

Fyrsta fitnesskapping í Føroyum



Myndir: Vár Haraldsen

FITNESS Fyrireikarin fegnast so nógv um góðu undirtøkuna, sum tiltakið »Føroya flottasti kroppur« fekk leygardagin, at tiltakið uttan iva verður endurtikið

Vár Haraldsen

Leygardagin var fyrsta føroyska fitness kapping hildin í Norðurlandahúsinum. 11 menn og kvinnur luttóku í kappingini um heitið: »Føroya flottasti kroppur«.

Fitnesskappingar hava í fleiri ár verið í Danmark, og eru tær sera væl umtóktar har. Nú hevur fitness kapping verið fyrri ferð her í Føroyum, og áhugin tikist at vera stórir.

Væl varð møtt upp til kappingina, og undirtøkan millum áskoð-



ararnar var sera góð. Hørð kapping var millum luttakararnar, og spenninurin hekk í luftini frá byrjan til enda. Hóast harða kapping, skuldu tveir vinnarar verða kosnir, og varð tað Jónina Tegeder, ið gjørdist

vinnari hjá kvinnunum, og Robin Jønsson, ið vann hjá monnunum.

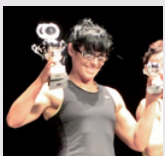
Rune Petersen, ið er stigtakari til kappingina, hevur fylgt við í teimum mongu fitness kappingunum, ið hava verið í Danmark.



Hann setti sær fyri, at byrja kappingina í Føroyum eisini. Sambært Rune Petersen, hevur gingist væl við fyrireiking, og hevur undirtøkan verið sera góð, hóast hetta er fyrstu ferð kappingin er.

– Eg varð óvfarin og glaður at síggja so nógv fólk. At áskoðararnir vóru so væl við, gjørdi tað avgjørt ikki verri. Hetta verður uttan iva endurtikið, sigur ein væl nøgdur Rune Petersen.

Hetta er at fara út um míni mørk



Drívmegi er neyðug, tá tú skalt venja til eina slíka kapping, sigur Jónina Tegeder, sum leygardagin varð kosin at hava »Føroya flottasta kropp«.

– Mær hevur altíð dámað væl at vant, og tað at fara út um persónlig mørk innan venjing ger tað stuttligt og spennandi at halda á fram at venja.

Tað sigur Jónina Tegeder, sum leygardagin vann heiðurin at hava Føroya flottasta kropp hjá kvinnunum í FM fitness, sum var í Norðurlandahúsinum í leygardagin.

– At vinna eina slíka kapping krevur ótrúliga nógv fyrirreiking. Eg venji minst 1,5 tímar um dagin í miðal. Tað er øðiliga nógv tíð, ið fer við venjing, hon kemur framum alt annað. Eg má viðganga at familjan er komin í

aðru røð seinastu tíðina, meðan fyrirreikingin til kappingina hevur staðið á, sigur Jónina Tegeder. Hon vísir eisini á, at kostur hevur eisini ótrúliga nógv at siga, og at tað er umráðandi at eta sunnan mat.

– Ta seinastu vikuna fram til kappingina havi eg drukkið nógv vatn og etið nokk av proteinríkum mati. Nógv mental fyrirreiking skal eisini til. Tað at skula standa myrkabrún í bikini og spenna musklar er avgjørt at fara út um míni mørk, og hevur tað eisini kravt mentala fyrirreiking hjá mær, sigur hon. Jónina Tegeder sigur, at tá tú setur sær fyri at venja til eina slíka kapping, ella venja í heila tikið, er umráðandi at hava okkurt, ið drívur ein, eina drívmegi.

– Um so er, at eitt slíkt tiltak verður endurtikið, verði eg heilt avgjørt við aftur, sigur Jónina at enda.

Eg má verja tittulin

Robin Jønsson, sum vann heitið sum Føroya flottasti kroppur sigur, at hann verður við til næstu kapping

– Eg havi altíð iðkað ítrótt, og tað dámar mær sera væl. Tá tú skalt fyrirreika teg til eina kapping sum hesa, skal sjálvandi nógv kropslig venjing til. Tað sigur Robin Jønsson, sum leygardagin gjørdist vinnari hjá monnunum í FM í fitness. Robin Jønsson hevur altíð iðkað nógvan ítrótt og hevur lagt nógv tíð og orku í venjingina til kappingina, ið var í gjár.

– Vanliga fari eg ein rennitúr áðrenn morgunmat og venji síðani styrki seinni á degnum. Eg brúki nógv tíð uppá venjing, dagurin er ikki fullfærdur uttan venjingina, sigur hann. Robin Jønsson sigur, at tær 12 vikurnar fram til kappingina hevur venjingin verið ógvuliga hørð, og tættari tú kemur at kappingini, harðari verður venjingin.

– Svøvnur og kostur hava nógv at siga. Tað er umráðandi at fáa nokk av svøvn og eta góðan mat, sigur hann.



Sum við venjingini hevur kosturin eisini meira og meira at siga,

tættari tú kemur kappingini. Feitt og sukur fellur burtur so við og við, góðgæti og annað svans kemur ikki uppá tal.

– Við venjing, svøvn og góðum kosti, er lítið av tíð eftir til annað ein kundi brúkt gerandisdagin til, sigur Robin Jønsson, sum leggur afturat, at umframt kropsliga fyrirreiking er umráðandi at fyrirreika seg mentalt.

– Hóast hævdið biður teg steðga, klárar kroppurin meira. Eg havi sjálvur róð kapp í trý ár, og tá spælur sinnið ein stóran leiklut, tískil eri eg vanur við hetta. Hesa tíðina, eg havi vant til kappingina, havi eg mint meg sjálvan á, at eg skal standa á pallinum og vísa meg fram, tað hevur verið ein drívmegi til at venja, tá hugurin ikki hevur verið til staðar, sigur hann. Robin Jønsson sigur, at stórir móguleiki er fyri, at hann verður við aftur, um so er, at tilíkt tiltak verður fyriskipað aftur.

– Nú má eg verja tittulin sum »Føroya flottasti kroppur«, sigur Robin Jønsson at enda í skemti.