

ERA KLÁR NGINA



mær sjálvari. Eg minnst bara, at eg ikki tímdi at keypa mær klæðir ella at hyggja í handlar.

– Fleiri hava sagt mær nú, eftir at tey hava sæð úrslitini, at tey heldur ikki hava hugsað um, at eg var so stór, og at eg havi dugað væl at goymt tað við klæðum, sigur hon.

Sterkari enn tey flestu

Hon sigur, at venjararnir hava pressað hana hesar mánaðirnir, og tí hevur hon funnið útav, at hon orkar nógvar ferðir betur, enn hon upprunaliga helt. Hon lyftir nógv vektir, og dámar serliga væl tunglyft. Hóast hon ikki hevur luttikið í

kapping enn, so er hon vís í, at hon ætlar at halda á við at venja – bæði styrki og motiðsvenjing.

– Eg haldi tað er ordiliga skeg og lekkurt at venja. Teir triggir morgnarnar eg skal upp at venja eru lættari. Hinir báðir morgnarnar í gerandisdegnum er tað ofta verri at koma upp, sigur Rebekka Petursdóttir.

– Eg eri tvør, og tá eg havi sett mær okkurt fyri, so fullføri eg tað. Eg prøvi inntil eg klári tað, sigur hon, og tosar um mentala styrkina, sum skal til fyri at fáa tey úrslit, hon hevur fingið.

Hon hevur tó ikki bert mentala styrki, men eisini kropsliga styrki.

– Eg eri sterkari enn nógvar aðrar kvinnur, men eg havi eisini vant nógv, sigur hon.

Hevur meir orku

Rebekka greiðir frá, at ágóðarnir við venjingini ikki bert eru, at hon er lættnað. Hon orkar eisini betur at gera alt, sum gerast skal í gerandisdegnum.

– Nú er ikki strævið at bukka meg niður og spæla við dreinginar. Tað er ein ordiliga lekkur kensla, hóast hon er løgin. Áðrenn eg byrjaði, tímdi eg ongantíð við, tá eg var biðin at koma gongu- ella rennitúrar. Eg hevði altíð ein umskyldning. Nú tími eg gott, um tað liggur fyri, sigur hon.

– Setur man sær eitt mál, so klárar man tað við góðum vilja, sigur hon til endans.

Hon veit ikki hvussu sterk hon er

Tað kom óvart á okkum, at Rebekka slett ikki veit, hvussu sterk hon veruliga er. Hon hevur ikki ániðsi fyri tí! Vit, sum hava vant hana hava bara koyrt meir vekt á til venjingarnar, soleiðis at venjingin áhaldandi varð avbjóðandi, og hon

ikki keddi seg, sigur, Jákup Jacobsen, persónligur venjari og eigari av Yndi Fitness, sum hevur vant Rebekku.

Rebekka vildi fegin lættna, og tí byrjaði hon at venja. Í tilgongdini hetta góða hálva árið hava venjarnarnir tó sæð, hvussu ómetalliga væl Rebekka veruliga orkar.

Jákup Jacobsen greiðir frá, at Rebekka hevur stórar menningarmøguleikar innan tunglyft.

– Vit hava, næstan uttan at hon

veit av, koyrt alsamt meir vekt á til venjingarnar hjá Rebekku, so hon ikki skuldi keða seg, men kennir seg útfordraða. Vit hava funnið útav, at hon er krútsterk, men veit bara ikki av tí sjálv, og hetta vórðu vit bilsin av, sigur Jákup Jacobsen.



Tann dagin var eg glað fyri, at ongin var við mær, og eg var einsamøll, tí eg var so flov yvir, at eg bleiv so móð at ganga niðan eina brekku, sum eg so ofta havi qingíð niðan, sum onki

Setur man sær eitt mál, so klárar man tað við góðum vilja

– Tá hon byrjaði at venja, var tað ikki eyðsýnt, at hon var so sterk, sum hon er. Hon er lættnað nógv og er vorðin sterkari í tráð við, at hon er lættnað, sigur hann.

Hóast venjarnarnir hjá Rebekku vita, hvørjar førleikar hon hevur, so vita teir eisini, at hon má venja í longri tíð, áðrenn hon fer at seta met innan styrki. Hon má venja kropsliga, men eisini mentalt, greiðir Jákup Jacobsen frá.

– Nú tosar hon meir um, hvat hon skal viga, og tá hon er komin á mál við tí, kunnu vit spyrja hana, um hon vil gera meir við styrki, sigur hann.

Tað er umráðandi ikki bert at hugsa um vektina í eini slikari tilgongd, sum Rebekka hevur verið í. Tað hevur Jákup eisini tosað við hana um, sigur hann.

– Tú kanst koma á ta vektina, sum tú ynskti tær, og hava ein keðiligan kropp kortini. Um tú vilt hava formar, so mást tú lyfta tungar vektir, sigur Jákup Jacobsen.

Hann leggur afturat, at rákið í samfelagnum er nógv broytt, síðani kvinnur skuldu síggja út sum strikur í luftini.

– Í dag er rákið hjá teimum ungu kvinnum, at tær vilja hava runda rumpu, og skulu tær hava runda rumpu, so mugu tær lyfta tungt og hava nøkur eyka kilo eisini, og tað er ein sunn broyting, sum vit síggja, sigur hann.

– Tað er stuttligt at síggja, hvussu hart Rebekka stríðist, og hvussu hon er broytt frá bert at vilja klænka til eisni at vilja lyfta vektir, sigur hann.