

Renn í sumar

TIPS FRÁ INNU
inna@socialum.fo

Lekrar rennibuksir frá Helly Hansen. Lummi aftan fyrri til lyklar og tilíkt.

Um vøddarnir ikki hava fingið nokk av rennitúrinum, er ein sokallað kettlebell eitt frálíkt amboð at nýta til at venja armar, akslar og rygg við.



Lekkur, langur venjingar-jakki at goyma seg í aftan á venjingina. Frá Hummel



Um tú vil royna okkurt nýtt, eru teir sokallaðu five fingers skógvarnir meira og meira at síggja. Teir krevja eitt sindur av tilvenjing, men tey, sum nýta hesar skógvar, lata væl at.



Retro taskur frá Nike. Perfekt stødd at taka við til venjingarhølið.



At hanga í eini stong nakrar minuttir um dagin er tað sama sum at vera koppsettur móti pínu í nakka og akslum. Tað vilja nógvir venjarar verða við. Hesa stongina kann tú seta í dyrnar, og síðani er bara at hanga eina løtu.



Eitt armband at seta telefonina í er ein bíligur og smartur háttur at fylgja við, hvussu venjingin gongur, hvar tú hevur runnið, og um tú gert nøkur framstig. Hetta armbandíð er frá merkinum Belkin.



Snøggur toppur frá Nike. Er vælegnaður bæði til fitness-venjingina og rennitúrinn.