

Yngd

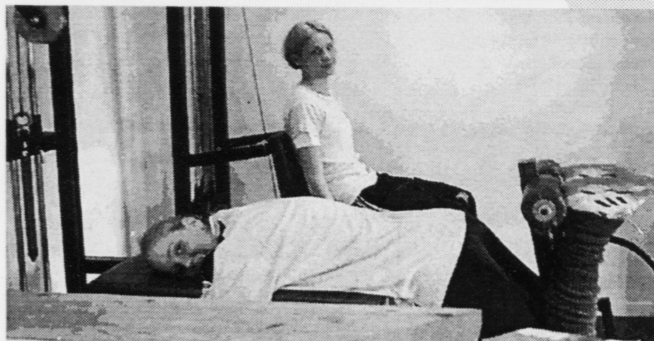
Yngd - nr. 10
27. maí, 1998

UNG 98: SOSIALURIN

YNGD í dag:

Nýtt frá
Edmundi
- listarnir o.a.

Vøddar og VEKTIR



Alt fleiri ung eru farin at ganga á motiónsmiðstöð fyrri at fáa kroppin í venjing

Orð og myndir
Dánial Hoydal

Niðast í Djóna í Geilsgotu í Havn liggur fimleika- og voddamiðstöðin "Fragd og Fimi", har tú fyrri 40 kr. ferðina ella við mánaðarkorti kanst gera eina rúgvu av voddavenjingum við sergjordum tólum. Nærum hvør veggur er klæddur við speglum, men onkur segði mær, at hetta ikki var fyrri, at tey iðkandi kundu njóta sjónina av sær sjálvum, men harafturimóti fyrri tey kundu tryggja sær, at venjingin varð gjord rætt. Venjing við vektum er nevniliga ikki at spæla við, tí tað er lætt at gera okkurt skeivt.

Eg móti nógvum ungum hendan seinnapartin, eg vitji á miðstöðina. Tað visir seg, at tað vælumtókt millum ung at venja her niðri. Um tað er fyrri at siggja gott út, vilja tey ikki rættiliga svara uppá. Og tað tykist, sum tað er eitt sindur flovisligt hjá summum av teim ungu at fara inn á eina slíka miðstöð. Akkurát hvi, er eitt sindur ringt at siga, men kanska er tað tí at hendan ítróttin - í mun til nógvur aðrar - bara hevur til endamáls at byggja kroppin upp. Her er eingin kapping tengd at - uttan so at tú beinleiðis venur bodybuilding ella vektlyfting, men tað gera tey fægstu av teimum, sum vanligu venja her niðri. Men onkur heldur kanska, at man gongur nakað nógv upp í sína útsjónd, tá man gongur á eina slíkari miðstöð. Tað luktar eitt sindur av ovundsjúku. og tað er so eingin ivi um, at venjing við vektum

- við rættari leiðbeing - er ein sunn ítrótt.

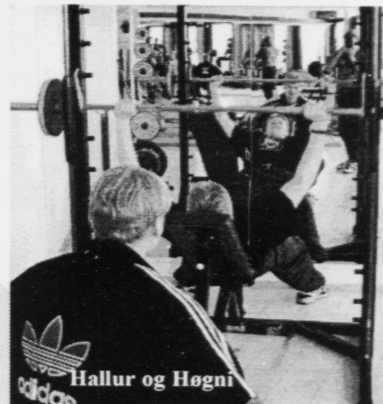
Fyrst móti eg fyra ungum havnagentum, sum plaga at fylgjast til venjingar:

Annika og Björg: "Vit báðar plaga at fylgjast, og koma mest her, tí vit vilja halda formin. Fyri tað mesta súkkla vit og brúka stepparan (ein gongumaskina fyrri motión. red.). Men vit gera eisini venjingar fyrri búkin og ryggin. Fyrst og fremst vilja vit brenna kalorur. Tað er rættiliga eyðkennandi fyrri komufólkið, sum venur her niðri."

Birita og Katrin: "Vit venja, tí vit gjarna vilja halda okkum í form. Vit eru á ungdomshondboltsskúlinum, so hendan eykavenjingin kemur væl við. Vit hava vant her í umleið ein mánað og okkum dámar heilt væl, men man skal helst fylgjast við onkrum fyrri at hava tað stuttligt."

Eisini eru tveir ungir fyrrar á gólvnum, sum eru í farnir undir at venja búkvøddarnar í onkrum stálboyla.

Áki og Fróði: "Huff, puff! Vit eru júst byrjaðir at venja her niðri, so tað er

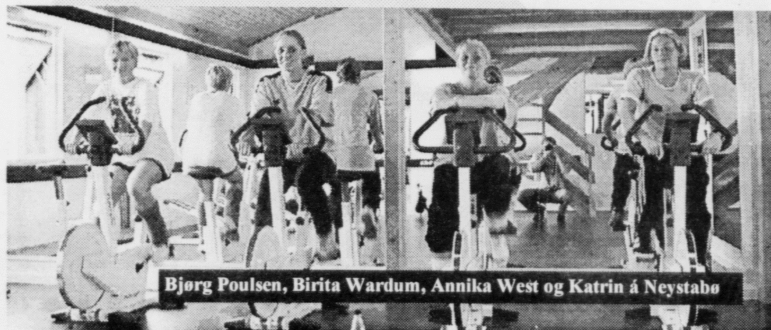


eitt sindur strævið.

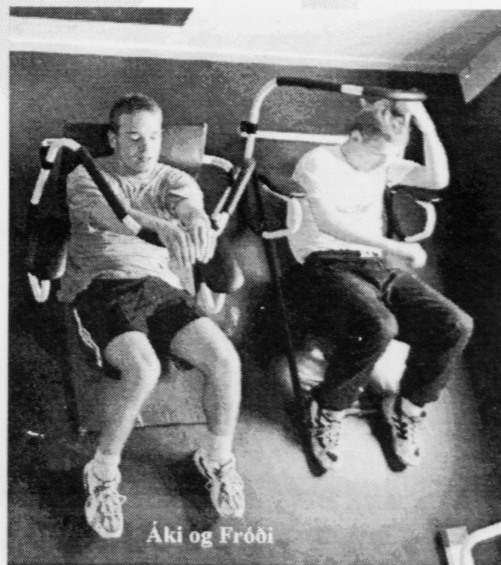
Hvat dámar tykkum?

Tað er fint. Vit hava fingið eina venjingarætlan frá miðstöðini, sum visir hvørjar venjingar vit skulu gera. Hon er fyrri fólk, sum akkurát eru byrjað, so at tey kunnu fáa ta røttu grundvenjingina."

Á veg út tekur Birita flennandi í armin á mær: "Vit mugu viðganga, at tað eisini er tí, at vit skulu til Spania í summur og ætla at ganga í bikini - tað kanst tú gott skriva í blaðið!", og so var látur at hoyra frá vinkonnum, sum stóðu aftanfyrri.



Björg Poulsen, Birita Wardum, Annika West og Katrin á Neystabo



Áki og Fróði