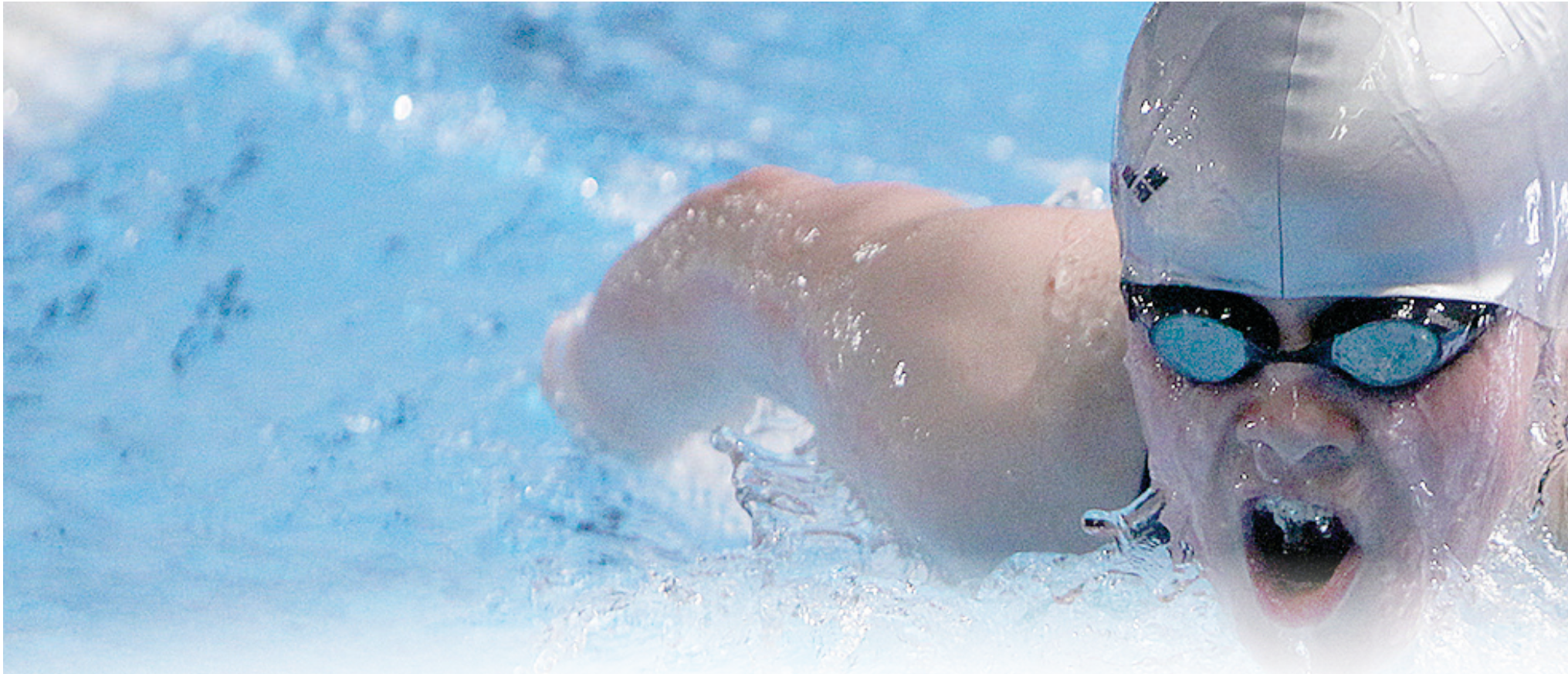


Tíðarumberingin riggar ikki:

SVIM STUTT VIÐ



Tað sigur kanning, sum granskingarráðið og Magni Mohr hava verið partur av. Kanningin vísir millum annað, at kvinnur um miðjan aldur kunnu fyribyrja sukursjuku við at svimja styttri teinar við høgari ferð

TRÓNDUR ARGE

So hvørt sum veðrið blívur verri, so blívur svimjihylurin eisini meiri lokkandi. Svímjihylurin í Klaksvík er tann mest framkomni í landinum, og nú skal Havnin fylgja við. Leingi hevur verið arbeitt við svímjihøll í Runavík eisini.

Rákið er til at fáa eyga á. Fólki vilja sleppa at svimja, og tað er faktist eitt frálíkt hugskot, tí svímjing er ein góður venjingarháttur, har tú brúkur at kalla allan kroppin uttan at belasta eitt nú knø, bein og ryggin.

Nú eru ráðini, at tú skal binda væl um miðjuna, stramma bæðihettuna og klistra svímjubrillurnar fastar á høvdið, tí tað skal svímjast við fullari ferð.

Pulsin upp

Í vísindaligari kanning, sum er prenta í European Journal of Applied Physiology og er figgjað av granskingarráðnum, hava Magni Mohr og Nikolai B. Nordsborg

saman við øðrum funnið fram til, at tað loysir seg at svimja styttri teinar við høgari ferð.

