

Í MELDRINUM

Myndir: Eiler Fagaraklett



Familja og vinfólk stuðla honum, men tá Robin stendur framman fyri speglinum og spennir vøddar, vilja beiggjarnir onkuntið flenna.

– Onkuntið poseri eg framman fyri speglinum heima við hús, og tá hava beiggjarnir hjá mær onkuntið hug til at hyggja eitt sindur skeivt at mær og flenna, sigur Robin og flennur. Og júst tað at venja framman fyri einum spegli er nakað, sum Jónina heldur gevur fólki eina skeiva fatan av fitness.

– Tað eru summi, sum halda, at vit venja framman fyri speglinum bara fyri at hyggja eftir, hvussu flott vit eru, og hvussu venjingarklæðini sita, men soleiðis er tað avgjørt ikki. Innan fyri henda ítróttin er umráðandi, at tú gert venjingarnar á rættan hátt og hevur ein ávisan teknikk, tá tú brúkar hesi ymsu amboðini at venja við. So at siga, at vit eru sjálvsøkin, tí vit hyggja eftir okkum sjálvum í speglinum, er rættiliga langt frá veruleikanum, tí tað er ein orsök til tað.

Kosturin fyllir nógv

Jónina og Robin byrjaðu í vár veruliga at venja fram til kappingina, sum var hildin leygardagin í Norðurlandahúsinum. Kosturin hevur allatíðina havt ein avgerandi leiklut, men seinasta mánaðin upp til kappingina, hava tey fylgt eini heldur óvanligari kostætlan. Í hvussu so er hava tey ikki seinastu tíðina etið matvørur, sum flestu aðrir froyingar eta dagliga.

– Eg havi etið nógv kjøt og fisk. Tað snýr seg um at fáa nógvur proteinir, og so næstan skera heilt niður upp á kolhydratir. Eitt sindur av feitti skal kroppurin hava, men tað er umráðandi, at tað er tað sunna feittið, og tað fær mann millum annað við at eta feitan fisk og nøtir, greiðir Robin frá. Á sama hátt sum Robin hevur Jónina havt eina kostætlan.



– Breyð, pasta, eplir, rís og smør hevur verið púra bannað. Eisini havi eg so vítt gjørligt hildið meg frá øllum salti. Eg havi etið nøkunlunda tað sama sum tað, ið Robin hevur, men eg havi eisini drukkið ein til tveir protein-shakes hvønn dag, sigur Jónina, sum heldur tað vera strævið at hava eitt krevjandi arbeiði, venja hart og hava eina familju at taka sær av, samstundis sum tú skalt fylgja eini kostætlan.

– Tað er øgiliga roksut. Maturin fyllur so nógv í gerandisdegnum, soleiðis at alt lættliga snýr seg um, hvat tú etur, og ikki minst hvat tú ikki etur. Tað er trupult, serliga tá tú hevur eina familju, sum sjálvandi skal hava allar tær vanligu máltíðirnar við vanligum mati. Men tey vita, at soleiðis má tað bara vera beint nú, líka inntil DM er yvirstaðið, sigur Jónina, og Robin leggur afturat:

– Tá tú sum vit skalt fylgja eini slíkari kostætlan, ræður tað allatíðina um at fáa nógv mikið av tí rætta kostinum. Tí havi eg aftan á morgunmatin brúkt rættiliga fitt av tíð upp á at gera máltíðirnar klárar til restina av degnum, og ja, tað er rættiliga roksut.

Ekstremani verður tað ikki

Tann nógv venjingin og serliga kostætlanin hava í allar mátar



ávirkað gerandisdagin seinastu tíðina hjá Jóninu og Robin.

– Dagarnir hava allir verið rættiliga eins. Eg fari upp, eti morgunmat, geri máltíðirnar til restina av degnum klárar, og so gangi eg ein túr. Síðani styrkivenji eg, áðrenn eg fari til arbeiðis. Eftir loknan arbeiðsdag eri eg aftur farin ein gongutúr, greiðir Robin frá. Tann serliga kosturin samantvinnað við umleið trimum tímum við harðari venjing hvønn dag hevur havt við sær, at Robin

næstan støðugt hevur verið troysttur.

– Tað sigur seg sjálvt, at tá tú etur minni og samstundis venur hart, so tekur tað nógv upp á kroppin. Serliga seinastu dagarnar upp til kappingina var eg allatíð móður. Tá tað er so ekstremt, sum hetta, so koyrir tú upp á viljan, og tað havi eg gjørt, sigur Robin. Soleiðis hevur eisini verið hjá Jóninu, sum eisini hevur merkt, hvussu serligi lívsstílin ávirkaði hana sálarliga beint áðrenn kappingina.

– Seinasta vikan var hørð, og tá vóru løtur, har eg bara hevði hug til at kasta handklæðið í ringin. Fjúsið var stutt og eg hevði ótrúliga lætt við at bliva rørd og tára, greiðir Jónina frá og hevu hug at flenna. Eins og Robin hevur hon brúkt nógv tíð upp á venjing.

– Eg havi vant seint seinna-partar og um køldarnar. Typiskt hevur tað verið umleið 3-4 tímar hvønn dag sjeý dagar um vikuna, sigur Jónina, sum ikki heldur tað hava verið serliga torført at fylgja kostætlanini.

– Eg brúki nógv tíð upp á at gera mat og fyrireika allar máltíðir, men eg havi klárað at hildið meg 100 prosent til tann matin, sum eg skal eta, sigur Jónina. Sindur øðrvísi er við Robin.

– Viðvíkjandi kostætlanini so

havi eg snýtt eitt sindur. Tað er ikki nakað eg havi gjørt ofta, men tað er komið fyri, at eg havi etið okkurt, sum ikki hevur staðið á kostætlanini. Tvær vikur áðrenn kappingin skuldi verða, át eg tó bara tað, kostætlanin loyvdi, sigur Robin.

Skulu luttaka í DM

Sum FM vinnarar innan fitness skulu tey í næstum til Danmarkar at luttaka í meistarakapnum har. Kappingin verður um hálva triðju viku, og tiskil hava Jónina og Robin ikki veruliga kunnað tikið sær av løttum, eftir at FM sigurin kom í hús leygardagin.

– Eg helt frí sunnudagin, men mánadagin var eg longu í gongd aftur við venjingini og rætta kostinum, sigur Jónina. Robin hevur heldur ikki hildið leingi frí.

– Sunnudagin og mánadagin gjørdi eg einki við venjing og át rættiliga nógv. Nú hevur kroppurin vant seg við ávisar matvørur, so hasar báðar dagarnar, eg helt frí, merkti eg tað væl á kroppinum og fekk tað faktisk ikki so gott, greiðir Robin frá.

Harða venjingin er av álvara byrjað aftur, og tey bæði hava góðar vónir um at gera seg galdandi til meistaraskapið í fitness í Danmark.

– Vit eru nakrir 20 mans, sum luttaka, og vit verða bólkaðir í tveir bólkar eftir hædd. Eg eri 1 metur og 76, so eg skal luttaka í bólkinum við monnum yvir 1 metur og 75. Har verða innleiðandi umfør, og komi eg í finaluna, eri eg væl nøgdur, sigur Robin. Hjá kvinnunum eru færri luttakarar.

– Sum eg havi skilt á lagnum, verða vit bara triggjar, sum fara at kappast. Eg fari við fyri at fáa ta upplivingina, men sjálvandi vil eg eisini klára meg væl. Møtir tú upp, hevur tú ein kjans at vinna, og bara eg ikki endi sum nummar trý, so verði eg glað, sigur Jónina.

rannva@sosialurin.fo