



FÝRA STJØRNUR TIL TEIT

Kenda danska tónleikablaðið Gaffa ger nógv burtur úr Teiti, nú hann aftur er frammi við nýggjari útgávu. Gaffa hevur fyrr skrivað nógv um Teit og fylgir yvirhøvur væl við honum. Gaffa.dk hevur vitjað Teit heima á Velbastað og blaðið ummælir eisini nýggju útgávuna og hevur grein um vitjanina. Í ummælinum verður millum annað sagt um Story Music, at hóast útgávan er innspæld á gamlari ísfabrick, so er útgávan á ongan hátt kæld. Heldur hálovar ummælarin breiddini, ið tónleikaliga fevnir heilt frá tí minimalistiska, til stóru tónleikalandsløgini, har mong ljóðføri eru í nýtslu. Teitur fær í Gaffa.dk 4 stjørnur av 6 møguligum fyri Story Music.

FÓLKA- TALIÐ VAKS

30. juni var fólkatalið í Føroyum 48.424. Tað vísur uppgerð hjá Hagstovuni. Í tólmánaðar skeiðinum frá 1. juli 2012 til 30. juni 2013 var burðaravlopið 233 og nettoflytingin -211. Fólkatalið vaks sostatt við 22 fólku. Høvuðsstaðarøkið, Norðoyggjar og Suðuroy vuku, meðan Eysturoy, Sandoy, Vágoy og Streymoy uttan fyri høvuðsstaðin minkaðu.



Fitness Føroyar verður í mai

Nú er greitt, at tann triðja Fitness Føroyar kappingin verður í mai mánaði 2014. – Vit vilja longu nú boða fólki frá, nær kappingin verður, soleiðis at eisini nýggir luttakarar longu nú kunnu fara undir fyrstu fyrireikingarnar, sigur Jákup Jacobsen, sum saman við Jákup Suna Berg skipar fyri Fitness Føroyar 2014



Hóast hetta er triðja árið á rað, at skipað verður fyri stóru fitnesskappingini, er hetta annað árið, at Jákup Jacobsen og Jákup Suni Berg eru fyriskiparar. Til kappingina fyrr í ár vóru 11 luttakarar, og tað talið ynskja fyrireikararnir verður hægri næsta ár.

- Tað hevði verið stuttligt um fleiri luttakarar vóru. Tað optimala hevði verið, um vit høvdu eina kapping við 10 monnum og 10 kvinnum, og tað er eisini tí, at vit fortelja fólki longu nú, um at kappingin verður aftur, sigur Jákup Jacobsen og leggur afturat:

- Til kappingina í ár høvdu vit bara tvær vikur, frá tí vit finga at vita, at vit skuldu standa fyri kappingini, og til hon fór av bakkastokki. Tískil var ikki so góð tíð til at gera tær ymsu fyrireikingarnar, men enn minni, um tú ynsksti at luttaka í kappingini. Tí kunnu fólki longu nú venda sær til okkum fyri at hoyra, hvussu kappingin fer fram, greiðir Jákup Jacobsen frá.

Nýggj grein við

Nakrar broytingar verða í kappingini næsta ár samanborið við í ár, tá kappingin var.

- Tað hevur verið soleiðis, at allar greinar, sum annars plaga at vera fastur partur í eini slíkari fitnesskapping, hava ikki verið í teimum báðum kappingunum, sum hava verið higartil. Tað er greinin chin-up, sum ikki hevur verið við, men í mai mánaði er chin-up tikið við eins og hinar greinarnar aftur eru við, sigur Jákup Jacobsen og forklárar, at í tí greinini halar luttakarin seg upp um eina stong, soleiðis at hakan kemur upp um stongina.

Kappingin fer fram soleiðis, at kapp-ast verður í trimum umfórum. Fyrst skulu luttakararnir vísa seg í bikini ella svimjibuksum.

-Her snýr tað seg bara um útsjónd. Dómararnir hyggja eftir, hvussu symetriskur kroppurin er. Tað vil siga, at javnvág skal helst vera millum yvirk-

ropp og undirkropp, sigur Jákup Jacobsen.

Í øðrum umfari eru tvær greinar í einum; chin-up og dips.

- Hesar greinarnar eru lagdar saman, og tað verður ein minuttur ímillum hesar báðar greinarnar, fortelur Jákup Jacobsen.

Seinasta umfarið er rógving, har luttakararnir sita á rógvimaskinum og rógva upp á tíð.

Fimleikarar og svimjarar fyrimun Jákup Jacobsen vónar, at umframt luttakararnar í ár, verða eisini nýggj andlit at síggja til kappingina í mai.

- Tað hevði verið stuttligt, um fleiri lögdu afturat. Kappingin var hørð og jøvn seinast, og skal støðið haldast, er neyðugt, at bæði nýggir og fyrrverandi luttakarar hava góða tíð til at fyrireika seg við bæði kosti og venjing, sigur Jákup Jacobsen.

Hann vísir á, at talan ikki er um eina kapping í bodybuilding, sum fleiri

fólk annars halda.

- Tað snýr seg um at vera sunnur og væl fyri. Tú skalt hava vøddar og onnur skulu hugsa "wouw ein flottur, sterkur persónur", sigur Jákup Jacobsen.

Hann heldur, at ávís ítróttar fólk hava ein fyrimun til eina kapping sum hesa.

- Fimleikarar og svimjarar kunnu klára seg heilt væl til eina slíka kapping, tí tey hava eina grundstyrki, sum ger tað lættari hjá teimum, tá tey fara undir at venja miðvísa styrki fyri at vera við í kappingini, fortelur Jákup Jacobsen, sum tó vísir á, at Fitness Føroyar 2014 ikki er fyri ein ávísan málbólki.

- Kappingin er fyri øll, sum hava hug, eru ágrýtin og hava treiskni til at venja og eta rætt fram til kappingina. Ynskið er, at øll skulu kunna vera við, og nú hava tey í hvussu er góða tíð til at fara undir fyrstu venjingarnar.