

Hvat er Insanity?

Tað er amerikumaðurin Shaun T, ið stendur aftan fyri nýggja venjingarháttin, sum hevur fingið heitið Insanity. Venjingarhátturin er blivin kendur um allan heim, og eisini fleiri hundræðtals færoyingar hava roynt hørðu venjingina antin í venjingarmiðstöð ella heima við hús, tí til ber at keypa DVD-fløgur við venjingarskrá, sum tú síðani iðkar eftir. Insanity er venjing, har bert egin kroppsvekt verður nýtt og eingi amboð. Undir venjingini verður vant við høgum intensiteti, meðan tú bert hevur heilt stuttar steðgir. Vanliga verður vant í ein tíma seks dagar um vikuna. Við hesum slagi av intervalvenjing lovar Shaun T, at til ber at brenna upp til 1000 kaloriur um tíman og til ber at fáa dreymakroppin eftir at hava vant í 60 dagar.



Ør venjing elvir til skaðar

– Hetta er púra ør venjing, tí kroppurin fær ongantíð loyvi at hvíla, og tí fáa fólk skaðar. Tað sigur fysioterapeutur Beinta Danielsen, sum eins og fleiri aðrir fysioterapeutar sær nógvar skaðar, ið standast av venjingarháttinum Insanity

Rannvá G. Fossaberg

Overvað knø og fótliðir, trupulleikar við rygginum og pínu í akslunum. Hetta eru vanligastu skaðarnir, sum fólk, ið iðka Insanity, fáa.

Í Insanity verður vant eftir eini DVD-fløgu, har persónar vísa, hvørjar rørslur skulu gerast, og hvussu tær verða gjørdar rætt. Tær stóru venjingarmiðstöðirnar í Føroyum hava seinastu mánaðirnar havt liðvenjingar í Insanity, men eisini ber til hjá fólki at iðka Insanity framman fyri sjónvarps-skíggjan heima við hús.

Fleiri fáa skaðar

Tað eru ikki so fáir færoyingar, sum stríðast við ymsar skaðar orsakað av nýggja venjingarháttinum, ið stavar úr Amerika.

– Innan teir seinastu trýggjar mánaðirnar hava vit sæð fleiri og fleiri fólk, sum koma til okkum við skaðum, sum tey hava fingið eftir at hava vant Insanity í eitt longri ella styttri tíðarskeið,



Beinta Danielsen, fysioterapeutur

sigur Beinta Danielsen. Hon er fysioterapeutur og eigur fysioterapistovuna Stimbur í Havn.

Eisini aðrir fysioterapeutar upplivað, at fleiri av teimum fólkunum, sum eru farin undir at venja eftir tú serstakliga harða venjingarprogramminum, fáa skaðar av ymsum slag. Eitt nú Jóngerð Biskopstø, ið hevur Klaksvíkar Fysioterapi, kennir til trupulleikan.

– Hvørja ferð okkurt upplup er innan nýggjar venjingarhættir, siggja vit, at

fleiri fólk verða skadd av nýggju venjingunum. Insanity er dømi upp á eina trend, har venjingin er so mikið overvandi fyri vanlig fólk, at tey fáa skaðar og kunnu tískil ikki venja í eina tíð, sigur Jóngerð Biskopstø.

Klæmint Isaksen frá Havnar Fysioterapi sigur, at størsti trupulleikin við nýggju venjingarhættunum sum til dømis Insanity, er, at fólk leggja ov hart út.

– Aloftast er talan um fólk, sum á ongan hátt eru í toppformi, men sum byrja knappliga at venja hart og nógv. Og tað er tá, at skaðarnir ofta koma, sigur Klæmint Isaksen.

Ikki egnað øllum

Beinta Danielsen er á ongan hátt fegin um rørlurnar og venjingarskráirnar, ið verða nýttar í Insanity.

– Eg skilji ikki, at fólk byrja upp á hesa venjingina, tí í míni verð er talan um púra øra venjing, ið gagnar kroppinum lítið, sigur Beinta Danielsen og heldur fram:

– Við hesum slagnum av venjing roynir tú at náa nógva upp á stutta tíð. Tað vil siga, at tað, tú vanliga brúkar ein tíma upp á at venja, skal nú bráðliga taka fimm minuttir, og tað sigur seg sjálvt, at tað er ólogiskt at venja soleiðis, sigur Beinta Danielsen.

Fyri hana er tann vælumtøkti venjingarhátturin alt annað enn gagnligur.

– Rørlurnar hava lítið og einki at gera við tað, sum vit kalla fyri funktionellar rørslur. Rørlur, sum vit brúka í gerandisdegnum, og sum er týðningarmiklar, at vit orka og gera rættar. Rørlurnar í Insanity-programminum hava so at siga einki at gera við gerandisligt brúk av kroppinum. Hetta er ein døgnsfluga, sum í fleiri førum ger meira skaða enn gagn, greiðir Beinta Danielsen frá.

Størsti parturin av teimum, sum koma til viðgerðar hjá Beintu Danielsen við Insanity-skaðum, eru fólk, ið ikki eru von við nógva venjing.

– Tað eru fyrst og fremst

skrivstovufólk og onnur, sum ikki eru von við nógva venjing í gerandisdegnum. Vanligasti skaðin, ið stendst av Insanity, er í akslunum, tí ein rørsla, sum verður nógv brúkt í Insanity, er at hoppa við ørmum upp um høvd og síðani fara niður á gólvið og gera eina armstrekkjan. Og tann rørlan verður endurtikin fleiri ferðir.

Eiga at hvíla meir

Beinta Danielsen eftirlýsir eisini variatión í Insanity-rørlunum.

– Venjingin er ov einstáttað, tí rørlurnar eru meir ella minni tær somu. Fólkini uppbyggja ikki kroppin so líðandi til at blíva betri og sterkari, men leggja hart út longu frá fyrsta venjingardegi, sigur Beinta Danielsen.

Umframt at venjingarskráin í Insanity er ov hørð og einstáttað, heldur Beinta Danielsen eisini, at manglandi hvíld er nakað, sum í stóran mun eisini elvir til skaðar hjá teimum, ið iðka Insanity.

– Vanliga siga vit, at vøddarnir hava brúk fyri hvíld í tveir til trýggjar dagar, eftir at tú hevur vant harða venjing. Í Insanity verður vanliga vant í seks dagar uttan ihald, og somu vøddar verða nýttir hvørjaferð, fortelur Beinta Danielsen, sum eisini vísir á trupulleikan við, at fólk venja eftir eini DVD-fløgu.

– Tey fáa fyrst og fremst vegleiðing frá eini DVD, og sum iðkari kann vera trupult at vita, um tú gert venjingarnar rætt, og hvat tað er, tú skalt verða tilvitaður um undir hesum venjingunum, sigur Beinta Danielsen.

Enn hevur hon ikki sæð nakrar álvarsamar skaðar av Insanity.

– Tibetur halda tey skjótt uppat við hørðu Insanity-venjingunum, tá tey merkja pínu onkrastaðni í kroppinum, sigur Beinta Danielsen og leggur afturat:

– Eg vil heldur viðmæla fólki at brúka kroppin við at ganga úti í náttúruni og gera funktionellar rørslur, ið geva meining at gera.