

FITNESS

Ítróttur



fyriskipari, vónar, at uppaftur fleiri hava fingið blóð á tánna at kappast komandi ár, orsakað av kappingini í ár.

-Vit gleða okkum longu nú til 2018 at finna tí næstu Miss Føroyar. Og vónandi hevur tiltakið í ár skapt áhuga fyri øðrum gentum at vera við í 2018, tí tiltakið í ár var fantastiskt alt sum tað var, sigur Turið Elinborgardóttir at enda.

Benita skal til Kina at kappast

Vinnarin av Miss Føroyar kapp-

ingini 2017 – Benita Winther Jensen av Sandi, skal komandi ár til Kina, har hon skal umboða Føroyar í Miss Universe kappingini, tá flottasta kvinnan í heiminum skal finnast.

Tríggjar aðrar kappingar vóru eisini leygarkvøldið. Í women's figure hjá kvinnum vann føroyski Aimée Hansen úr Havn tí kappingina, í bikini fitness hjá kvinnum vann danska Ann Sofie Gustavsen, meðan danski Tom Vinge úr Danmark vann men's figure hjá monnum.



Bina endaði ovast av teimum føroysku

Av teimum trimum føroysku kvinnunum sum stillaðu upp til bikini fitness kappingina leygarkvøldið, endaði Bina Ólavsdóttir úr Vágunum ovast av teimum. Bina Ólavsdóttir sigur at tilgongdin til kappingina hevur verið hörð, har tað bæði hevur gingið útyvir tað sosiala og arbeiðið

André Olsen

Tað var ikki bara Miss Føroyar sum kappast var um leygarkvøldið. Eisini var ein kapping í bikini fitness, har tríggjar føroyskar kvinnur luttóku. Eingin av teimum føroysku – sum allar luttóku fyri fyrstu ferð – endaðu millum tríggjar tær ovastu, tí tríggjar danskar fingið øll tey plássini. Felags fyri allar tær dansku var, at tær allar høvdu stilla upp í bikini fitness áðrenn. Tí var tað ein væl nøgd Bina Ólavsdóttir, sum leygarkvøldið fekk at vita at hon endaði á fjórða plássi í bikini fitness kappingini. Sostatt endaði hon ovast av teimum trimum føroysku kvinnunum – henni, Biritu Joensen og Elisabet Dam Jacobsen.

Hevur gingið útyvir tað sosiala og arbeiðið

Bina Ólavsdóttir, ið er úr Vágunum greiðir frá, at tilgongdin til kappingina hevur verið hörð, har tað bæði hevur gingið útyvir tað sosiala og arbeiðið.

Tað torførasta hevur uttan iva verið kosturin og tað at liggja í undirskoti av orku, samstundis

sum at venjingin skuldi vera tung. Eisini fylti venjingin og fyrireikingin so nógv, at tað tað hevur gingið út yvir tað sosiala og arbeiðið. So eg havi glett meg til at fáa javnvág aftur millum venjing, arbeiðið og tað sosiala, sigur Bina Ólavsdóttir, ið tó ikki hevur mist móti av at luttaka til kappingina, men heldur hevur fingið blóð uppá tánna til at seta sær eitt nýtt mál.

Er veganari

Samanborið við hinar føroysku genturnar, ið luttóku, er sermerkt við Binu Ólavsdóttir, at hon er vegansk og ikki etur kjøt sum kemur frá djórum. Bina Ólavsdóttir heldur, at hon hevur prógvað, at tað ber til at venja fram til eina slíka kapping, uttan bert at liva av høsruna og brokkoli.

Tá eg stillaði upp til Burn Showdown, vildi eg gjarna roynd at leggja mína venjingarætlan og kostætlan sjálv. Tó fekk eg góða vegleiðing frá serliga Saranju Hammer, ið hjálpti mær við kostinum og venjingini. Hetta var sera spennandi, og eg haldi meg hava lært ótrúliga nógv. Sermerkt hjá mær hevur verið, at eg bert eti veganskan mat, so tí hevur tað

verið eyka avbjóðandi. Men tað er stuttligt at síggja, at tað ber til at venja til eina slíka kapping, uttan at eta høsruna og brokkoli, sigur Bina Ólavsdóttir.

Hvør máltíð hevur verið vígað

Bina Ólavsdóttir sigur, at hon hevur vant 6 ferðir um vikuna fram til kappingina, har sunnudagurin hevur verið nýttur til at hvíla kroppin.

Dagarnir vóru ymiskir og teir broyttust eitt sindur fram til kappingina. Men mongdin av venjingunum var rættuliga støðug alla tíðina – eg vandi styrki 5 dagar um vikuna og konditióin 1 dag – 6 dagar tilsamans. Sunnudag vandi eg ikki, fyri at kroppurin kundi fáa tíð at koma fyri seg. Kosturin varð lagdur eftir tørvi, og eg skar kaloriurnar spakuliga niður. Eisini roknaði eg alt út, hvat eg skuldi eta til hvørja máltíð, fyri at røkka mínum málið. Kostætlanin var lögð eftir hvussu nógv feitt, kolhydratir og proteinir eg hevði brúk fyri. Alt varð so vígað í matpakkar, soleiðis at máltíðirnar vóru klárar til allan dagin, sigur Bina Ólavsdóttir.

andre@socialurin.fo

Ein vanligur dagur hjá Binu Ólavsdóttir upp til Burn Showdown hevur sæð soleiðis út:

Ein vanligur dagur hjá Binu upp til Burn Showdown, er byrjaður í Burn, har Bina til dagligt starvast. Bina hevur valt at taka allar venjingarnar eftir arbeiðstíð, so tað er hent seg, at eini 15 tímar av døgnum hava verið brúktir í Burn upp til kappingina.

Venjingarnar hjá Binu eru vanligar hálvannar til tveir tímar um dagin, og máltíðirnar vera lagdar eftir nær hon venur. Bina etur vanligar sjevar smáar máltíðir um dagin. Kolhydratirnar vera lagdar rundan um venjingina og fyrra partin av degnum fyri at geva orku til venjing og arbeiði. Eisini er svøvnurin sera umráðandi, so Bina hevur roynt at fara tíðliga í song hvørt kvøld upp til kappingina.