

LAGT TIL RÆTTIS: INNA TÖRNROOS

FINN RÆTTA ÍT

ER TÚ EIN AV **TEIMUM**, SUM **BRAGDLIGA** BYRJAR AT **VENJA**, MEN **GEVST** EINS **SKJÓTT** AFTUR? **KANSKA** ER TAÐ **IKKI** TÆR, TAÐ ER **GALIÐ** VIÐ, MEN HELDUR **SLAGIÐ** AV **VENJING**, TÚ HEVUR **VALT** AT **ÍÐKA**. VIT ERU **YMISK** OG HAVA **BRÚK** FYRI **YMISKARI** VENJING. **HER** ERU FIMM **VENJINGARTYPIR** – HELST **KENNIR** TÚ TEG **AFTUR** Í EINARI AV **TEIMUM**



LÍÐSPÆLARIN

Dámar tær at samstarva og fáa ein bólk at náa einum máli, ert tú helst ein liðspælari. Tað sosiala er eisini týðningarmikið hjá tær, og positiva bólkatrýsti ger, at tú veruliga fert avstað til venjingina.

Roynt onkran av hesum ítróttunum:

Fótbólt
Hondbólt
Flogbólt
Kappróður



KAPPINGARFÚSI

Hatar tú at tapa, tá tú spælir spøl? Vilt tú altíð hava síðsta orðið í einum kjaki? Dámar tær at gera veddimal við vinirnar? Tá kann tú verða ein, sum skal kappast í ítrótti. Vel gjarna ein ítrótt, har tú kappast sjálvur, so at tín kappingarhugur ikki gongur út yvir liðfelagarnar.

Roynt onkran av hesum ítróttunum:

Frælsan ítrótt
Tennis
Badminton
Borðtennis



VARLIGI

Tær dámar í grundini best at sita í sofuni, tí har ert tú vísur í, at tú ikki fært ein ítróttarskaða. Kanska er tú eitt sindur eldri og ikki eins fimur, sum tú plagdi at vera. Tú hevur – í eins stóran mun sum onnur – brúk fyri at venja ella iðka ítrótt, men vel ítrótt, sum fer varliga við líkaminum.

Roynt onkran av hesum ítróttunum:

Svimjing
Gongutúrar
Yoga



Árna Fjallstein:

Eg má altíð hava eitt mál

Hvørji sløg av ítrótti hevur tú iðkað gjøgnum lívið?

Eg gekk til fimleik hjá Havnar Fimleikafelag sum barn. Eg royndi hondbólt í eina tíð, men tað var ikki rættuliga nakað fyri meg. Eftir tað royndi eg ymisk sløg av fimleiki og fitness, men tað var heldur ikki orduliga nakað fyri meg tá.

Tú hevur runnið nógv, og nú styrkivenur tú – hvussu ber tað til, at tað bleiv júst hesi sløg av ítrótti?

Tað eru nú umleið 6 ár, síðani eg byrjaði at renna. Tað byrjaði við gongutúrum, og so við og við fór eg at renna. Aftan á eina tíð hevði eg fingið blóð á tonnina og byrjaði at venja til marathon og rann mítt fyrsta og einasta heila marathon í

Firenze. Tá ið eg hevði runnið í eitt ár, byrjaði eg so smátt at venja styrki. Eg helt, at tað var tað, eg hevði brúk fyri, fyri at hava meira orku og styrki til at renna. Ryggur og bein fór at gera um seg, og tí valdi eg at skifta til okkurt, ið ikki var líka belastandi fyri bein og rygg. Eg byrjaði at venja meir og meir styrkjuvenjing, og eftir eina tíð fekk eg arbeiði í Yndi fitness, og aftaná tað fekk eg veruliga blóð á tonnina.

So tær dámar best at venja einsamøll?

Ja, mær dámar best at venja sjálv. Tá fái eg valt tíðina sjálv, og tá eri eg ikki so bundin av øðrum.

Mást tú hava eitt mál við tíni venjing?

Tað er sera týðningarmikið fyri meg, at eg altíð havi eitt mál. Tað er tað, ið fær meg at stríðastfyri tí, eg vil – tað er drívmegin. Gjøgnum alla mína tíð havi eg altíð sett mær mál. Eg havi vant til marathon/hálv-marathon og so sjálvandi eisini FM í fitness. Tað seinasta árið havi eg so eisini havt persónligan venjara, og mítt næsta mál innan ítrótt er sjálvandi Fitness Føroyar 2014.