Kanningin, sum var gjørd við 62 miðaldrandi kvinnum yvir 15 vikur, vísti millum annað, at insulinkenslusemi einki broyttist við svímjing í lágari ferð, meðan insulinkenslusemi broytti seg heili 22 prosent við svímjing í høgari ferð.

Insulin er hormonevnið, ið regulerar blóðsukri. Tað merkir, at tú økir móguleikan fyri at fyribyrja sjukursjúku við at svimja við høgari ferð, í mun til at svimja við lágari ferð. Sukursjúka kemur av at kroppurin ikki klárar at laga blóðsukri eftir tí, sum tú etur.

Kannaðu 62 kvinnur

Sjálv kanningin bleiv gjørd yvir 15 vikur, har 62 miðaldrandi kvinnur við eitt sindur ov høgum blóðtrýsti blivu kannaðar.

Tær blivu útvaldar millum 262 kvinnur, ið meldaðu til. Kvinnurnar vóru millum 36 og 49 ára gamlar. Ein treyt fyri at luttaka var, at talan er um kvinnu, ið ikki hevur gjørt nógv við venjing í tvey ár, og hevur eitt sindur hægri blóðtrýst enn vanligt.

Tær blivu so deildar upp í tríggar bólkar. Ein bólkur er ein sokallaður "kontrol" bólkur, ið ikki venur, men verður testaður samstundis. Hinir báðir bólkarnir svimja tríggar ferðir um vikuna í 15 vikur.

Ein bólkur svimur 6 til 10 ferðir

við høgari ferð í ein hálvan minutt, fyri síðani at hava steðg í tveir minuttir. Hin bólkurin svimur í ein tíma út í eitt við lágari ferð.

Úrslit undirbyggir nýtt rák

Tað er ikki nakað nýtt, at tað loysir seg at venja við høgari ferð í styttri tíð, í mun til lága ferð yvir longri tíð. Í vísindaligu greinini verður víst á fleiri kanningar, ið vísa á líknandi úrslit, men hetta er fyrstu ferð, at ein kanning er gjørd við miðaldrandi kvinnum sum svimja.

Rákið innan venjing hevur í eina tíð verið, at tú skal venja við hægri pulsi, fyri at fáa bestu úrslitini.

Millum annað verður víst á í aðrari kanning, at ungar kvinnur, ið runnu ein minutt við høgari ferð, og so gingu í tveir minuttir í tilsaman 40 minuttir, økti insulinkenslusemi við 35 prosentum.

Tíðarumberingin kann ikki brúkast longur

– Eg havi ikki tíð at venja. Hasa umberingina munnu tey flestu brúkt. Nú er tað so vísindaliga prógvað, at tær nýtist ikki at bobla í svímjihylinum ein heilan dag, fyri at fáa úrslit. Tað gert tú best við at plaska í fullari ferð, fyri síðani at steðga á eina løtu, og herja á aftur einar seks til tíggju ferðir.

Tað er tað heila, sum skal til.

TRONDUR@SOSIALURIN.FO

Lykilin er fjølb



Stytttri venjingar við høgum intensiteti geva betri úrslit sum heild og kann fyribyrja diabetes 2 vísir nýggj kanning. – Fjølbroytt venjing venjing er lykilin, sigur Magni Mohr, granskari og lektari á Fróðskaparsetrinum

TRÓNDUR ARGE

Í fleiri ár hevur Magni Mohr granska í venjing við høgum intensiteti. Allar kanningarnar vísa tað sama. Tað loysir seg at venja styttri venjingar, men við hægri intensiteti.

Tað vísir eisini nýggjasta kanningin, sum Magni Mohr hevur verið partur av, sum er figgjað av granskingarráðnum. Kanningin, sum er gjørd við føroyskum luttakarum, vísir tað tú kanst fyribyrja diabetes 2 við røttu venjingini. Fjølbroytt venjing og áhaldni eru lykloardini fyri eina betri heilsu.

Svim eisini skjótt

Magni Mohr hevur í øðrum kanningum eisini funnið fram til, at tað gevur meiri at venja við høgum intensiteti. Bæði tá talan er um fólk, ið venja fyri eina betri heilsu, og tá talan er um elitu-ítróttarfólk. Hendan kanningin hevur eisini sett nakrar tankar í gongd hjá granskaranum.

– Fyrsti tankin er, at vit vita faktist ikki heilt neyvt hvat tað er, sum hendir, hóast vit hava skikkaðar gitingar. Vit vita enn ikki hví tað gevur so nógv meiri at venja minni, men við hægri intensiteti, sigur Magni Mohr.

Úrslitini av kanninginini seta eisini tankar í gongd um vanligu fólkin, ið venja.

– Tá eg fari í svímjihøllina síggja eg fólk svimja fyri eini betri heilsu, men tey svimja við lágari ferð. Tí vóni eg at kunna vísa á, at tey skulu samantvinna há- og láintensitet venjing. Tá