

AT KNÚSA FEITT MEÐAN TÚ HEVUR TAÐ STUTTLIGT

- EG ERI SERA FEGIN OG TAKKSAMUR FYRI GÓÐA UMDØMIÐ, SUM BURN KLASSIK HEVUR, EINS OG EG ERI SERA ERRIN AV ØLLUM LUTTAKARUNUM, SUM HAVA TIKIÐ KLASSIK TIL SÍN SUM LÍVSSTÍL, SIGUR JÁKUP SÚNI BERG

Vilmund Jacobsen

Tað munnu vera fá í Føroyum, sum ikki vita ella hava hoyrt um Burn Klassik-skeiðini, sum fólk í túsundatali hava roynt kring landið. Flestu luttaka fyri at missa nøkur kilo; onnur fyri at styrka sær kroppin ella fyri at føla sær eina betri vælveru.

Men, hví riggar Burn Klassik so væl, og hvat er tað, sum ger, at so nógv fólk hava havt so góð – ja, nærum óverulig – úrslit?

Stigtakari og eigari av Burn Fitness, Jákup Súni Berg, hevði eitt stórt ynski um at skapa eitt konsept við venjing, sum ein og hvør kundi luttaka í og føla seg væl við.

Hann hevur brúkt sínar 25 ára royndir og vitan innan venjing til at snikka eitt konsept saman, har fólk tapa mest møguligt feitt uppá minst møguliga tíð.

- Orsøkin til, at undirtøkan fyri Burn Klassik hevur verið so framúrskarandi, er, at øll kunnu luttaka.

Venjingarnar eru sera ótekniskar, fjøll-broyttar og øðrvísi. Hølið er rátt og rokaligt og passar væl til harðföra føroyingin, sigur Jákup Súni Berg.

Hann vísir á, at tá tú venur, hevur tú tað eisini stuttligt, og vinningurin er ikki minni enn, at tú knúsar feitt, meðan tú hevur tað stuttligt.

- Fólk gerast bitin av venjingunum og luttaka ferð eftir ferð. Aldurin spennir víða – frá umleið 15 árum til 70 ár, kvinnur sum menn, vand sum óvand. Fólk koma við børnum, maka, mammu, pápa, vinfólki – ja, samansetingarnar eru nógvur, og sosiali parturin er sanniliga ikki at forsmáa, sigur Jákup Súni Berg.

Hann vísir á, at tað eru fleiri sum venja, hóast málið ikki er at klænka seg, men heldur styrkja seg.

- Burn Klassik hava allar tær grundleggjandi rørslurnar, sum skulu til fyri at fáa eitt skerkt likam og góða heilsu.

Ein annar sera umráðandi liður í góðu

framgongdini hjá Burn Klassik, er kostætlanin, sum luttakararnir fáa boð um at fylgja, um tey ynskja broyting.

- Hetta er ein kostætlan, sum lættliga kann setast í verk, eisini í eini barnafamilju. Kostætlanin hevur ikki fokus á alt tað, sum tú ikki sleppur at eta, men hevur hinvegin allar vanligar gerandisvørur, eisini vælsmakandi føroyskar matvørur. Tað er bara mongdin á tallerkinum, sum skal avmarkast.

Jákup Súni Berg heldur, at kostætlanin hevur eydnast serstakliga væl og hevur verið sera væl móttikin av luttakarunum.

- Úrslitini tala eisini fyri seg, og tey eru mong, sum hava fingið kolesterol, blóðtrýst og blóðsukur upp á pláss, eins og møguleiki hevur verið at minka um heilivág, tí fleiri eru sloppin av við pínu. Lívskvaliteturin er øktur, og úrslitini hava verið fantastisk.

Jákup Súni Berg sigur seg vera sera fegnan og takksaman fyri góða umdømið, sum Burn Klassik hevur, eins og hann er sera errin av øllum luttakarunum, sum hava tikið Klassik til sín sum lívsstíl.



LUNGES ▼



SQUAT ▼



SUMO SQUAT ▼



BUKVENJINGAR ▼



RYGGVENJINGAR ▼



PLANKI (FINNST NÓGVAR VARIATIONIR) ▼



ARMBOYGGINGAR ▼



#TÍTAÐRIGGAR

VIT BYRJA AFTUR MÁNADAGIN 22. APRÍL

