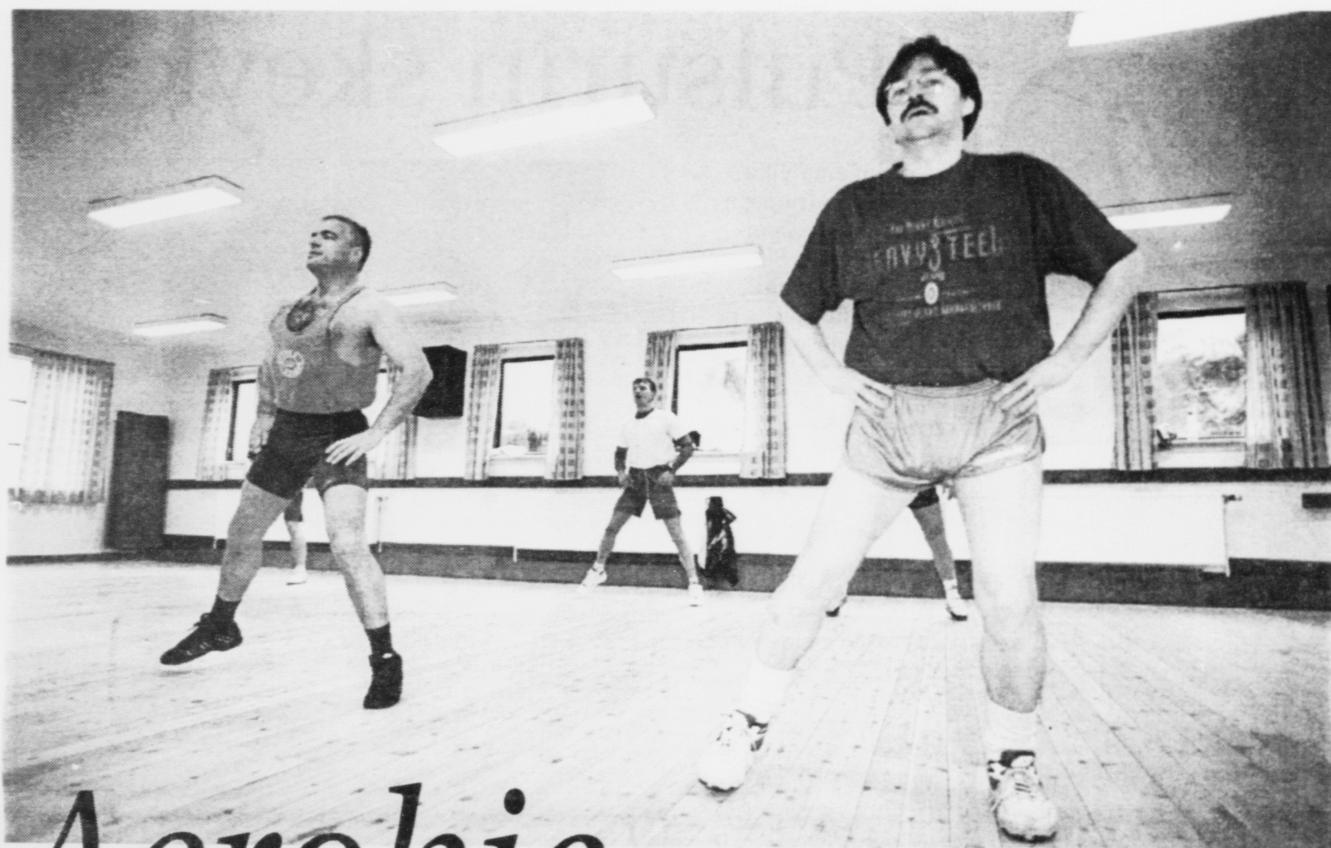




Aerobic – eisini fyri menn

Pulsurin er høgur og sveittin rennur av teimum, meðan teir venja við fullari ferð.

Teir eru menn, og teir iðka aerobic.

Umstíðir hevur tað eydnast Elsu Mariu Bærentsen at fáa mannfólk at iðka aerobic í Yndinum, og teir spara seg ikki.

Tey leggja nógvi fyrri og úrslitið eigur at vera har-effir. Venjingarstøðan gerst betur og allur kroppurin fær tað betri av slíkari venjing.

