

HØGARI FERÐ



roytt kropslig venjing

hugsi eg ikki bara í svimjing, men sum heild. Úrslitini eru greið. Tú mást hava háintensitets venjing við í tinarí venjingarætlan, sigur Magni Mohr.

Hetta er fyrsta kanning av júst hesum slag, har talan er um ótrenaðar miðaldrandi kvinnur.

– Vit hava fyrr sæð úrslit, sum vísa at ítróttarfolk blíva betri á flestu økjum, sum tey skulu fyri at avrika á hægri stigi. Nú síggja vit tað eisini hjá vanligum fólki í samband við eitt nú fyrirbygging fyri diabetes 2, sum er helst tann størsta fólkasjúkan í vesturheiminum, sigur Magni Mohr.

Hann vísir á, at tað skal lítið av tíð til, tá tú venur við høgnum intensiteti. Munurin kann vera, at tú á veg til arbeiðis súkklar skjótt niðan gjøgnum brekkurnar.

– Um tú venur við høgum intensiteti í 20 minuttir, har tú venur hart í ein hálvan minutt, og hevur steðg í tveir minuttir, kann verða nokk, sigur Magni Mohr.

Langtíðarvenjing ikki eins gevandi

Tað hevur fleiri fyrimunir at venja við høgum intensiteti í mun til langtíðarvenjingar. Fyri tað fyrsta vísir gransking, at tað mangan munar lítið at venja leingi við lágum intensiteti. Harafturat

tekur tað kroppinum longri tíð at hvíla, tá tú hevur vant leingi.

– Skalt tú eitt nú venja tveir dagar upp í slag, so er vandi fyri at tú fyrsta dagin fær lítið burturúr venjingini, og samstundis ikki nær at hvíla kroppin optimalt til venjing dagin eftir, vísir Magni Mohr á.

Hann leggur dent á, at tað er týðningarmikið um tú venur nógv, at til rættisleggja venjingina væl, so tær ikki órógva hinar venjingarnar.

Rákið er tað sama í Premier League

Tað er langt frá hugnasvimjing hjá miðaldrandi kvinnum í Føroyum, til millióningarnar í Premier League í Onglandi, sum liva av at spæla fótbold, men rákið er tað sama.

– Rákið í dag er tað sama fyri øll. Taka vit Premier League, so eru feløgini givin við at venja fleiri ferðir um dagin. Í dag ger ein Premier League spælari upp í 30 prosent fleiri renningar og aktiónir í høgari ferð, í mun til fyri tíggju árunum síðani, sigur Magni Mohr, sum í dag millum annað er í venjaratoyminum hjá HB.

Hann vísir tó á, at í júst fótboldi er fleiri ting sum spæla inn, tá talan er um fótbold sum heild, men tá talan er um kropsliga venjing,

so tala tølini greitt fyri seg.

– Tá talan er um fótbold, so mást tú hugsa í heildini, tí eitt lið kann eitt nú ikki sita á gistingarhúsi ein heilan dag og einki gera, men rákið er at liðini venja minni, men við hægri intensiteti og kvaliteti, sigur Magni Mohr, sum hevur arbeitt við feløgum sum Juventus og Chelsea í síni tíð.

Góð ráð

Tað er ymiskt hvussu kroppurin reagerar upp á tær ymisku venjingar. Gongd er á gransking innan gentýpuvenjing, ið kann vísa tær á hvat fyri venjing passar tær best.

– Tí er ikki vist at alt passar til tann einstaka, men felagsnevnanar fyri bæði tey í venja fyri avrika í ítrótti og tey, ið venja fyri eina betri heilsu er, at tú skal hava eina fjølbroytta venjing, sum partvís inniheldur venjing við høgum intensiteti, sigur Magni Mohr.

Kanningin hjá granskingarráðnum undirbyggir aðrar kanningar í millum annað Kanada og Onglandi.

– Lykilin er at venja rætt og halda áfram at venja gjøgnum alt lívið, sigur Magni Mohr.

Tøkk

Hjartaliga takka vit øllum fyri sýnda samkenslu, tá ið elskaða mamma, vermamma, omma og langomma okkara



Johild Sólfríð á Løgmansbø
f. 08.09.1928 d. 28.06.2016

andaðist so bráðliga og varð jarðað.

Takk til øll tykkum á Sýnini og heimatænastuni, sum altíð tóku tykkum so væl av henni og vóru um hana líka til tað síðsta.

Takk til Ingu Poulsen prest og Poul Færø fyri so góð orð í Miðvágs Kirkju.

Takk til kirkjutænarar og sangarar.

Takk til tykkum, sum bakaðu, kokkaðust og hjálptu til í ervinum.

Takk fyri blómur, kransar og minnisgávur til Javna, og takk til øll sum fylgdu Johild til hennara seinasta hvíldarstað

Børnini hjá Johild við familjum teirra