



Lunch Beat: DANSUR Í DÖGVERÐATÍMANUM

Ímynda tær at tað er døgverðasteðgur. Tú reisist, men meðan hini taka matpakkan fram, fært tú út. Ikki fyri at keypa fastfood, men fyri at dansa. Ein tíma seinni hevur tú nýtt eina rúgvu av orku, hevur dansað til góðan og glaðan dj-tónleik saman við hópin av øðrum dansiglaðum fólki, og síðani fært tú aftur til arbeiðis við einum heilsugóðum matpakka og eini fløsku av vatni í hondini. Tú hevur ryst rumpuna í ein tíma, tú hevur tú fingið munandi meiri orku og lagið er í topp.

Soleiðis síggja alsamt fleiri døgverðatímar hjá alsamt fleiri fólki út. Tiltakið eitur Lunch Beat, tað byrjaði í Gøteborg í 2010, og til fyrsta tiltakið komu 14 fólki. Nú hevur tað breitt seg, og fólki um allan heim hittast hvønn mánað til Lunch Beat tiltøk. Dansidøgverðatímarnir verða hildnir í garagum, á arbeiðsplássum, á kafé'um, náttklubbum – ja, alla hugsandi staðni – men altíð bert í døgverðatímanum.

Tað stendur øllum frítt fyri at kopiera og betra um koseptið, men tað eru tó 10 reglur, sum skulu haldast til Lunch Beat tiltøkini:



Lunch Beat manifest:

- 1 Um tað er tín fyrsta Lunch Beat uppliving, so skalt tú dansa.
- 2 Um tað er aðru, fjórðu ella fimtu ferð, tú ert til Lunch Beat, so skalt tú dansa.
- 3 Um tú ert ov trytt/ur at dansa, og bara kundi hugsað tær at etið tín matpakka, meðan tú hugdi at fólki, vinarliga far so onkra aðra staðni.
- 4 Tú skalt ikki tosa um arbeiði á Lunch Beat.
- 5 Øll, sum møta upp til Lunch Beat, eru tínir dansipartnarnar.
- 6 Einku Lunch Beat tiltak skal vara longri enn 60 minuttir, og tað skal liggja í døgverðatímanum.
- 7 Lunch Beat skal bjóða ein live DJ og skal selja ein góðan, bíligan matpakka, sum kann takast við aftur til arbeiðis.
- 8 Lunch Beat tiltøk skulu bjóða ókeypis vatn.
- 9 Lunch Beat er eitt rúsfritt tiltak.
- 10 Øll kunnu skipa fyri Lunch Beat tiltøkum, so leingi, sum tað verður lýst sum eitt alment non-profit tiltak, har øll eru vælkomn, og so leingi sum hesar 10 reglurnar verða fylgdar.

les meiri á www.lunchbeat.org

Tekur onkur føroyingur tipsið við Lunch Beat upp, vilja vit á Sosialinum fegin frætta

Dansa móti dellunum!

DANSUR VINDUR ALSAMT MEIRI UPPÁ SEG SUM VENJINGARHÁTTUR. TAÐ ER STUTTLIGT, LÍV SJÁTTANDI OG LÆTT, TAÐ KANN GERAST SAMAN VIÐ ØÐRUM ELLA Í EINSEMI HEIMA Í STOVUNI, OG SO BRENNIR TÚ EINA RÚGVU AV KALORIUM, MEÐAN TÚ SVINGAR TIL TÓNLEIKIN. HER ERU NØKUR TIPS UM VÆLUMTÓKTAR DANSIVENJINGAR UTTANLANDS OG HERHEIMA



AFRIKANSKUR DANSUR

Nýggjasta skotið á dansibulinum er tann sonevndi afrikanski dansurin. Rørslurnar hava íblástur frá ymsum afrikanskum stammudansum, og tú arbeiðir við øllum kroppinum, meðan kaloriurnar brenna skjótt. Dansað verður til rútmur av trummum og venjingin minnir nógv um tað, sum vit kenna frá Zumba - tó at rørslur og tónleikur er øðrvísi. Inntil afrikanski dansurin verður boðin út í Føroyum, kunnu vit dansa eftir dvd'um, sum læra okkum ymsu dansivenjingarnar. Hópatals venjingar-dvd'ir fáast á netinum.

DANSA VIÐ X-BOX

Fleiri venjingarserfrøðingar hava mett »Just Dance« hjá x-box at vera tann besta teldugjørda venjingarháttin av øllum. Skoðsmálini siga millum annað, at tað er sera lætt at koma í gongd, venjingin hevur høgan intensitet, og so er tað stuttligt og avbjóðandi at fylgja fólkinum á skrinum, sum vísa tær dansistigini. Dansistigini eru ymisk, so tað verður ikki einstáttað, og so er tónleikurin góður, so tú ikki kanst halda tær frá at dansa við. So um tú ikki heilt hevur mót uppá at dansa millum fólki, so kanst tú fáa góða dansivenjing og alskyns sløg av dansi heima hjá tær sjálvari, um tú hevur x-box og venjingar-/dansispælið »Just Dance«, sum júst er givið út fyri triðju ferð.



DANSIVENJING

Fleiri av føroysku fitnesshølunum nýta dans í venjingunum. Zumba-lið eru fleiri staðni, til ber at dansa jazz/hip hop, latínamerikanskar dansir, og harumframt verða dansifet eisini tvinnað saman við ymsum cardio-venjingum, bara fyri at nevna nakað av úrvalinum. Til ber eisini at fara til dansiskeið í Kvøldskúlanum – ella at taka av teimum mongu tilboðunum hjá dansifeløgum, sum Dansifrøi. Dámar tær at dansa, so er hetta ein upplagdur møguleiki at brenna nakrar kaloriur og hava tað stuttligt samstundis.