

Heilsufótbóltur:



Aftast frá vinstri: Randi Gregersen, Sólrún Gleðishegg, Doris Rasmussen, Jóhanna Laksá, Maria Dalsgarð, Kristbjörg Poulsen, Astrid Magnussen, Malan Dahl.
Fremst: Johild Dulavík, Rannvá Skála, Lilly Hanssen, Annika P Ártung, Eva Ártung, Marita Hentze og Louisa Fjallsbak

FÓTBÓLTURIN KNÝTIR OKKUM SAMAN – HEILT TIL FLORIDA

Sunnudagin fara 17 kvinnuligir spælarar hjá heilsufótbóltinum hjá AB til Florida á venjingarlegu. – Fleiri av okkum høvdu ongantið spælt fótbólt fyrr, fortelur Johild Dulavík, sum saman við eini 40 kvinnum í aldursbólkinum frá 30 unum til 50 ini regluliga spæla fótbólt

TRÓNDUR ARGE

Seinastu árin hevur hugtakið "Heilsufótbóltur" fingið fastartøkur í Føroyum. Eitt granskingarsamstarv, sum í dag ger at fótbólturin røkkur enn longri út. Granskingin vísir eisini, at spælarnir bliva betri fyri kropsliga. Eisini tað sosiala ger stóran mun. Tað sæst millum annað aftur á Argjum, har 17 spælarar nú fara ein túr til Florida í USA á eina sokallaða venjingarlegu í átta dagar.

-Vit hava fingið samband við ein fyrrverandi fótbóltsvenjara í Florida, sum í løtuni leggur tilrættis ein venjingardyst móti einum lokalum kvinnuliði. Umframt at venja og spæla dyst, er ætlanin at hugna okkum og uppliva Florida,

greiðir Johild Dulavík frá. Hon er ein av stamspælarunum hjá AB.

- Hugskotið til hendan túrin kom eftir eina venjing, meðan endorfinurnar framvegis fresaðu í kroppinum og onki tóktist ómøguligt, fortelur Johild Dulavík.

Orsøkin til at tað bleiv Florida er, at ein av hesum AB spælarunum hevur búð har í fleiri ár, og kundi húsa teimum í einum privatum húsum.

Trý ár við heilsufótbóltri

Søgan um Heilsufótbóltrin hjá AB byrjaði á várið 2015 í samband við at Fótbóltssambandið, Liljan av Fløtum, Halltóra Joensen og Magni Mohr saman við Fróðskaparsetur Føroya fóru í eitt granskingarsamstarv.

-Vit vóru fleiri kvinnur, sum vóru knýttar at virkseminum hjá AB frammanundan. Tá vit fingi

áheitan um at verða við í hesi gransking, ið síðani skuldi halda áfram sum regluligar venjingar, avgjördu vit, at hetta var vert at royna, sigur Johild Dulavík og leggur afturat:

- Vit vóru umleið 70 kvinnur at byrja við, og fleiri av okkum høvdu ongantið spælt fótbólt áður. Innan tað fyrsta árið fullu nakrar frá, og nú trý ár seinri eru vit um 40 spælarar. Summar venja oftari enn aðrar, sigur Johild Dulavík brosand.

Gransking vísir á, at nógvir ágóðar eru av at venja fótbólt. Hetta hava tær í AB eisini upplivað.

-Hjá fleiri av okkum er blóðtrýstið normalisera, kolesterolið er minkað og konditióinin er blivin betri. Vit merkja væl, at vit hava meiri yvirskot í gerandisdegnum. Ongin ivi er um, at fótbóltsvenjingin hevur stóran leiklut í hesum, sigur hon.

Tað er tó ikki bert hesi virðini,



sum eru úrslit komin burtur úr hesum heilsufótbóltsvenjingum. Gjøgnum hesi trý árin eru nóg nýggj vinarbond knýtt, og nógur látur er til hvørja venjing, sum jú eisini er heilsuót fyri okkum menniskju.

-Vit hava fingið ein góðan felagsskap við einum aldurspenni

heilt frá í 30'unum til í 50'unum. Slíkur sosialur felagsskapur, tað verið seg á vøllinum, á gongutúri, summartúri, jólafrókosti og øðrum eru ómáttiligir, men gull verdir. Tað er alt hetta samanlagt, sum ger at vit fara til Florida ein túr, greiðir Johild Dulavík at enda frá.