

Yndi Fitness pláss fyri øllum

– Vit bjóða fólki ókeypis royndartíma, har tey kunnu hyggja seg um og taka støðu til, um hetta er nakað fyri tey. Fólk læra ikki alt um maskinur og venjingar upp á ein tíma, men royndartímin kann verða ein byrjan, har fólk fáa eina hóming av teimum mongu møguleikum, sum Yndi Fitness bjóðar, sigur Jákup Jacobsen

Vilmund Jacobsen

Við Sundsvegin 6 í Havn og beint yvir av rennibreytini húsast Yndi Fitness í stórum og góðum høllum á 1200 fermetrar og við bestu parkeringsmøguleikum. Her hevur venjingarmiðstöðin húsast í eini seks ár, og limatalið í dag liggur millum 1500 og 1600.

Tað er Jákup Jacobsen, sum eigur og rekur stöðina, og aftrat sær hevur hann dugnalig fólk við útbúgvingum, førleikum og drúgvum royndum.

Jákup vandi sjálvur nógv í sínari tíð, og hann byrjaði eisini at arbeiða á venjingarmiðstöðini, sum hann so keypti í 2007.

Tað vóru eisini Jákup Jacobsen og Regin Vágadal, sum byrjaðu tiltakið – Føroya sterkasti maður – í 1995, og sjálvur luttók hann í kappingini, bæði í 1998 og 1999.

– Yndi Fitness er ein fult nútímans venjingarmiðstöð við einum hópi av ymiskum konditiónsmaskinum, eitt nú rennibondum, cross-trainer, súkklum, rógvimaskinum og steppmaskinum. Haraftrat er ein hópur av maskinum til vøddavenjing, leysar vektir og mangt annað. Vit hava eisini fleiri sjónvørp og útværpsrásir, sum fólk kunnu síggja og hoyra, meðan vant verður.

Jákup Jacobsen vísir á, at hølini hjá Yndi Fitness eru útgjörd við skiftirúmunum, og her eru stór rúm til konditiónsvenjing, vøddavenjing, súkkling og aerobic við meira.

– Vit bjóða øllum vælkomnum, ungum sum gomlum. Øll eru hjartaliga vælkommin, og vit leggja dent á tørvin hjá hvørjum einstøkum. Ætlar tú tær at klænka teg, styrkja teg ella bara at bøta um tína konditión, eru okkara fólk til hjálpar við góðum ráðum og vegleiðingum. Okkara lutur er at veita viðskiftafólki bestu umstøður, og vit eru altíð til reiðar at hjálpa fólki, sum við venjingum ynskja at bøta um sína vælveru, lívsgóðsku og harvið eisini heilsustøðu, sigur hann.

Flestu langtíðarlimir

Tað er ikki neyðugt hjá fólki, sum ætla sær at venja, at spandera tað hvíta út úr eygunum fyri at sleppa frammat.

