

in.fo

www.in.fo

Sosialurin

...í farnu viku



www.sos.fo

Arkiv aftur til 1997

Les eisini á telefonini



Øll kenna Burn

Hóast tað bara er eitt lítið ár síðani, at havnarmaðurin Jákup Súni Berg fór undir skipaðar venjingar fyri lið undir heitinum Burn, so hava venjingarnar og ikki minst úrslitini vakt so nógvans ans, at teir flestu føroyingar í dag kenna til Burn



Jákup Súni Berg

Í fleiri ár hevði havnarmaðurin Jákup Súni Berg arbeitt við styrkivenjing, bæði sum persónligur venjari og sum vanligt starvsfólk í venjingarmiðstöðini Yndi í Havn. Hann hevði hesi árin lagt til merkis, at tað var ein stórvur tørvur eftir skipaðari styrkivenjing fyri fólk í øllum aldri.

Skal vera fyri øll

– Tað var tann 10. August í fjør, at eg fór undir tað fyrsta Burn-liðið við nøkrum heilt fáum fólki. Eg havi 20 ára royndir á økinum bæði við fitness, vektlyfting og strongman-kappingum. Eg hugsaði við mær sjálvum, hvussu eg kundi gera eitt konsept, har sum øll kundu vera við. Tað skuldi verið eitt konsept, har eisini itann, sum ongan tíð hevði vant fyrr, kundi vera við, men eisini tey sum hava royndir, greiðir Jákup Súni Berg frá.

Hann sigur, at tað var ógvuliga um-

ráðandi fyri seg, at tað var eitt konsept, sum riggaði.

Fyri meg hava úrslitini alt at siga. Tað vil siga, at eg vil síggja, at fólk fáa meiri styrki, betri kondi, vekttað og ein betri lívsstíll. Eg havi eisini havt fleiri luttakarar, sum hava fingið eitt vanligt blóðtrýst aftur, onkur eru sloppin av við Diabetes 2, og hjá øðrum eru kolesterol tølini komin í rættlag. Tað gevur úrslit, um man fylgir ætlanini, og eg havi enntá upplivað, at fólk eru sloppin av við heilivág eftir samráð við lækna. Tí brenni eg eisini so nógv fyri hesum, sigur hann.

Jákup Súni Berg greiðir frá, at soleiðis sum Burn-skeiðini eru sett saman, so ber til hjá einum og hvørjum at vera við.

– Burn er fyri øll. Sum áðurnevnt kunnu bæði roynd og óroynd vera við, og so er tað eisini fólk í øllum aldri, tó sjálvandi ikki børn. Tað eru bæði

kvinnur oman fyri 50 ár og eisini heilt ungir menn, sum eru við á skeiðunum, og tað ber eisini væl til, sigur hann.

Kostur og venjing

Tá ið ein melder seg til eitt Burn-skeið, ið varar fyra vikur, so verður man fyrst bjóðaður til ein sonevndan intro-fund, har Jákup Súni Berg greiðir frá øllum viðvíkjandi Burn-skeiðunum.

– Eg greiði frá, hvussu skeiðini eru uppbygd, hvat skal til fyri at røkka góðu úrslitunum, sum nógv hava fingið, og her leggi eg dent á tey berandi tingini. Burn er uppbygt í triggjarpartar. Tað er kosturin, Burn-venjingar og so venjingar heima. Hetta er altavgerandi fyri bæði forbrenning og uppbygging, sigur Jákup Súni Berg.

Hetta árið, síðani Burn-skeiðini fóru í gongd á fyrsta sinni, hevur undirtøkan verið stóðugt vaksandi. Í dag eru ikki færri enn seks ymisk lið,

sum venja Burn ymisk tíðspunkt á degnum.

– Tey fyrstu byrja longu klokkan seks um morgunin, og so eru lið gjøgnum allan dagin og heilt til út á kvøldið, sigur Jákup Súni Berg.

Í mun til vanliga venjing í eini venjingarmiðstöð, so eru venjingarnar til Burn settar saman heilt øðrvísi.

– Vit venja sjálvandi við vektum, men so hava vit eisini aðrar og øðrvísi venjingar. Millum annað koppa vit dekk, renna við kaggum, hoppa band og alt møgult annað. Hetta eru venjingar, sum eg havi sett saman frá fitness og míni gomlu bakgrund innan strongman, og so havi eg minnera venjingarnar til vanligt brúk, og sjálvur havi eg eisini funnið uppá fleiri venjingar, greiðir Jákup Súni Berg frá at enda.

VIKUBLAÐIÐ

Avgreiðsla/bókhald tel. 341800

Miðlahúsið

Ábyrgd: Eiríkur Lindenskov
Grafísk framleiðsla: Sosialurin
Prent: Prentmiðstöðin
Útbering: Posta

Lýsingartilfar skal sendast til lysing@sosialurin.fo
Viðmerkt: Vikublaðið

VIKUBLAÐIÐ verður borið í hvørt hús í landinum hvørt mánakvöld. Lýsingar, ið skulu framleiðast á Sosialinum, skulu vera marknaðardeildini í hendi í seinasta lagi mikudagin vikuna undan. Lidnar lýsingar fríggjamorgun kl. 9.00.



Frida Mellemegaard
LÝSINGASAMSKIPARI

lysing@sos.fo
tel. 231826



Birgir W. Høgenesen
MARKNAÐARLEIÐARI

birgir@sos.fo
tel. 284444



Magnus Gunnarsson
LÝSINGARRÁÐGEVI

maggi@sos.fo
tel. 216135



Regin Joensen
LÝSINGARRÁÐGEVI

regin@sos.fo
tel. 215353