

Bodybuilding vanlig ítrótt millum fólk í Havn

Seinastu árin hava tær sonevndu heilsumiðstöðirnar stungið seg upp í hópatali kring landið, einamest í Havnini. Helar triggjar heilsumiðstöðir hava verið í Havn, so kappingin hevur verið hörð. Nakrar hava borið seg, meðan aðrar eru farnar av knóranum. Eisini er onkur flutt út á bygd.

Vit vóru inni á gólvinum hjá Form & Figur í Djóna í Geilsgøtu, har vit hittu eina fryntliga unga gentu, ið greiddi okkum frá um Form & Figur.

Umstøður

Umstøðurnar at venja í eru stak góðar, tí húsið er nýtt. Í ovaru hæddini eru 2 venjingarhøli og avgreiðsla, í niðaru hæddini er venjingarhøli og 2 skift-ingarrúm. Ein kann venja á ymsar hættir, ein kann nýta «friar» vektir ella venjingarmaskinur. Kondisútklur eru eisini til taks, og sum prikkurin yvir i-num, er eisini møguligt at fáa sölviðgerð á staðnum. Eftir venjingina kunnu fólk fara í sauna ella fáa sær eitt frískligt bað.

Umstutta tíð fara menn at umvæla partar av hól-

unum. Summa staðni skal nýtt gólv leggjast á, men serliga er tað eitt nýtt aerobic-rúm, ið skal gerast. Hetta aerobic-rúmið skal bert nýtast til fimleik og millum annað verður eitt serligt «vatngólv» lagt á. Hetta fyri at spara fótturnar.

Menn tosa eisini um at keypa 2 «boblubað».

Hvør venur í F&F???

Øll, ið hava hug, kunnu venja í hólunum í Djóna í Geilsgøtu. Tá vit komu inn, søu vit nógv fólk venja. Tó eru fleiri menn enn kvinnur, ið iðka hesa ítróttina.

Ítróttarfeløg hava eisini meldað heil fótólts- og hondbóltslið til venjing í F&F, hesi fáa munandi avsláttur, tí persónarnir verða so nógvir. Skúlanæmingar eru eisini nógvir í tali.

Fólk, ið hava fingið onkran voddaskaða, venja voddarnar upp av nýggjum. Onkur av limunum vildi vera við, at ov fá miðaldrandi fólk vandu; aldursmarkið er 16 ár, elsti limur er 62 ár.

800 limir eru í F&F, 400 aktivir limir og uml. 400

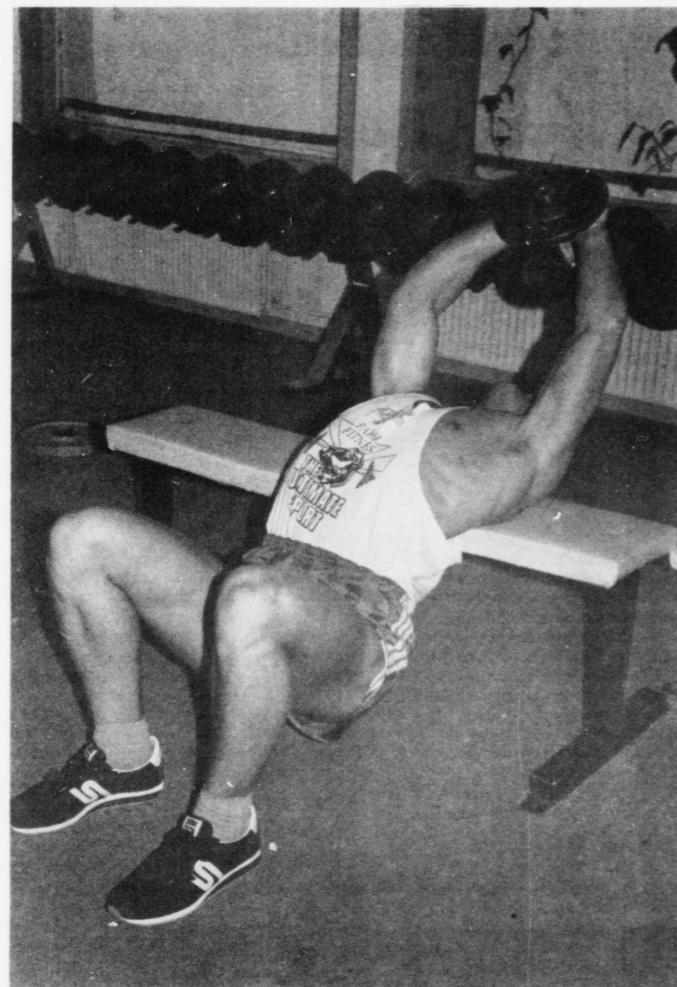
venja av og á, so undirtøkan er heilt góð.

Venjing — venjingartilboð

Skúlanæmingar, venjingararlið og pensionistar fáa serlig venjingartilboð, hesir bólkar gjalda uml. 75% av vanliga prisinum. Væntandi vera eisini serlig summar-venjingartilboð, av tí at flestu limirnir venja um veturin; um summarið er jú so nógv annað at venja. Tann unga gentan, vit vendu okkum til, væntaði at tað fór at vera munandi biligari at venja í Form & Figur í framtíðini.

Ætlanir eru um at gera serstaka sölubúð, har fólk kunnu keypa ymiskt í samband við venjingina til ein sámuligan pris, t.d. venjingarbúnar, shampoo o.a.

Nógv fólk spyrja um ymiskt í samband við venjingina, hvussu, hvat, hvar og nær. Í F&F kunnu øll fáa ein ókeypis royndartíma við vegleiðing frá venjingarleiðara. Hesir venjingarleiðarar greiða frá um styrkisítróttina, tilrættalegging o.a.



Form & Figur sum heild

F&F er ikki bert í Føroyum, men eisini í Noregi, Svøríki og Danmark, og er tað danin Tage Nielsen, ið stendur fyri øllum heilsumiðstöðunum. Sum heild

kann sigast, at Form & Figur er bæði fyri ung og gomul, ið vilja hava, sum orðatakið sigur; «Eina

sunna sal í einum sunnum likami».

P.H. og mik.

