

Bara venjing

Tey gerast alsamt fleiri, ið halda at venjing er um at gerast ov torgreidd. Alskyns aðrir hentleikar eru farnir at stjála fokus frá sjálvari venjingini. Tey eru tí farin at gera alt meiri einfalt aftur. Í nýggja venjingardeplinum Tvørmegi eru tí eingir flatskermar, tól, spegl ella trádleyst internet – bara venjing. Har verður farið burtur frá tøkni og aftur til upprunan.

– Her skulu vit venja og einki annað fjas, sigur Heini Hátún, ein av stigtakarunum handan Tvørmegi.

Í Tvørmegi iðka tey vitjandi tað, sum kallast CrossFit. CrossFit byggir á náttúrligu rørslurnar – at standa, sita, kasta, toga, lyfta, skumpa, klintra, renna og leypa. Allar rørslurnar gagnnýta fleiri kroppslíðir og vøddar.

Funktionellar rørslur stimbra kroppin sjótari og meira heildarlíga enn venjing av einstøkum vøddum. Tvørmegi er ein føroyskan av orðinum CrossFit.

Í Tvørmegi siga tey, at øll kunnu vera við uttan myn til aldur, kyn ella venjingarstøði. Venjingin byggir á náttúrligar rørslur.

– Kroppurin er í sær sjálvum eitt sera gott venjingartól, sigur Heini Hátún. Tí verður dentur lagdur á náttúrligar rørslur, tó verða nógv ymisk amboð nýtt, ið eru serliga hóskandi til funktionella venjing, so sum vektstengur, fimleikaringar, bóltar og hoppibond.

Tvørmegi byrjaði í apríl 2013 og hevur sostatt skjótt tvey ár á baki. Venjingin í Tvørmegi fer fram í



bólkum, tó stuðla venjararnir altíð tí einstaka.

– Vit venja saman og venjingin verður alla tíðina tillagað í mun til stigið, tann einstaki er á. Talan er um eina búningartilgongd bæði í mun til førleikar at fremja CrossFit fyri fullum útblástri og í mun til hugburð um at venja saman, sigur Heini Hátún.

Hann sigur, at tey, ið venja í Tvørmegi eru sera ymisk og hava ymiska ítróttarbakgrund.

– Tað eru fólk við ymsum førleikum og royndum, sum hittast, kvinnur og menn, yngri og eldri, úr ymsum samfelagsløgum. Her er ein opin tilgongd, har fólk læra saman.

Tvørmegi leggur dent á dygga og stutta venjing. Dygg venjing gevur betri úrslit og tí eru rørslurnar í CrossFit sera krevjandi og sum við allari venjing er týðningarmikið, at rørslurnar verða gjørdar rætt.

– Góðska, rættar og tryggar rørslur er aðalmálið. Vit merkja stór framstig í stóðinum hjá limum og byrjanin av eini jaligari ringrás merkist. Ikki minst so síggja vit fleiri og fleiri dømi um fólk, ið fáa ein heilsubetri dagligdag. At gerast sterkari, fimari og at fáa størri orku er beinleiðis útrykk fyri eina betri heilsustøðu, sigur Heini Hátún.

Heini Hátún greiðir frá, at framtíðin

hjá Tvørmegi sær bjørt út. Talan er um at skipa fyri regluligum kappingum og í juli skipaði Tvørmegi fyri fyrstu crossfitkappingini í Føroyum. Eisini er talan um at stovna nýggjar ítróttargreinar, so sum olympiska vektlyfting.

– Orkan, intensiteturin og jaliga ringrásin, sum stendst av at fleiri gerast betri og kasta sítt íkast inn í heildina merkist væl nú, sigur Heini Hátún. Hann greiðir frá, at Tvørmegi venur sínar egnu venjarar, men at slík menning tekur tíð og krevur ein miðvísan innsats, bæði av starvsfólkum og av limum í Tvørmegi, sigur Heini Hátún at enda.