– Tað hevur striltið at fingið mannfólk at venja aerobic, men nú er hol komið á, og tað er at fegnast um, sigur Elsa Maria Bærentsen, sum hevur Yndi yviri við Strond í Havn.

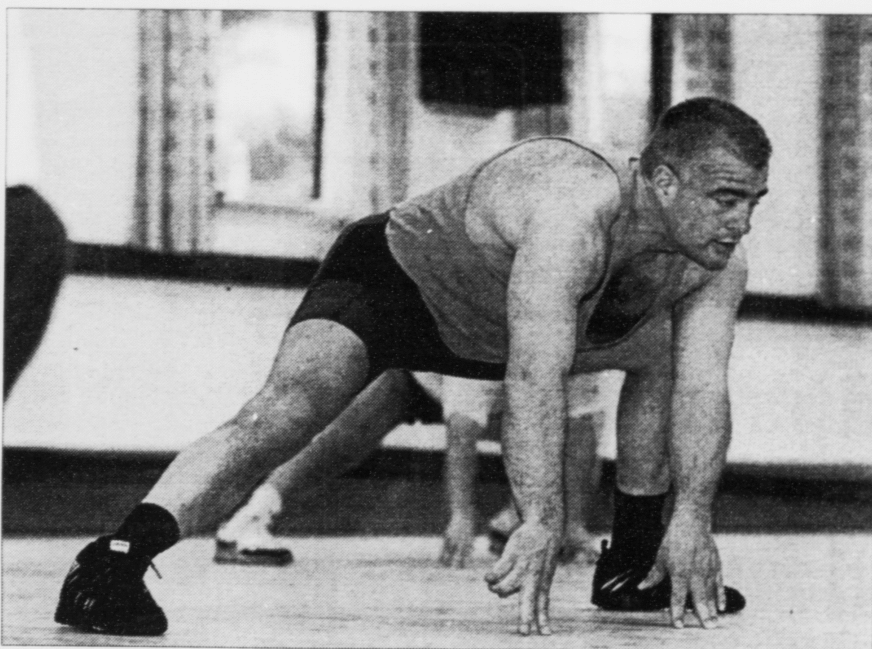
– Vit lókkaðu teir at koma við at gera eitt manslið burtur av, men nú eru onkrir við á blandaðum liðum eisini, og tað er eingin trupulleiki. Tað er líka so stuttligt, tá kvinnur og menn eru saman, og tað er eingin trupulleiki at venja blanda lið.

Yndi hevur umleið 10 aerobic-lið, og tað eru fyrst og fremst kvinnur, sum iðka hesa ítrótt.

Er nakar munur at venja kvinnur og menn?

– Eg haldi ikki. Aerobic er fyrri bæði menn og kvinnur, og tað er eingin munur í venjingini hjá teimum.

Tað er sera strævið at



Tað er ómetaliga strævið, men eg fái nógvi burtur úr og ætli mær at halda fram, sigur Hans Jørn Nielsen, sum venur aerobic fyra ferðir um vikuna. Hann byrjaði fyrri einum hálvum ári síðani

venja aerobic. Hjartað og lungu arbeíða hart og allur kroppurin verður brúktur í venjingini. Fólk koma í betri venjing, koordinatiónin gerst betur og vøddarnir verða styrktir.

– Vit royndu at fáa fólk at halda ferðina høgari undir venjingini, men hvør einstakur avger hvussu hart hann venur. Hevur onkur brúk fyrri at hvíla seg, fær hann loyvi til tað. Tað er týðningarmikið, at fólk sjálvi avgera, hvussu nógvi tey leggja í hvørja iðkan, sigur Elsa Maria Bærentsen.

Fýra ferðir um vikuna

Ein av teimum, sum ger nógvi við at venja aerobic, er Hans Jørn Nielsen. Hann byrjaði at venja fyrri hálvum ári síðani, og nú er hann so bitin av hesi ítrótt, at hann er fyra ferðir um vikuna á gólvinum í Yndinum og venur aerobic.

– Síðani eg byrjaði at venja aerobic havi eg mist 20 kilo, sigur hann.

– Venjingin er sera strævin, men eg fái nógvi burtur úr. Eg fáið við bogaskjótning og har ræður eisini um at vera í góðum forni. Tað er fyrst og fremst tí at eg venji aerobic.

Hans Jørn Nielsen er ein av teimum, sum eisini venur