולכן עדיין ממשיך עם פיזיותרפיה להשלמת ההבראה. וכותב הש"ב "אין להתעמל בשבת וגם אין לעשות תרגילים בכלי קפיצי לשם חיזוק שרירי הגוף, אבל מותר לעשות תרגילים פשוטים ביד גם אם עושה כן כדי לסלק את הכאבים או למעטם..."

אולם התבוננות בדברי האחרונים מראה שכלל לא דברו על מה שאנו קוראים פיזיותרפיה (משני הסוגים) היום, כי כל התשובות מדברים דוקא על מטרה ורצון שייגע ויזיע ואין כן המטרה היום...

ובשו"ת ציץ אליעזר (ו:ד) אוסר תרגילי הגוף ע"י שימוש ב"אקספנדר" המורכב מכמה קפיצים לחיזוק ולפיתוח שרירי החזה והידיים, כיון שברור שמגיעים לידי יגיעה רבה וזיעה, אולם מתיר שימוש בכלי תרגיל קטן המשמש רק לשם אימון כף היד והאצבעות שאין מתעייפין כמעט כלל ואינו מביא בהחלט לידי זיעה.

But one should analyze: what will be the law in a later stage [of therapy], when the patient is already ambulatory but with mild weakness or pain and so he continues with physical therapy until fully healed. Shemirat Shabbat k'Hilchatah wrote, "One should not be *mitamel* on Shabbat, and one also should not engage in exercises with spring-operated equipment to strengthen the body's muscles. But one may perform simple hand exercises even if one does this to remove or reduce pain." ...[Here he brings further discussion, from Rabbi Yehoshua Neuwirth]

But examining the words of later authorities demonstrates that they did not speak at all regarding what we call physical therapy (of either type) today, for all of the responsa speak specifically about a goal and desire to be exhausted and to sweat, and that is not the goal in our day...

And Tzitz Eliezer 6:4 prohibits physical exercise via an "expander" made of springs to strengthen and develop the muscles of the chest and arms, since it is clear that this causes great exhaustion and sweat. But he permits use of a small piece of exercise equipment only to train the hand and fingers, which create almost any exhaustion at all and don't cause sweating at all.