

seinni. Eg avgeri sjálvur, ongin skundar undir, sigur Suni.

– Endamálið hjá mær er heldur ikki at fáa so stórar vøddar sum gjørligt. Okay, bukurin er burtur og eitt sindur er komið uppá, men fremsta endamálið hjá mær er at halda meg »í form«, sigur Suni Magnussen.

Suni hevur gingið í Fragd og Fimi í nøkur ár og hansara liv er broytt.

– Eg vakni nógv betur um morgunin og eg sovi eisini munandi betur um náttina, andvekur er næstan ókendur. Eg haldi eisini, at eg orki nógv betur, sigur hann.

– Eg eri triggjar ferðir um vikuna, millum hálvan annan tíma og tveir tímar hvørja ferð. Tað at venja her broytir eisini kostvanar. Venjingin krevur, at etið verður góður kostur, nógv um morgunin, helst mat við nógvum fibrum og proteinríkna mat, eitt nú fisk, sigur Suni Magnussen.

Teir stóru dreingirnir

Men Fragd og Fimi er eisini »body building« og her ganga eisini fólk, hvørs endamálið er at fáa so stórar vøddar sum gjørligt. Myndin »kíksaði« tí verri av tí prúðasta, tí 248 pund tunga bulinum hjá Regini Vágadal. Tí má lesarin halda

okkum til góðar og troysta seg við eini mynd av einum pinkuligi í tunga klassanum, tí 220 pund tunga Petur Olsen. Vit hava ósað við báðar. Teir syfta vektir, tungar eins og prúðastu veðrar við einari hond. Og teir gera tað eins lætt og vit strúka okkum um ennið.

Tími ikki at renna

– Eg havi heldur ikki fíkað annan ítrótt. Eg havi ongantíð tíma at rennið og tí dæmar so væl júst hesa ítrótt, her krevst nevniliga ikki at ein skal tuska býin upp og niður, sigur Petur Olsen.

– Her í Fragd og Fimi kappist eg við meg sjálfan og tað er ein stór avbjóðing. Eg gangi í skúla og ein part av frítíðini nýti eg her. Eg luttaki ikki í kappingum, sigur Petur Olsen.

Nú hevur tú rættuligar stórar vøddar. Hvat hendir um tú gevst við at venja?

– So farið eg aftur í vekt beinanvegin. Herfyri vandi eg ikki í triggjar mánaðar, tá lætnaði eg nógv, sigur hann.

Er tað pinufult at lyfta so tingar vektir?

– Ta fyrstu tíðina, teir fyrstu triggjar mánaðarnar, kann tað vera sera pinufult, tú gerst eisini ringur av andsperrri. Tað er at stórum týðningi at strekkja vøddarnar aftaná venjing. At

svimja er frálíkt til hetta endamálið, sigur Petur Olsen.

Tungt fíðraðir

Regin Vágadal er ein av teimum heilt stóru dreingjunum í Fragd og Fimi. Hann er stórlimaður av náttúr og drúgva venjingin seinastu árin, hevur gjørt hann til eina sanna kempu.

– Tað tyngsta eg havi lyft er 230 kilo ella 460 pund. Eg havi vant miðvíst seinastu 2 1/2 árin. Eg vígaði 92 kilo, tá eg byrjaði, nú vígi eg 124 kilo, sigur Regin Vágadal.

– Neyðugt er hjá mær at eta nógv. Eg eti dupult so nógv sum ein vaksan maður hvørja ferð. Neyðugt er við fyra høvuðsmáltíðum um dagin. Kroppurin krevur nógv, sigur Regin Vágadal.

– Tað er stríggj at skula eta so nógv, tí eg eri ikki altíð svangur. Men eg havi vant meg at fáa neyðuga matin niður. Eti eg ikki, so kann eg ikki venja á tí støði eg geri í dag, sigur hann.

Er hetta ein vandamikil ítrótt?

– Er tú óheppin, so er skjótt at fáa skaða. Eg setti einaferð skeivt á og gekk við eini vøddaspreining í drúgva tíð, sigur Regin Vágadal og leggur seg aftur undir vektirnar. Aðrastaðir hoyrir tú fólk stynja undir tungum byrðum.



