

Í MELDRINUM

Ofra nógv fyri fullkomna kroppin

– Vit leggja ikki í, um fólk halda okkum vera sjálvsøkin og alt ov ekstrem, tí venjingin ger, at vit hava tað gott. Tað siga tey bæði, Jónina Tegeder og Robin Jønsson, sum um vikuskiftið gjørdust FM vinnarar í fitness

Rannvá G. Fossaberg

Hon er 40 ára gomul, starvast sum skrellikona og er omma at trimum børnum. Hann er 22 ára gamal, útbúgvinn studentur og starvast í eini venjingarmiðstöð. Í felag hava tey eina ítróttargrein, sum tey brenna fyri – fitness.

Seinastu vikurnar hava verið strævnar hjá Jóninu og Robin. Teir 24 tímarnir í samdøggrinum hava ikki bjóðað upp á nógv annað enn svøvn, harða venjing og nógvur, lítill proteinríkar máltíðir. Leygardagin luttóku tey saman við níggju øðrum í fyrstu froyysku froyameistarakappingini í fitness. Tá dómarnir høvdu talt stigini saman og gjørt heildarmeting av luttakarunum, vórðu tað Jónina, sum býr í Kvívík, og Robin, ið er av Nesi í Eysturoynni, sum nú kunnu siga seg vera tey bestu innan fitness í Føroyum. Um hálva triðju viku skulu tey til Danmarkar at luttaka í DM í fitness.

Vegurin til plássið ovast á fitnessrókini hevur kravt nógvur tímar í venjingarmiðstöðum, eymar vøddar í dagavis og løtur, ið hava verið so harðar, at tey næstan hava givið skarvin yvir. Tey hava eina jarnharða disciplin og ein dreyum um at hava tann fullkomna kroppin.

– Tað er ótrúligt at síggja,

– Eg havi tað soleiðis, at er tað okkurt, tú ikki er heilt nøgd við, so mást tú gera nakað fyri at broyta støðuna, sigur Jónina Tegeder

Mynd: Eiler Fagraklett



– Sum flestu aðrar kvinnur haldi eg viðhvørt, at okkurt á mínum kroppi kann síggja annarleiðis út, og so venji eg fyri at fáa ta útsjónina, eg vil hava

hvussu kroppurin kann broytast við harðari venjing og røttum kosti. Hetta er ein ítróttur, sum veruliga gevur mær vælveru, sigur Robin, og Jónina leggur afturat:

– Hetta er tað, sum ger meg glaða og gevur mær orku í gerandisdegnum. Tí treni eg fitness.

Útsjónin hevur týðning

Hóast tey eru tey bestu innan fit-

ness í Føroyum, er hetta ikki ein ítróttur, tey altíð hava iðkað.

– Fyri at siga sum er, so byrjaði eg at venja fitness miðvíst fyri umleið tveimum árum síðani, av tí at eg vildi síggja betri út, sigur Robin og heldur fram:

– Eg havi altíð iðkað ítrótt, og tá eg valdi at gevast við kappróðri í 2009, vildi eg gjarna halda kroppin við líka, uttan at tað skuldi vera ein ítróttur við kapp-

ing, greiðir Robin frá. Hann hevur sum yngri iðkað eitt nú hondbólt, bogaskjótning, fimleik, svimjing, frælsan ítrótt og spælt fótbólt. Sum 15 ára gamal leikti hann á U15 landsliðnum í fótbóltri.

Øðrvísi er við Jóninu, sum ikki hevur fingist stórvegis við ítrótt fyrr enn seinastu 7-8 árin.

– Eg havi ongantíð verið serliga áhugað í ítrótti. Eg royndi bæði svimjing og hondbólt, tá eg var

tannáringur, men tað var ongan tíð eg. Tá eg bleiv vaksin byrjaði eg at renna rættiliga nógv, men tað var ikki fyrr enn í 2004, tá eg flutti til Føroya, at eg byrjaði at venja fitness, sigur Jónina, sum er úr Íslandi.

Hóast tað fyrst og fremst snýr seg um vælveru og at fara væl við kroppinum, so dylja tey bæði, Jónina og Robin, ikki fyri, at tey eisini venja fyri útsjónina.

– Eg havi tað soleiðis, at er tað okkurt, tú ikki er heilt nøgd við, so mást tú gera nakað fyri at broyta støðuna. Sum flestu aðrar kvinnur haldi eg viðhvørt, at okkurt á mínum kroppi kann síggja annarleiðis út, og so venji eg fyri at fáa ta útsjónina, eg vil hava, greiðir Jónina frá.

Vilja ikki kallast sjálvsøkin

Hóast tey siga seg ikki sjálvi hava upplivað tað, so eru Jónina og Robin greið yvir, at tað eru tey fólkin, sum halda, at tey bæði brúka ov nógv tíð upp á at dyrka sín egna kropp og harvið eru alt ov sjálvsøkin.

– Eg má siga akkurát sum er, at eg leggi ikki í, hvat onnur halda. Hetta gevur mær vælveru og er tann ítróttur, sum eg tími at iðka, sigur Robin avgjørdur.

...framhald á síðu 6