

# Hvørja nyttu ger motiúnin?

*Tað eru fleiri, ið iðka motiúnsvenjning, men tó er tað alt ov fá. Og tey, ið iðka, gera tað, í alt ov stóran mun, ov sjáldan.*

*Tá hugsað verður um tann týðning, ið motiún hevur fyri heilsuna, er tað ófatuligt at so nógv velja heldur at vera passiv, og koyra í bili hvørja fríløtu ístaðin fyri at ganga ella renna.*

**Danska keypsamtøku-  
blaðið** „Samvirke“  
hevði í januarútgávuni  
sera áhugaverða grein  
um motiúnitrótt, sum  
vit loyva okkum at  
endurgeva nukur brot  
burtur. Upphavsfólki-  
ni til greinina eru Tage  
Egsmose, dr. med., og  
Inger Otto, transløt,  
frá Københavns Uni-  
versitet Hygiejniske  
Institut.

Í greinini stendur m.a.  
**IÐKA MOTIÚNS-  
ITRÓTT** — tað er gott  
fyri heilsuna!

Hetta er sagt so ofta nú,  
at tú ert líka við at  
gloyma, hvønn týðning  
tað hevur.

Nevnast kann, at  
motiún er goð fyri hjartað  
og lunguni. Hjá teimum,  
sum hava ov høgt blóð-  
trýst, tey, ið víga ov nógv,  
og tey, sum hava sukur-  
sjúku, og nógvum øðrum  
er nógv at vinna við at  
iðka motiún.

Men tað er av ómetalig-  
um týðningi at hava vilja-  
styrki, um tú skalt fáa  
nóg goð úrslit burtur úr  
motiúnini, serliga um tú  
iðkar einsamallur. Ein  
hjálp er, um tú finnur  
nakrar aðrar persónar, við  
somu áhugamáli á økin-  
um, at iðka saman við tær.  
Um tú fært gjørt hesa ven-  
jing til ein vana, so er  
veruliga nógv vunnið til  
frama fyri eina betri heilsu  
hjá tær.

## Sitandi arbeiðir

Gongdin seinastu árin er  
bend á tað borið, at fleiri  
og fleiri í dag hava ar-  
beiðir, ið krevja ógvuliga

litið av kropsligum aktivi-  
teti, og harafturat hava  
vit fingið tann vana, at tað  
skal koyrast í bili bæði  
tíðliga og seint.

Sjálvt tá talan er um  
itrótt, so eru vit eisini  
passiv. Fleiri velja heldur  
at vera áskoðarar enn  
sjálvi at gera nakað við  
tað.

Seinastu árin er tó ein  
vend við at koma í. Og hon  
er til tað betra. Fleiri hava  
nú fingið eyguni upp fyri  
týðninginum at iðka moti-  
ónsitrótt.

Ein amerikansk Gallup-  
kanning í 1977 visti, at  
umleið helmingurin av  
fólkunum har iðkar moti-  
ón, sum t.d. bóltspøl,  
súkling, svimjing,  
renning, fimleik o.t.

Eitt annað, sum kanska  
ikki verður nevnt itróttur,  
men sum gevur góða  
motiún, er dansur.

Motiún hevur eisini sál-  
arligan týðning. Fólk,  
sum iðka motiúnitrótt  
javnar, siga, at tey hava  
tað betri, hava meira orku,  
og nýttast minni svøvn.

Harafturat kann moti-  
ónsvenjningin eisini hava  
tað við sær, at fólk velja  
ein betri „livsstil“. T.d.  
kann henda seg at fólk av  
hesi orsök gevast við at  
roykja, drekka ov nógv av  
alkoholi og fáa sær betri  
kostvanar.

## Nógv færri hjarta- tilburðir

Provtilfarið í samband við  
pástandin um, at motiún  
minkar um møguleikan  
við hjarta-kar sjúkuni,  
veksur støðugt. Ein  
kanning av 17.000 persón-  
um visti, at tey fysiskt  
aktivu høvdu nógv færri

hjártatilburðir, enn tey  
meira „sitandi“.

