

SJÁLVANDI ERT TÚ NAKAÐ SERLIGT

– JANTELÓGIN ER EIN VILLINGARSJÓN. TAÐ ER NAKAÐ FÓLK **BARA HALDA** ER TIL OG AV TÍ SAMA **LIVA EFTIR** EINARI **LYGN**. SJÁLVANDI KANST TÚ HALDA, AT TÚ **ERT NAKAÐ**, SIGUR **MONA BRECKMANN**, PERSÓNLIKUR VENJARI



SAMRØÐA

Annika Kunoy Im
annikak@sosialurin.fo

Almenna rúmið er fyllt við religiún. Mona Breckmann er 23 ára gomul og úr Havn. Hon hevur lokið prógv sum "fitness instruktør", og síðani hægri útbúgving sum "master trainer" í Australian Institute of Fitness.

– Sum persónligur venjari verður ein noyddur at vera dámligur og fittligur, sigur Mona Breckmann, sum altíð ger sitt besta í tí, hon fer undir – hetta gjørdi hon sjálvsagt eisini, tá hon fór undir lesnað og fekk heiðurin sum besti næmingur í sínum árgangi, og tí bleiv kosin tað, tey kalla "Institute Champion".

– Hetta var eisini mítt mál, og eg legði tí alla mína orku í útbúgvingina, sigur hon.

Altíð elskað ítrott

Mona greiðir frá, at áhugin fyri fitness er sera stórus. Hon hevur altíð íðkað ítrott og tráað eftir at flyta egin mörk, bæði kropsliga og sálarliga.

Eftir at hava nátt øllum teim málunum, hon hevði sett sær innan fótbóltin, fekk hon ein knæskaða.

– Eg valdi, at leggja gaggurnar á hillina og finna aðrar leiðir, ið kunnu gera meg glaða og flyta míni mörk á ein annan hátt. Fitness var so tað, ið fangaði mín áhuga. Tá eg sigi fitness, sipi eg ikki einans til vektir og líknandi. Eg havi eina listarlaga ásjón, tá tað kemur til fitness. Kroppurin er fantastiskur, og tað ber til at gera nógv meira við hann, enn



Mona Breckmann er 23 ára gomul og úr Havn

vit halda. Øvilsir kunnu skapast í tinum hugaheimi, tú setur tíni egnu mörk, og kroppurin lagar seg eftir tær og tinum rørslum. Vit hava sjálvi valdið til at gera tað, vit vilja við kroppin, greiðir unga kvinnan frá.

Frá ítrivi til yrkisleið

Eftir loknan lestur hevði Mona fingið íblastur og var fús at koma í gongd. Í Føroyum var tó onki starv, sum var líkt tí, sum hon hevði lisið, so hon valdi at gera sína egnu fyrirøku – Mona Fitness.

– Eg visti, at tað var tørvur á persónligari venjing. So eg fór beint í gongd,

og her eri eg so nú. Eg ætli mær heilt sikkurt út um Føroyar. Eg havi størstan áhuga fyri fólki; teimum, ið standa fóst, og teimum, ið hava ein dreym, men ikki tora at útinna hann. Tí fari eg at leggja stóran dent á fyrilestrar næsta ár, bæði fyri ung og eldri, sigur Mona.

Mona Fitness byrjaði við persónligari venjing, ið hevur til endamáls at hjálpa fólki at náa har síni kropsligu og sálarligu mál. Mona hevur bjóðað skeiðir í átta vikur, sum hava gingið sera væl.

– Tað týðningarmesta her er, hvussu fólk síggja skeiðið. Um tey síggja tað

sum ein lótuvinning, har tey ætla sær at tapa 10 kilo uppá átta vikur og síðani liva sítt gamla lív, ella um tey veruliga vilja broyta sín lívsstíl. Tað einasta, eg kann gera, er at geva teimum ráð. Síðani er tað upp til tey at fylgja teimum. Tað er bara ein sjálvur, ið kann broyta seg og sín lívsstíl, sigur hon.

– Sum nú er, er einki í Føroyum, ið líkist tí, ið eg geri. Eg trúgvi at næsta ár verða tað nakað fleiri persónligir venjarar, av tí tey hava funnið útav, at tað bæði loysir seg, og eisini at tað er tørvur á tí í Føroyum. Tað hevði verið fantastiskt við fleiri, av tí at ein persón-