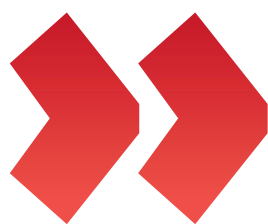


SMÁAR FYRI- TØKUR FINNA ALTERNATIVAR LOYSNIR

– Við at bjóða heimavenjing kunnu vit vera við til, at okkara kundar halda seg í gongd, meðan støðgurin er. Hvussu leingi hetta kemur at vara, ella hvørjar fylgjur tað kann hava við sær, at vit ikki kunnu hava venjingarhølið opið, vita vit sjálvandi ikki, vit mugu bara taka tað sum tað kemur, sigur Unnur Fonn, sum saman við tveimum øðrum eigur og rekur venjingarmiðstöðina Fullpower í Klaksvík, sum eisini hevur latið dyrnar aftur hesar dagarnar



Hósdagin í farnu viku avgjördu vit, sum so nógv onnur, at steðga á vegna Covid-19. Hetta var við blandaðum kenslum, má eg viðganga. Vit elska tað, vit gera og hava nógvvar iðkarar, sum trúliga møta til okkara venjingar

ANNIKA KUNOV IM

Fullpower er ein venjingarmiðstöð, har dentur verður lagdur á funktionella venjing. Fullpower hevur triggir eigarar, og aftrat teimum eru fleiri venjarar, sum seta saman fjølbroyttar og góðar venjingar. Í Fullpower verður nógv arbeitt við kettlebells, rógvimaskinum og kropsvilsur.

Venjingarmiðstöðin hevur ymiskar holdvenjingar og opnar tímar. Holdini koyra í fyra vikur í senn, og har eru hold til roynd eins og óroynd í øllum aldri.

– Umframt at vit, sum eiga og reka Fullpower, sjálvi elska at venja, so er okkara ynski, at fáa fólk at røra seg meira í gerandisdegnum, soleiðis at tey gerast betur fyri bæði kropsliga og sálarliga, sigur Unnur Fonn, sum er ein av teimum trimum eigarunum av venjingarmiðstöðini.

– Hósdagin í farnu viku avgjördu vit, sum so mong onnur, at steðga á vegna Covid-19. Hetta var við blandaðum kenslum, má eg viðganga. Vit elska tað, vit gera og hava nógvvar iðkarar, sum trúliga møta til okkara venjingar. Vit vóru komin hálva leið við okkara fyra viku-skeiðum, tá ið vit valdu at seta alt á pausu.

Tað er ordiliga keðiligt at steðga venjingini, tí hon er so góð fyri so nógv. Eitt er, at tað gevur eina góða kenslu at vera fysiskt væl fyri, men tað gevur sanniliga eisini yvirskot til gerandisdagin at røra seg - tað eru okkara kundar sum heild sera glaðir fyri, leggur hon aftrat.

– So sum nú er, er einki virksemi í okkara venjigarhøli, tað er so tað, sum tað er, og vit mugu øll fáa tað frægasta burtúr stöðuni vit eru í, sigur Unnur Fonn.

Venjingar á netinum

– So ertað tað, hvat kunnu vit gera

fyri at hjálpa okkara kundum at halda seg í gongd meðan støðgurin er. Fleiri okkara hava nógv mikið av tíð hesar dagarnar, so tað er eingin umbering fyri ikki at røra seg, men vit kenna tað nokk øll, at tað kann vera eitt sidur møtimikið ella minnið hugaligt at fara í gongd einsamøll ella einsamallur. So um okkara kundar ikki kunnu koma til okkara at venja, so kunnu vit koma heim til teirra - tað er tibetur eingin forðing í tí. Tí bjóða vit venjing fram á netinum. Vit hava stovnað ein bólík á Facebook, og har verða

fjølbroyttar og einfaldar venjingar lagdar út hvønn gerandisdag. Vit leggja video út við øllum venjingunum, soleiðis fáa vit greitt frá, hvussu venjingarnar skulu gerast. Hetta verður gjørt í tveimum útgávum: einari lættari og einari torførari, sigur hon frá.

– Hvussu leingi hetta kemur at vara, ella hvørjar fylgjur tað kann hava við sær, at vit ikki kunnu hava venjingarhølið opið, vita vit sjálvandi ikki, vit mugu bara taka tað sum tað kemur og trúgva upp á at alt fer at laga seg, sigur hon.