Tey, sum nýttu minni  
enn 500 kalorior um  
vikuna upp á motiún,  
høvd dupult so stóran  
møguleika at fáa hjarta-  
sjúkur sum tey, sum  
nýttu 2.000 ella fleiri kalori-  
rur um vikuna. Til saman-  
beringar kann nevast, at  
tú nýtir ca. 60 kalorior at  
ganga ella renna ein km.

Hjá teimum, ið hava ov  
høgt blóðtrýst, kann moti-  
ónsvenjningin eisini fáa  
blóðtrýst at falla við  
umleið 10 mm. Harafturat  
kann yvirvekt hvørva.  
Um tú gongur ella rennur  
tveir kilometrar um dagin,  
ella svimur 400—500 m.  
kanst tú missa 4—5 kilo  
upp á eitt ár.

Eisini hevur motiún  
nógvar aðrar batar við  
sær. M.a. tey, ið hava  
astma og fólk, ið hava  
aðrar trupuleikar við at  
anda, kunnu økja um  
„andingarkapasitetin“.

## Bæði ung og eldri

Nú er tað utvið dupult so  
nógv, ið iðka motiún-  
itrótt, sum fyrr. Men  
tíverri visir tað seg, at  
venjingin ikki er nóg hørð  
og nóg ofta til, at øll nytta-  
an fæst burtur úr at betra  
um heilsuna.

Býtið imillum kyn og  
aldur er eisini týðuligt.  
Prosentvis eru tað fleiri  
menn enn kvinnur, ið iðka  
motiún. Eisini er ein týðu-  
ligur munur í, at tað eru  
nógv fleiri ung enn eldri,  
ið iðka.

Flestu av teimum, ið  
iðka motiúnrenning, eru  
byrja av egnum „initia-  
tív“, kanska tí at ein  
kenningur hevur ávirka

tey. Aðrar ávirkanir  
kunnu koma frá arbeiðs-  
plássum, bløðum o.t.

Men t.d. heilsuverkið  
ger alt ov litið við at  
ávirka patientarnar at  
iðka motiún. Um patientar  
fáa álagt at iðka motiún,  
kann henda at tey fáa tað  
til vana, og harvið betra  
munandi um heilsustøðu  
sina. Tí vil hettar verða  
ein uppgáva hjá starvs-  
fólkunum innan heilsu-  
verkið at fara undir.

Tá tú nú hevur lisið oman-  
fyri reglur, kemur tú óiva  
at undrast yvir, hvi so fá  
iðka motiún, tá hon nú er  
so goð fyri heilsuna.

Innan hettar øki eru vit  
helst ein eftirbátur í mun  
til londini uttan um  
okkum. Her hjá okkum  
eru tað alt ov fá, ið iðka  
motiún.

Eitt litið undantak var  
kortini. Tá ISB seinasta  
summar skipaði fyri moti-  
ónsrenning í Havn, vóru  
tað ómetaliga nógv, ið  
byrjaðu við at renna. Men  
tíverri var tað alt ov  
skjótt, at talið minkaði  
stórliga, og beint aðrenn  
givist var í heyst, vóru tað  
bert heilt fá, ið runnu.

Hettar er stórt spell. Tí  
tað er helst ongastaðni í  
Føroyum, at so stórir  
partur av fólkinum hevur  
sitandi arbeiði, sum í  
Havn. Tí skuldi tað veri  
ein natúrlig fylgja, at  
ibúgvarnir í Havn iðkaðu  
motiúnitrótt í nógv størri  
mun, enn tey gera í dag.

So eini goð ráð til tín  
eru: FAR UT OG RENN  
— tað kann eisini gerast  
um kavi er. Ella far og  
venj onkran annan itrótt.

Tað vil betra um heil-  
suna hjá tær.

## Stubbar uttanlands

**Houghton er koyrd-  
ur úr starvi**

Stjórin í Bristol City,  
Bob Houghton er  
koyrdur úr starvi.

