



Máta vøddahita



Sprint test



ein av hesum, og hann hevði tað eisini trupult tann dagin minnst eg, sigur Magni Mohr.

Venjingin millum dystirnar vísur seg at hava gjørt góðan mun.

– Vit testaðu leikararnar millum dystirnar og tað vísti seg, at bara upp á seks dagar var framgongd hjá leikarunum at síggja. Eisini máldu vit blóðnøgðina í kroppinum hjá tí einstaka leikarinum. Tað vísti seg, at blóðnøgðin vaks nógv upp á hesar seks dagarnar, hóast intensiteturin í venjingini ikki var serliga høgur sigur Magni Mohr.

Hann vísur á, at tað við rættari tilrættislagdari klimatisering ber til at betra líkamliga formin nógv upp á seks dagar, og tí kann ein fyrireiking gera góðan mun hjá eitt nú landsliðnum.

– Tað er einki at siga til, at tað hevði gagna landsliðnum, um teir eitt nú longdu ferðirnar tá teir spæla á útivølli. Men at venja í hita gevur eisini betri úrslit, tá spælast skal í vanligum umstøðum, tí oxygenupptøkan kann betrast av at venja í hita, orsaka av øktari blóðnøgð, sigur Magni Mohr víðari

Arbeiði heldur framm

Í lýtuni eru Magni Mohr og Lars Nybo í holt við at niðurskriva og granska øll úrslitini frá kanningin. Kanningin er tann mest umfatandi í heiminum av sínum slag. Tann fyrsta vísindaliga greinin er longu góðkend í granskingar-tíðrritinum Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, og fimm aðrar verða í lýtuni skrivaðar.

Magni Mohr hevur verið knýttur at enska fót bólt felagnum Chelsea sum konsulentur seinastu árin. Hann sigur, at úrslitini eru áhugaverd fyri lið sum Chelsea, sum ofta fara til Asia a pre-season tour har teir noyðast at venja í nógvum hita. Umframt hetta, so hevur Magni Mohr lagt nøkur av úrslitunum framm á fót bólt granskingarráðstevnunum World Congress of Science and Football í Japan fyrr í ár. Somuleiðis vísir hann á, at tað í dag gongur skjótt frá at nýbrot koma framm innan fót bólt gransking til at tey verða innførd sum partur av venjing hjá fót bólt feløgum.

– Fantastiskt og spenandi upplivils

Tað sigur Jákup á Borg um granskingarferðina hjá Magna Mohr og Lars Nybo í Katar. Ein partur av tíðini var spæl og hugni, men tað var ikki bara sum at siga tað at verða royndarpersónur hjá Magna og Lars

Tróndur Arge

B36 framherjin var ein av teimum, ið var við á ferðini í Katar og var royndarpersónur í kanningin hjá Magna Mohr og Lars Nybo.

– Tað var heilt fantastiskt og spennandi at verða við til. Fyri tað fyrsta so er Katar heilt fantastiska flott og umstøðurnar hjá okkum vóru framúr, sigur Jákup á Borg.

Hóast leikararnir millum annað sloppu at huga sær við smærri akfórnum í nógvum sandinum, so var eisini neyðugt at bita tenninar saman av og á.

– Vit blivu kannaðir fyri alt møguligt. Millum annað skuldi vit hava ein lítið tól upp í bakpartin fyri at máta kropstempuratin. Eg var ein av teimum fyrstu, ið skuldi fáast við hetta og tað var ringt at fáa upp á pláss, sigur ein flennandi Jákup á Borg.

– Tað vísti seg so, at teir høvdu gloymt at givið mær glíðikrem. Aftaná tað so gekk betri. Til end-

ans haldi eg bara at leikararnir vandu seg við allar royndirnar, ið skuldu takast, leggur Jákup á Borg afturat.

– Ein stuttlig hending var við Herberti í Lon, sum avgjört ikki er nøkur »tøs«, sum Jákup málber seg og forklárar víðari. – Hann skuldi sjey ferðir hava tikið royndir av vøddinum og eg haldi at seks ferðir raktu tey onkrar nervar, ið gjørdur at hann fekk óvanliga ilt, sigur Jákup á Borg og smáflennur.

– Í eini av kanninginunum, ið vit gjørdur skuldu vit spurta í einum klimarúmi. Úrslitið vísti, at Odmar Færø var skjótastu á liðnum hjá okkum, fortelur Jákup víðari

Tað blivu spældir tveir dystir á túrinum. Ein í Aspire-høllini, har hitin var settur til 20 hitastig og seks dagar seinna á einum vølli út í 42 hitastigum.

– Tað var so bakandi heitt til seinna dystin, men eg haldi faktist ikki at tað var so gali at

spæla í mun til tað eg roknaði við, sigur Jákup á Borg.

Magni Mohr hevur í samband við kanningin lagt dent á, at tað er týðningarmikið at nýta nakrar dagar at venja seg við hitan.

– Tað var stórur munur á fyrstu dagarnar í Katar og so seinna aftur. Onkur av teimum tinginum vit gjørdur seinastu dagarnar á túrinum høvdu vit als ikki makta at gjørt fyrstu dagarnar, sigur Jákup á Borg.

At enda leggur Jákup á Borg afturat, at hann heldur tað verða fantastiskt at slíkar granskingarroyndir verða gjørdar og at tær avgjört kunnu koma at gagna bæði føroyskum fót bólti og fót bólti sum heild.

Enn eru øll úrslitini ikki komin til høldar í kanningin. Leikararnir hava tí heldur ikki fingið úrslitini aftur enn. Nakað, ið Jákup sigur seg gleða seg nógv til.