משפטי המחץ

* אין בעולם אהבה כמו אהבת השריר
* הכר את גופך דע את עולמך
* גוף חזק גוף מציית- גוף חלש גוף מצווה
* פעילות גופנית הנאה עולמית
* **אל תחשוש הכל בראש**
* **כובע על הראש חובה לחבוש**
* כושר גופני אושר פנינמי
* תזונה נבונה מונעת השמנה
* **אם תירצו אין זו אגדה**
* אנשי אשכולות מרמים משקולות
* **אין תירוצים כולם מתאמצים**
* **המעז מנצח החלש בורח**
* **נתת הכל יצאת גדול**
* **אל תישבר בסוף תישאר**
* משחה ומברשת מונעים עששת
* **אני יכול לעשות הכל**
* **באין אתרוג קופסה מי צריך**
* **הגפן בשפע היין ביוקר**
* **איך תקום אם לא תיפול**
* **המאמץ אנושי ההרגשה אלוהית**
* **פעילות גופנית זו חתונה קתולית**
* **הפעילות הגופנית נמשכת עד שהמוות יפריד בינינו**
* **אתה פעיל אתה יעיל**
* **אתה מתאמן משמע אתה חי**