Aftaná at Bob  
Houghton hevði roynt  
avbera goður stjóri fyri  
Malmö FF, ið vann  
fyra meistaraheiti og  
komu í Europa-cup  
finaluna í '78 móti  
Nottingham Forest  
undir leiðslu hansara,  
gjordist hann stjóri hjá  
Bristol City.

Nú er hetta samstarv  
steðga, aftaná 15  
mánaðars royndir.  
Aftaná trí leikar er  
Bristol gliðið frá 1.  
deild niður í botnin av  
3. deild.

Felagið hevur stóra  
skuld og framman-  
undan var greitt, at tað  
fór at vera sera trupult  
hjá Bob Houghton at  
steðga itróttarlugu  
niðurgongdini, tá tað  
ikki var nóg mikið av  
peningi at keypa teir  
leikarar, ið kundi fingið  
vent gongdini.

Houghton fekk tó  
málverjan hjá Malmö  
FF, Jan Møller, við sær  
til Bristol, og júst  
Møller er í dag ein av  
bestu leikarunum á  
Bristol-liðnum.

## Kavi og kuldi

Vánaliga vetrarveðrið í  
Onglandi elvir fram-  
vegis til stórar trupul-  
leikar fyri fítbólts-  
kappingina.

Seinasta vikuskiftið  
vórðu bert fyra dystir  
leiktir í 1. og 2. deild,  
meðan allir hinir vórðu  
avlýstir.

Í 1. deild leiktu  
Manchester City og  
Stoke 1—1, meðan  
Nottingham F. á  
heimavølli vann 2—1 á  
Birmingham.

Í 2. deild tapti  
Grimsby við tveimum  
málum móti einum  
móti Orient, meðan  
Oldham og Watford  
leiktu javnleik, 1—1.

## Framhald av síðu 8

Teir hava, sum áður greitt  
frá, eitt stig meira enn  
Kyndil, men hava eisini  
leikt ein dyst fleiri enn  
Kyndil.

Við Kyndils-sigrinum  
varð spenningurin í 1.  
deild varðveittur og eru  
nú stórir møguleikar  
fyri, at avgerðin um hvør  
skal vinna føroyameist-  
araheiti hetta kappingar-  
ár, fellur tá liðini bæði  
hittast í fjórða lands-  
kappingardysti teirra.

Hesin dystur verður  
leiktur í hollini á Skála.

## Aftur á HM-liðið?

Dave Watson, enskur  
landsløsløikari í fítból-  
ti, vonar, at hann  
megnar at afturvinnna  
pláss sitt á HM-liðin-  
um, ið skal leika í  
Spania, aftaná at hann  
í farnu viku var keyptur  
til Stoke, ið gav  
Southampton 7 mill.  
kr. fyri Watson.

## Sáttmála ella út!

John Barnwell, stjóri í  
Wolverhampton, hevur  
nú fingið boð um, at  
antin skrávar hann  
nýggjan sáttmála við  
felagið, ella verður  
hann noyddur at  
gevast. Síðani mei  
mánað síðsta ár, hevur  
Barnwell hvørja viku  
gjørt serstakan —  
munnligan — sáttmála  
við Wolves.

## Kapping

John McEnroe,  
„enfant terrible“ innan  
tennisitrótt, hevur nú  
fingið kapping. Tá tað  
fyri stuttum varð  
kappast í Birmingham  
í Onglandi, vórðu  
Hank Pelster og Victor  
Amaya hvørjir domdir at  
gjalda 500 dollar í  
mulk til fyri at hava  
brúkt munn móti av-  
gerðum dómarsins.

## Leikbannið lokið, men verður bundin á annan hátt

Leikbannið, ið var  
ásætt móti Paolo Rossi,  
italsku fítbóltsstjørnu-  
nuni, aftaná stóru  
muturgolina, fer úr  
gildi 30. april.

Tó sær ikki út til at  
Rossi hevur ynski um  
at gerast heilt leysur  
maður. Beint aðrenn  
HM í Spania byrjar  
verður hann bundin á  
annan hátt, nevnliga í  
hjúnarbandinum, tá  
hann gífir seg við 22  
ára gomlu Simonettu  
Rizzat.

