

Smart til at vera **fit**

TIPS FRÁ RANNVÁ
rannva@socialunin.fo

DESEMBER VIÐ FLEIRI **JÓLABORÐHALDUM**, GLÖGG, **SMÁKØKUM** OG ØÐRUM **HUGNA** ER **FARIN** AFTUR UM **BAK**, MEN TANN **HUGNALIGI** MÁNAÐURIN MAN HAVA **SETT** SÍNI **SPOR** HJÁ **FLEIRI** AV **OKKUM**. TÍ ER **HETTA** EISINI TÍÐIN, HAR **RØRSLA** OG **VENJING** ER **PARTUR** AV **GERANDISDEGNUM**. HER ERU NØKUR **TIPS** TIL, HVUSSU TAÐ **KANN** VERÐA **SINDUR** HUGALIGARI AT FARA Í **VENJINGARMÍÐSTØÐ**, EIN **GONGUTÚR** ELLA **RENNA**



CASALL MULTI SPORT SPORTS BRA

Hetta er ein klassikari innan sport-bh! Toppurin stuðlar optimalt, og hóast sveittin drívur av tær, kennist toppurin turrur. Sníðið er sporty og feminint, og toppurin hóskar til bæði fitness og renning. Eitt must til ta aktivu damuna!

Vegl. prísur: 399,- kr.

WOMEN'S ESSENTIALS

3-Stripes Slim Pants
Fittar joggingbuksur frá Adidas, sum eru piftaðar upp við eyðkendu strípunum á síðini. Upplagdar til fitness og gongutúrar. Bukurnar eru ikki eins tunnar og aðrar bukjur til venjing, og tískil eru hetta ikki bukurnar, tú skalt í, tá tú iðkar harða venjing – tað sæst alt fyri eitt á farvuni, um tú ert heit og sveittar.

Vegl. prísur: 400,- kr.



NIKE HOODY

Lekkur hettutroyggja frá Nike, sum hóskar væl til at lata seg í eftir venjing ella tá tú slappar av heima við hús.

Vegl. prísur: 550,- kr.



CASALL NETWORK LONGSLEEVE

Lekkur sweatshirt, sum er perfekt at hava útyvir ein topp, tá tú fert til og frá venjing. Kann saktans brúkast í gerandisdegnum til dømis til einar cowboybuksur.

Vegl. prísur: 549,- kr.



SOC W SOFT SINGLET F12

Smartur toppur sum situr leyst á kroppinum og er nakað longri í rygginum enn framman. Riggjar væl til tær ítróttargreinar, har tú ikki skalt gera alt ov nógv av. Toppurin er 62% polyester, 33% viskosa og 5% elastan, og er ógvuliga lekkur at vera í.

Vegl. prísur: 99,- kr.



NIKE DF BUKSUR

Smartar venjingarbuksur frá Nike úr Drifit tilfari, sum andar serliga væl. Bukurnar eru loose-fit um mjadarnar og lørini og kennast ógvuliga behagilgar at vera í.

Vegl. prísur: 400,- kr.



CASALL FLUENT LOOSE BOXBACK

Venjingartoppur við sokallaðum »bryderryg« úr tilfari, sum ongantíð kennist vátta hóast harða venjing. Tað smarta við hesum toppinum er, at hann situr leyst men hevur ein breiðan kant niðast, sum ger, at toppurin allatíð situr, sum hann skal.

Vegl. prísur: 299,- kr.



NIKE FREE RUN +3 W

Renniskógvar, ið eru væl egnaðir til neutrala renning. Skógvarnir kennast ótrúliga lættir at vera í og geva eina kenslu av at renna berfótt. Millumsólin er úr phylite, sum ger skógvin stoytabsoberandi

Vegl. prísur: 599,- kr.



NIKE FLEX TRAINER 2 W

Ein lekkur fitnessskógvar, ið situr væl um fótin og hevur liðiligar sólar, sum tryggjar, at fóturin kann røra seg natúrligt. Yvirparturin er úr eftirgjørdum skinni og mesh, sum gevur góða ventilatión. Er stoytabsoberandi.

Vegl. prísur: 549,- kr.