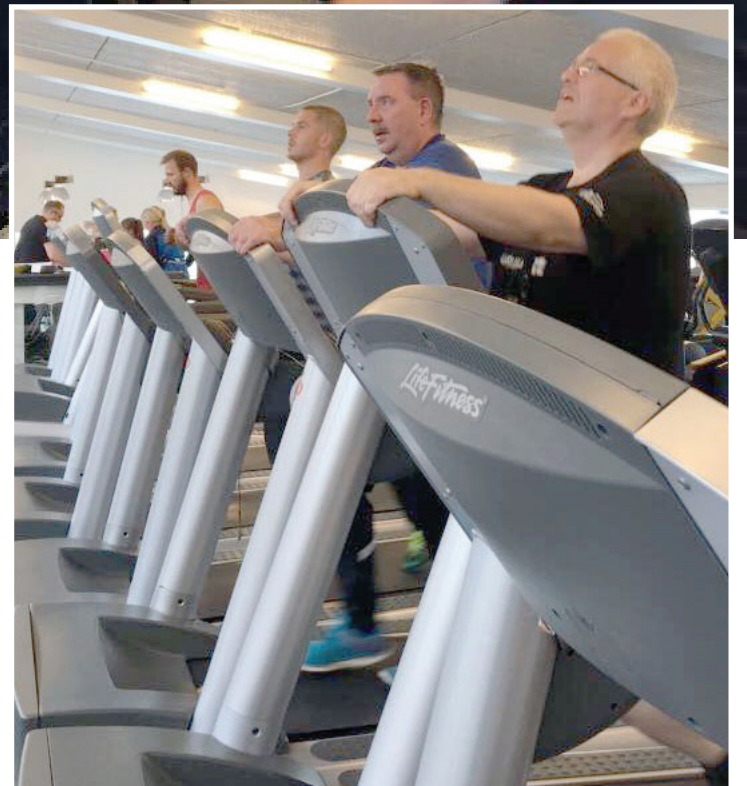
– Vit hava tað, vit rópa fasthaldsgjald við prísnum heilt niður í 280 krónur um mánaðin, og tá kanst tú altíð koma, tá vit hava opið – ella einar 100 tímar um vikuna, um tú vilt. Tú kanst koma hvønn dag og vera allan dagin. Vit hava eisini bólkatímar næstan hvønn dag, har instruktørar vísa venjingar av øllum móguligum slag, og her kanst tú eisini luttaka.

Jákup Jacobsen vísir á, at Yndi Fitness eisini bjóðar fólki ókeypis royndartíma, har vitjandi kunnu hyggja inn og soleiðis hava høvi at taka støðu til, um hetta er nakað fyri tey.

– Sjálvandi læra fólk ikki alt um



Tey flestu, sum hava vant leingi, passa seg sjálvi, men øll, sum ynskja tað, fáa vegleiðing



maskinur og venjingar upp á ein tíma, men hetta kann verða ein byrjan, har tú fært eina hóming av teimum mongu møguleikum, sum vit bjóða. Fólk kunnu altíð venda sær til okkara og biðja um ein royndartíma uttan gjald.

Hann sigur, at ymiskt er, hvussu langa tíð um dagin fólk venja, men nokso vanligt er, at vant verður einar tvær til fimm ferðir um vikuna, millum 50 og 90 minuttir hvørja ferð.

– Tey flestu, sum hava vant leingi, passa seg sjálvi, og tey koma og fara

júst, sum tað passar teimum.

Jákup Jacobsen sigur, at tað eru so nógv ymisk sløg av fólki, sum koma í Yndi Fitness, og tørvinir eru eisini so ymiskir.

– Nøkur koma fyri at klænka seg, nøkur fyri at bøta um konditiónina, og so eru tað onnur, sum koma, tí tey kanska dragast við onkran skaða. Nógva koma, tí tey kenna størri vælveru og ynskja sær eina betri heilsu við venjingum, og so eru tað eisini tey sum beinleiðis styrkivenja.

Skaði og venjing

Fólk, sum koma í Yndi Fitness, tí tey dragast við onkran skaða, hava altíð møguleikan at fáa holla ráðgeving um, hvussu tey best kunnu venja fyri at styrkja rundan um skaðan.

– Venjingarnar hjálpa ofta. Nógva fáa tað nógva betri, og tað eru eisini nøkur, sum gerast frísk.

Jákup Jacobsen leggur aftrat, at Yndi Fitness eisini hevur møguleikar at veita fólki persónligar instruktørar til ymiskar venjingar.

– Tað eru heilt nógva fólk, sum fáa

sær persónligar venjarar, og vit hava fleiri venjarar við góðum útbúgvingum og nógva royndum. Ynskisk tú persónligan venjara, finnur tú tann, sum tú einaferð hóskar best saman við, sigur hann.

Tey, sum kundu hugsað sær at spurt seg fyri hjá Yndi Fitness, kunnu ringja á tlf. 311311.

Venjingarmiðstöðin er á Facebook og hevur eisini heimasíðuna www.yndi.fo