

Fýra góðar orsökir at venja rumpu

Tað eru nógvar aðrar orsökir at venja bein og rumpu enn bara tær kosmetisku

Størstu vøddarnir í kroppinum sita nevnliga á rumpuni, og tað er ikki uttan orsök. Tí tað eru nevnliga teir vøddarnir, ið taka sín stóra part av dagliga stríðnum, tá ið tú rørir teg. Um teir væl at merkja eru vandir til at megna hetta.

Tíverri hava nógvar okkara rumpur, sum ikki virka til fulnar, og sum eru blivnar dovnar, tí at vøddarnir verða brúktir alt ov lítið í einum gerandisdegi við alt ov lítlari rørslu.

Tá ið tú stendur, situr ella liggur, brúkar tú til dømis ikki tann stóra afturpartsvøddin, ið er størsti vøddin í mjødnini, og sum er við til at fáa rumpuna at standa fram. Tað er ikki fyrr enn, at tú gongur aktivt og við stórum fetum, at vøddarnir verða settir í gongd.

Tað er tíverri so, at nógvar okkara sita, standa og ganga við smáum fetum til dagligt, og júst tí fáa vit eisini eina rumpu, ið sær út, sum um hon ongantíð verður brúkt. Hon verður sløpp, óvirkin og fær ein óynsktan flatan form.

Eitt annað óheppið úrslit av manglandi innsatsi í rumpuni, er, at tá ið rumpun ikki ger nakað til nyttu, so verða tað í staðin mjødnin, ryggvøddarnir og baklørini, ið taka størsta partin av byrðuni. Tað hevur so við sær, at

tú kanst fáa eitt nú ilt í ryggin og ilt í knøini og føturnar.

TÚ FÆRT BETRI HOLDNING

Tí vøddarnir í rumpuni halda mjødnini hjá tær og harvið tínum holdningi í røttu støðunum, tá ið tú rørir teg, og tá ið tú situr ella stendur stillur.

TÚ VERJIR RYGGIN

Nógvar lyft hava við sær, at man bert kann lyfta rætt við at brúka bein og rumpu. Er vøddarnir ikki vandir, so lyfta vøddarnir í rygginum óneyðuga nógva vekt, og tað kann geva pínu.

GEISLARNIR Í RYGGJUM VERÐA VARDIR

Stoytir gjøgnum kroppin, tá ið tú til dømis gongur, rennur, hoppur og so framvegis, fara upp gjøgnum liðini í kroppinum. Er bein- og rumpuvøddarnir nóg sterkir, so taka teir størsta partin av stoytinum og verja harvið ryggin.

TÚ FÆRT MEIRI YVIRSKOT

Nógvar av rørslunum í gerandisdegnum fevna um bein- og rumpuvøddarnar. Jú meiri vandir hesir vøddar eru, jú minni troyttir blíva teir – tað sama er galdandi fyri teg.

Kelda: Iform.dk



“HATTA MÁ EG MELDA MEG TIL!

Venjingin var sera góð og sera hørð.

Eg havi ongantíð í mínum lívi sveittað so illa.

Vil mæla øllum at royna **BURN Booty Building**.

Anja Joensen, 50 ár

TILMELDING Á BURN.FO