TANNKLINIKKIN
á Toftum

Opið er yrkadagar
frá kl. 08.00
til 16.00

Telefon 77 00 77

Nýggj viðskiftafólk
eru vælkomin

Tannklinikkin
V/ Husam Alweshahí (Sam), tannlækna
og Hallfríð Kjeld, tannrøktari

Við Fonn Flog til Íslands at gera eyguni

Mong eru tey, sum gerast troytt av brillum og linsum og leingjast eftir aftur at hava fullkomna sjón. Og nú er tað gjørligt hjá teimum flestu. Fleiri og fleiri føroyingar hava seinastu árin ferðast uttanlands fyri at fáa eygnaviðgerð og nú bjóða føroysku ferðaskrivstovurnar eisini túrar til viðgerðarstovur í Íslandi. Vanliga fer ein av landinum mánadag, og fer beinleiðis til kanningar. Týsdagin er sjálf viðgerðin, mikudag ein eftirkanning og so heim til Føroya, við nýggjari sjón, fríggjadag.

– Tað er ein javnur streymur av fólk, ið fer til Íslands at taka hesa viðgerðina, sigur Sakaris Fredriksen, söl- og marknaðarleiðari á Fonn Flog, ið er ein av ferðaskrivstovunum, ið bjóðar slíkar túrar.

Sakaris Fredriksen sigur, at tað góða við einum slíkum túri til Íslands er, at ein hevur góðar móguleikar at njóta Ísland eisini.

– Kanningarnar eru ikki so drúgvur og sjálf skurðviðgerðin tekur einans nakrar minuttir. Tað gongur ein góður tími, frá at viðgerðin byrjar, til tú verður útskrivaður aftur. So kann ein fara og njóta Reykjavík restina

av degnum. Og hósdagin er einki á skrá, so tá hevur ein frælsi at fara onkran dagstúr eisini, sigur Sakaris Fredriksen.

– Fyri teirra, sum ikki kunnu verða burtur frá arbeiði í eina viku, bjóða vit eisini vikuskiftistúrar, við fráferð fríggjadag, viðgerð leygardag og heimkomu mánadag, sigur hann.

Áhugin fyri slíkum viðgerðum er stórus. Herfyri skipaði Fonn Flog fyri fyrilestrum í Havn og í Klaksvík, við vitjan av fólk frá viðgerðarstovuni í Íslandi. Yvir hundrað fólk møttu til hvønn av fyrilestrunum og tað var eyðsæð, at áhugin fyri slíkum viðgerðum var stórus.

Tann vanligasta skurðviðgerðin fyri sjónveik er geislaviðgerð. Framferðarhátturin er tann, at fyrst verður eygað doyvt við eygnadropum. Eygað verður hildið opið av tólum, soleiðis at tær ikki er gjørligt at blunka undir viðgerðini.

Síðani taka teldustýrdu geislarnir yvir. Geislarnir broyta bugin á hornhinnu eygans við at guva burtur hornhinnuvevnað. Hvør einstakur sjúklingur fær eina viðgerð lagað eftir sínum tørvi. Og nakrar minuttir seinni er

viðgerðin liðug. Umleið hálvan annan tíma eftir, er viðgerðin liðug. Eyguni eru eitt sindur eyms, men einki forðar tær at fara ein spákítur ella at shoppa í Reykjavík.

Á Sjónlag, sum er íslenska viðgerðarstovan, sum Fonn Flog samstarvar við, bjóða tey eisini aðrar eygnaviðgerðir. Her ber til at fáa viðgerð fyri eygnastar og eisini at skifta linsuna. Hetta seinasta kann vera ein betri loysn enn geislaviðgerð hjá teimum, sum eru langsýnd og hjá eldri fólk.

Men hvat um undankanningin á viðgerðarstovuni vísir, at ein ikki er egnaður til slíka viðgerð?

– Tað er sjálvandi ein vandi fyri tí. Hóast ein kann fáa slíkar undankanningar í Føroyum, so er tað tann, sum verður gjørd í Íslandi, sum er avgerandi. Vísir hon, at tú ikki ert egnaður til slíka viðgerð, ella at tú skalt koma aftur seinni, so verður kostnaðurin av sjálvvari skurðviðgerðini sjálvan endurgoldin. So veður tað sum ein vanligur vikutúrur í Íslandi, sigur Sakaris Fredriksen.