Trý ára gamli Philip, er til stuttleika saman við pápanum, Jákup Jacobsen og venir

Step og aerobic

Niðri í kjallaranum í Fragd og Fimi knalla rýtmurnar úr hátalarunum. Her gera fólk venjingar til tónleikin og tann sum stílar fyri øllum er Anette Skovmose. Hon er dansk, arbeiddi í Mjorkadali og venir fólk í stepdansi aftaná arbeiddu. Hon sparir heldur ikki seg sjálva. Ferð er yvir fólkunum í kjallaranum, meðan tey rýtmiskt stíga av gólvinum uppá ein fítskammil og niður aftur.

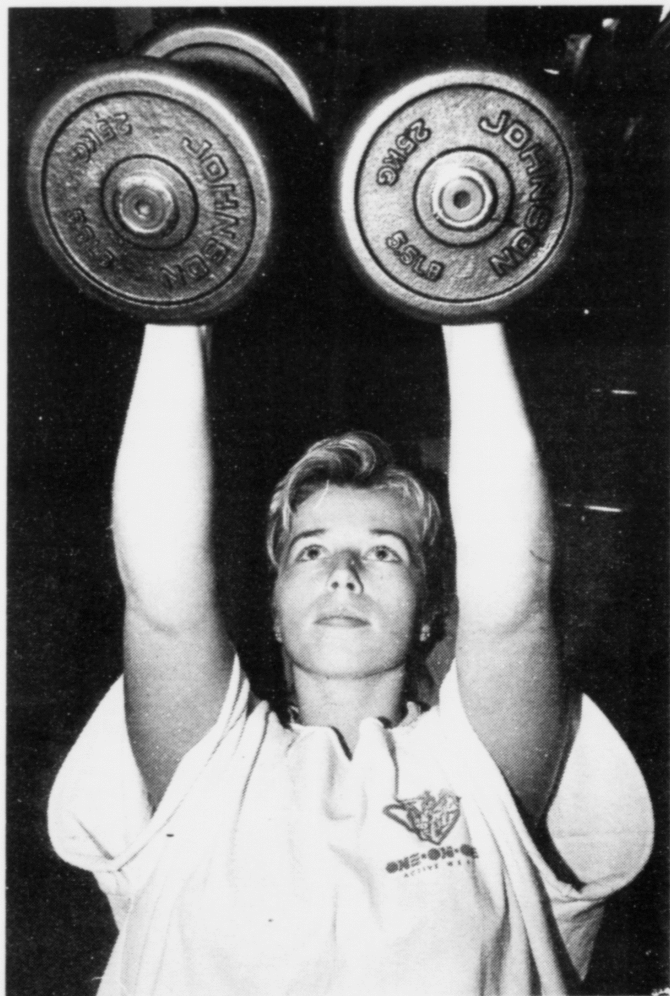
Jana er einsamøll

32 ára gamla Jana Thomsen er leiðari á Fragd og Fimi. Jana er ættað úr Oyndarfirði. Dóttir Paula og Jastrid Thomsen. Tað er hon sum stílar fyri øllum og hon hevur eitt strævið arbeiði. Men Jana hevur lætt við at smílast og tá hvørva størstu avbjóðingarnar. – Eg havi arbeitt her síðan 1987 og í mai í ár yvirtóku vit Fragd og Fimi. Pápi mín Pauli, keypti bygningin. Í teim góðu tíðunum vóru vit

trý starvsfólk, men nú er bert fíggjarligt grundarlag fyri einum fólk og tað eru eg sjálf. Eg eri leiðari, eg vísi nýggjum runt, eg leggi venjingarskrár og eg eri vaskikona eisini. Eg arbeiði vanliga frá klokkan 11 á morgni til klokkan níggju á kvøldið. Hetta er eitt stríggj, men spennandi arbeiði. Vit hava opið vanligar dagar frá kl. 12.00-21 og leygardag 14.00-17.00.



Tær »kvíku« damurnar steppa í kjallaranum. Fremst f.v Anette og Súsanna



Margrit Simonsen er 24 ára gomul. Hen venir regluliga í Fragd og Fimi