

Fullkomni afturparturin er hart arbeiði

Tað er ikki lótuverk at venja rumpuna stóra og vøddamikla. Tað krevur miðvísa venjing fleiri ferðir um vikuna í tvey ella trý ár. Tað sigur Jessica Hallursdóttir, sum er persónligur venjari og arbeiðir í venjingarmiðstöðini Burn í Havn.



lítið. Tær vita ikki av, at tað ber ikki til at byggja vøddar, um ein ikki etur nóg mikið.

Jessica Hallursdóttir greiðir frá, at fyrri at byggja upp vøddar, er tað neyðugt at eta meira enn ta nøgdina, ið krevst fyrri hvørki at lætna ella fara fram.

- Tað, sum ofta er trupulleikin, er, at konufólk eru á einum endaleysum kuri, har tær eta alt ov lítið, og so byggja tær ikki vøddar upp, greiðir hon frá.

- Um ein hevur etið ov lítið í alt ov langa tíð, so fæst einki burtur úr venjingini. Venjingin fer bara til spillis. Tá er venjingin bara strongd fyrri kroppin, uttan at tú fært nakað úrslit, sigur Jessica Hallursdóttir.

Góðar venjingar fyrri rumpuna

Booty Builder maskinan, sum er tann einasta av sínum slagi í Føroyum, er ætlað til rumpuvenjingar. Konufólk, sum venja í Burn, brúka maskinuna nóg.

Tað ber væl til at gera nógvar aðrar rumpuvenjingar enn tær, sum kunnu gerast í Booty Builder maskinuni.

Á myndunum eru dømi um venjingar, sum er sera góðar fyrri vøddarnar í afturpartinum. Allar venjingarnar kunnu gerast við meira vekt og móttøðu.

sum mann klárar at lyfta eina ferð. Tað er tað, sum tey í venjingarumhvørvinum kalla one rep max.

Fyrri at økja vektina, sum mann klárar at lyfta eina ferð, kunnu venjingar gerast, sum eru 80 til 100 prosent av tí, sum ein megnar at lyfta eina ferð. Tað verður endurtikið seks ferðir.

- Soleiðis verður tú sterkari, og kann alla tíðina gerast betri á tann hátt, greiðir Jessica Hallursdóttir frá.

Eta ov lítið

Ein stórt mistak, sum nógvar kvinnur gera, er at tær eta alt ov

MILDRÍÐ JACOBSEN

MILDRÍÐ@SOSIALURIN.FO

- Um tú byrjar at venja rumpuna, so skal hon nokk vaksa. Men tú skalt venja fleiri ferðir um vikuna í nógvar mánaðir og ár, áðrenn tú fært størri rumpu, sigur Jessica Hallursdóttir.

Tað skilabesta hjá einum nýbyrjara er at venja einar tvær ferðir um vikuna og gera kanska tvær ymiskar venjingar við trimum umførum á 10 – 12 endurtøk. Vektin, sum arbeitt verður við, skal vera 60 til 65 prosent av tí,

Venjingarklæðini draga fram tímaglasformin

Enska klædnamerkið Gymshark, sum fór undir at selja klæðir til fitnessvenjing fyrri seks árum síðani, hevur trífaldað söluna seinastu árin. Hjá Gymshark ber til at keypa venjingarklæðir, sum eru seymað soleiðis, at tey taka fram miðjuna og afturpartin.



MILDRÍÐ JACOBSEN

MILDRÍÐ@SOSIALURIN.FO

Tað serliga við hesum venjingarklæðunum er, at tey hava aðrar litir undir rumpuni og á síðunum niður móti mjadnunum. Endamálið er at leggja áherðslu á tímaglasformin, sum so nógvar kvinnur tráa eftir í dag.

Venjingarklæðini hjá Gymshark fáast ikki í Føroyum, men tey verða bíløgð ella keypt uttanlands, og tey verða sera nógv brúkt í venjingarmiðstöðunum her heima.

Gymshark hevur selt fitnessvenjingarklæðir fyrri meira enn 120 milliónir krónur tey seinastu fyra árin, og roknað

verður við, at sòlan verður tvífaldað tað komandi árið. 40 prosent av allari söluni er í USA. Fitnessvenjingarklæðini hjá Gymshark kunnu bíleggjast og verða send til meira enn 150 lond.

Tað eru ikki bara ítróttaklæðini, sum fylgja rákinum, tá talan er um at draga fram tímaglaskroppin. Tað ber eisini til at fáa cowboybuksur, sum lyfta rumpuna upp. Undirbuksir við innleggi í afturpartinum eru eisini at fáa nógvastaðni, og tað sama ger seg galdandi fyrri nylonsokkabukur.

Tað er eisini blivið sera modernað við buksum, sum sita tætt at kroppinum, og koma langt upp um mjadarnar. Tað er somuleiðis ein liður í at leggja dent á afturpartin og miðjuna.