



Nútiðar ítriv fyri mannfolk



mýnd kálmur

Herfyri hoyrdist í Útvarpinum, at Fragd & Fimi skipaði fyri aerobic fyri mannfolk. Hetta er annars tað, ið vanliga verður nevnt Jane Fonda fimleikur, sum júst er fyri kvinnur.

Erú mannfolkini vorðin so errin, at tey nú herma eftir konufólki. Tað er annars ikki ein dygd, sum vit plaga at leggja mannfolkunum til?

Tað spurdu vit Elsu Mariu Bærantsen, sum undirvísir í aerobic og øðum líkamsvenjingum í Fragd & Fimi.

- Nei, tað hevur einki við tað at gera. Aerobic er ameriskur háttur at venja vøddar og blóðrensl, ið eins væl kann iðkast av

kvinnum sum monnum. Tað er væl kend í útlandinum.

Herfyri var ein lærari í aerobic í Føroyum og helt skeið fyri mannfolkunum, sum vanliga iðka vektlyfting og styrkivenjing í Fragd & Fimi. Um undirtøkan verður nóg góð, fara vit í vetur at skipa fyri aerobic fyri monnum.

Elsa Maria Bærantsen: - Tað er soleiðis, at fólk, sum iðka vektlyfting ella styrkivenjing oftani gloyma, at blóðrensl eisini skal venjast, tá vøddarnir verða tað. Tað er eisini umráðandi at venja bein og armar samstundis - ístaðin, sum so ofta hjá monnum, at teir antin venja armar ella bein. Tí skipaðu vit fyri

aerobic skeiðnum fyri mannfolkunum, fyri at kunna teir um, hvussu umráðandi eisini tann parturin av iðkanini er.

Hvat er aerobic?

- Ein aerobic venjingartími byrjar við upphiting, sum fyrst og fremst skal økja um kropshitan og blóðrensl. Hesar venjingar fyrireika líkamið til næstu venjingarnar, sum er "aerobic parturin".

Hesin parturin av venjingini er fyri at betra um konditalið og blóðrensl. Umframt hetta, so er hann eisini væl hós-kandi sum "klænkiskeið," tí nú fer líkamið undir at brúka feittgömslurnar. Um tú hevur brúk fyri at klænka, so er hesin venjingarháttur sera gagnligur, sigur Elsa Maria Bærantsen.

Hvat hevur Fragd & Fimi annars at bjóða?

- Tú kanst siga, at hetta er ein heilsuviðgerðarstað, har fólk koma, sum vilja "forkela" seg sjálvan. Tú kanst iðka ymiskar kropsvenjingar, eitt nú verktlyfting og styrkivenjing, aerobic ella bert iðka vanligar venjingar, sum styrkir vøddar og blóðrensl. Her eru alt slag av útgerð til slík endamál. Tú kanst venja sum einstaklingur ella í felag við øðrum. Tað veist um, hvønn tørv tú hevur. Her fæst eisini sölviðgerð og sauna.

Hvørjir aldurbólkar eru umboðaðir?

- Her koma fólk frá umleið 20 til 50 ára aldur, men ið er størsti parturin um 20 - 30 ára aldur. Vit kunnu hugsa okkum at fleiri tilkomin fólk koma at venja, tí tað er so gott fyri heilsuna. Tú fært orku og vælveru av at venja og tað smittar sjálvsagt eisini av upp á gerandisdagin

sum heild, hjá tí einstaka.

- Í vetur fara vit eisini at gera serligar venjingarskráðir fyri fólk við ringum ryggi. Tað kann bøta um liviháttin hjá teimum, sum hava ryggtrupulleikar.

Er tað nútiðar fyrbrigdi at fólk hugsa um egnu útsjónd?

- Eg veit ikki um fólk eru vorðin meira errin av sær sjálvum, men eg hugsi at flestu okkara eru meira vitandi um, hvat er gott fyri heilsuna. Tá er líkamsvenjing ein partur av tí, sum gagnar.

- Eg haldi persónliga, at eg ikki hevði kunna verið slíka venjing fyriuttan. Mær dámar alt slag av ítrótti, og tá tú harnæst eisini skal liva, so er hetta hós-kandi arbeiði fyri meg. Eg hevði ikki kunna hugsa mær at arbeiði á eini skrivstovu.

- Eg eri heppin, tí eg við frálæru kann geva øðrum ta gleði, sum eg kenni við

Higartil hava bert kvinnur gingið til aerobic í Fragd & Fimi. Nú fáa eisini mannfolkini møguleikan. Teir hava higartil bert hugsað um at venja vøddarnar, men nú er tað ikki nóg mikið. Eisini blóðrensl skal venjast og tað verður gjørt við upphiting, sum er partur av aerobicvenjingini.

hesum, sigur Elsa Maria Bærantsen at enda. Fragd & Fimi er opið gerandisdagar frá á middegi til kl. 22.00, og leygardagar frá kl. 14.00 - 18.

Umtramt at ganga til aerobic felagsvenjing, ber eisini til at iðka aðrar venjingar. Fyrsta vitjanin er ókeypis, har tú saman við starvsfólki á staðnum fær vegleiðing.

Dagrið