

ÍTRÓTTAR Sosialurin

Nr. 10 ★ týsdagur 18. mars 1986



Ítróttur og sex:

Meira ítróttur — meira sex!

— skrivaði Norsk Idrett herfyri

Sambandið millum aktiv ítróttarlív og seksuallív er ein forsmædud kapittul. Hinvegin er hesin spurningur ikki minni áhugavert tjakevni bæði undir brúsun aftan á venjing og ínan medisinska gransking.

Hetta skrivaði Terje Nordberg í norska blaðnum Norsk Idrett herfyri. Hann heldur fram:

Innan ítrótt á «toppstøði» hevur áskoðanin verið heilt til í dag, at ítróttur og sex eigur at veða mest møgulegt sundurskilt. Ein ítróttarmaður — kvinnurnar eru uttan týðning í hesum føri — er sum ein balón. Jú meira ein fyllir í, jú longur, hægri og skjótari flýgur hon. Einhvør orkunýtsla, sum t.d. sex, hevur bara vánaligari úrslit við sær. Nú er stóðan til hetta vorðin meira »avslappað».

Í Danmark halda nóg,

at fótóltslandsliðið fekk góð úrslit í Fraklandi undir EM í 1984, m.a. tí at spælarnir »fingu loyvi til» at hava sonevnd normal hjúnabandsforbindilsir heilt fram til kappingin byrjaði.

Men hvat við okkum vanligu motionistum? Er konditión og seksualhugur proportional stødd? Økist seksualhugurin, tá konditiónin betturar? Ella er tað tað øvuga, sum hendir? Tíverð geva granskarar yvisk svar. Onkur pástendur, at ein, ið hevur joggað meira enn 60 km. um vikuna, er í vanda fyri eina tíð at minka um produktionina av kynshormoninum testosterone.

Ein bólkur av kvinnum í Onglandi tóku seg fyri nøkrum árum síðani saman í eitt anti-joggara-felag tí sær hildi, at menninir hjá teimum nýttu orku

sina á vegunum í staðin fyri í hjúnasongini.

Men ikki øll treingja eftir øllum at døma til at velja millum teir »erogenu» og teir »aerobu» aktivitetirnar. Ein glaður joggari frá USA hevði gjørt hesa ætlan um liv sitt: Eg ætli mær at renna til eg verði 70 og liva til eg verði 100. Eftir minum útrokningum skuldi tað givið 30 ár við góðum sex — tí við teirri stálkonditión og harvið vildi fingið, rokni eg ikki við at fáa trupulleikar við at klára tað.

Vánaligt klænkievni

Undir orgasmu brúkar kroppurin orku sum svarar til 400 kaloriur um tíman. Tá ein miðal norsk orgasma bara varar nøkur sekund, verður undir

hesum parti av samleguni bert nýttar fáar kaloriur — t.v.s. um man ikki kyssir hvønn annan. Tí eftir visindaligum granskungum við lærda háskúan í Rom verður sagt, at tað verða nýttar frá 6 til 12 kaloriur undir einum yvirhugaðum (»lidenskabligt») kossi. Altso: Tann, sum við yvirhuga kyssir sína elskaðu tvær ferðir um dagin í eitt ár, verður eitt hálvt kilo lættari. Kærleiki hevur sínar fyrimunir, men sum klænkievni er joggjng betur. Ein rennitúrur upp á ein tíma gevur eina nýtslu upp á uml. 800 Kaloriur ella uml. 100 gram.

Sagt í prosentum

Frá tí heimliga motionslívnum er eingin frágreið. Framhald á síðu 12

Fótbóltsamband Føroya



bjóðar til

ráðstevnu fyri
fótbóltsleidarar
á hotel borg

21.-23. mars 1986



SJÓVINNUBANKIN



Fótbóltsráðstevna á Hotel Borg

Venjaradeildin hjá Fótbóltsambandi Føroya skipar pálmásunnudagsvikuskiftið, t.v.s. 21., 22. og 23. mars fyri fótóltsráðstevnu á Hotel Borg.

Ætlanin er at formenn úr teimum føroysku fótóltsfeløgnum skulu luttaka. Harafturat kunnu tveir leidarar úr hvørjum felagi eisini taka lut.

Skeiðið er eitt sokallað »internat-skeið», t.v.s. at luttakararnir búa á hotellinum og verður kostnaðurin kr. 700,- fyri hvønn. Skeiðið byrjar fríggjakvöldið 21. klokkan 19 og endar sunnudag 23. — tíðliga seinna part.

Tað verða danirnir Knud Aage Nielsen og Max Rasmussen, ið leida skeiðið.

Skráin er nú send feløgnum og á henni sæst, at fríggjakvöldið verður vídgjört »hvørjar ætlanir vit hava við føroyskum fótóltsfeløgnum».

Leygardagin verður byrjað við tjaki um »hvørjar venjarar vit ætla skulu standa fyri venjingini í føroysku feløgnum» og verður eisini tjakast um landsliðsarbeiðið, ungdómsfótbólt og víðurskiptini millum smá og stór feløg.

Sunnudagin verður endað við tjaki um útbúgving, ungdómsarbeiði og landsliðini.