

SVEITTA Í SÓLINI

TAÐ **VINDUR** ALT MEIRA UPP Á SEG, AT **VANLIG** FÓLK
FARA Á **VENJINGARLEGU** SUÐURI Í **SÓLINI**. TÚ KEMUR
HEIM AFTUR Í **GÓÐUM FORMI** OG VIÐ GÓÐUM **KULØRI**



VENJING

Inna Törnroos
inna@sosialurin.fo

Sólin stendur mitt á himlinum, og venjarin lærir okkum at hanga í eini jarnstong. Vit eru 12 sveittutir og móðir norðurlendingar, ið longu hava vant triggjar tímar, og nú vil hann hava okkum at hanga í eini stong.

Staðið er hotellið Playitas á Fuerteventura. Apollorejser eigur hotellið og tað er stóðugt fult av fólki, sum vilja hava meir enn bara strond og sól á ferium.

Tá vit eru har, er olympiski svimjihylurin fullur av fólki, tí sponsku svimjimeistaraskapini verða avgjörd.

Triggir svimjihylar, stór uttandura venjingarstöð, rennibreytir, súkkisalar, yogahøli og mangt, mangt annað er tað, Playitas bjóðar teimum, sum vilja



**INNA TÖRNROOS
HEVUR VERIÐ
TIL PLAYITAS
Á FUERTEVENTURA
Á VENJINGARFERÐ**

verða aktiv í ferium. Tey, sum heldur vilja hava eina sólferiu, kunnu halda til niðri á strondini, sum liggur beint við hotellið, ella við familjusvimjihylin, har rutsjibandar og spælipláss eru til tey yngstu.

Ein dansk kanning, har 1250 fólk vóru spurð, vísir, at 44 prosent iðka

ítrótt í ferium, so tey 18.000, sum á hvørjum ári koma til Playitas, eru ikki nøkur eindømi.

Vit 12 í okkara bólki eru úr Svøríki og Danmark. Nøkur eru sera væl vand, og onnur eru í hampiligum formi, men vilja gjarna blíva betri.

- Vit venda okkum til øll. Tær nýtist at verða eitt sindur von við venjing, annars eru eingi krøv, sigur Henrik Bramsved, ið er ferðaleiðari og venjari hjá Apollorejser.

Hann sigur, at størsti partur av teimum, sum velja venjingarferðir, eru kvinnur, og ofta ferðast tær saman við einari vinkonu ella systur.

Venjingin

Ein dagur á Playitas kann síggja soleiðis út:

Dagurin byrjar tíðliga við einum gongutúri til eitt av fjøllunum nærindis. Uppi á fjallinum gera vit Qigong. Síðani er morgunmatur. Maturin er gjørdur við tí í huga, at tað eru ítróttarfólk, sum skulu orka nógv. Klokkan 10.00 er fyrilestur, har vit læra okkum um,

hvussu vit velja tí røttu venjingina til júst okkara kropp! Síðan er fyrsta venjingartímin, "Core" – so nú skal miðjan trimmast. Sólin er enn ikki so sterk, so tað eru deilig 24 hitastig úti.

Døgurðin og siesta eru vælkomin. Summi leggja seg í sólstólin at njóta sólina, meðan onnur fara inn á hotellkamarið og fáa sær ein blund.

Klokkan 15.00 er Aqua Aerobics og síðani hørð venjing við Combat – tað er tá, vit skulu hanga í jarnstongunum. Tá lítið og onki er eftir av orkuni, er ein tími av venjing eftir. Vit skulu læra okkum styrkimaskinurnar, og hvussu nógv vit orka.

Hetta ljóðar kanska sera strævið, og tað var tað eisini, men tilber at hvíla inn ímillum, so at kroppurin ikki gerst alt ov móður. Hann skal hóast alt halda til hetta tempo í sjeið heilar dagar – bert ein hvílidagur er við útferðum ístaðin.

Seta gongd á venjing

- Eg havi verið í barsilsorlov í eitt ár, og nú vil eg fegin koma aftur í mín

SUMMI VELJA AT VENJA EINA FERÐ UM DAGIN, ONNUR SUM FARA Á TÆTTAR VENJINGARFERÐIR VENJA 3-4 FERÐIR UM DAGIN.

