

Magni Mohr um koronasteðgin:

NÓGVIR MØGULEIKAR AT VENJA EINSAMALLUR OG EINSAMØLL Í STEÐGINUM

Føroyskur ítróttur liggur stillur í hesum døgum, men tað merkir ikki at spælarnir og iðkararnir nýtast at gera tað sama. Ráðini eru at tú skal ímynda tær, at tú ert á venjingarlegu og venur nógv. -Feløg kunnu velja at síggja hetta sum ein vansa, ella tey kunnu síggja hetta sum ein møguleika at venja tað, sum tú annars ikki altíð fær tíð til, sigur Magni Mohr

TRÓNDUR ARGE

Magni Mohr, kropsligur venjari í fótíbólti og professari í fysiologi, sigur at ein fótíbóltsspælari skal venja nógv í hesum døgum, um hann skal viðlíkahalda venjingarstöðuna. Í samrøðu við "Playmaker", sum er danskt fótíbóltspoddvarp, sigur hann at spælarnir skulu venja nógv og eftirlíkna dystarstöður. Hetta skal vera einavenjing og í tráð við trygdarleiðbeining frá heilsumynduleikunum.

Hann sigur millum annað, at tað er væl møguligt at halda venjingarstöðuna í hesum døgum, tá hópar ikki kunnu venja saman og liðini ikki sleppa at spæla dystir. Tað krevur tó, at tú ert sinnaður at venja nógv og hart einsamallur.

- Um venjingin inniheldur venjing í høgum intensiteti, tað vil siga harða intervalvenjing, so kanst tú viðlíkahalda kropsligu venjingarstöðuna í fyra til seks vikur, sigur Magni Mohr.

Hann tosar í hesum førinum mest til fótíbóltsspælarnar. Magni vísir í poddvarpinum til kendu Yo-Yo intervaltestinar, sum flestir fótíbóltsspælarnar hava roynt. Hesar kunnu eisini nýtast til at endurskapa kropsligu strongdina í dysti. Tað er tá tú rennur 20 metrar á gangin, meðan tíðarbili minskar so hvørt tú hevur runnið. Til seinast mást tú sprinta teir 20 metrar til ongin orka er eftir.

- Hetta er nakað, sum tú kanst venja á einum lítlum øki. Tað einasta tú skal gera er at taka

niður ljóðið frá internetinum. Tað er ókeypis. Ein test svarar áleið til trústið fyri ein hálvleik av fótíbólti, sigur Magni Mohr.

Hann vísir á, at amatørar skulu helst venja trýggjar ferðir um vikuna og hava eina venjing afturat, sum svarar til dyst. Tað kundi tí verið tvær Yo-Yo testir, har tú hevur hálvleik í eitt korter í millum, sigur Magni Mohr.

Hann leggur afturat, at fyri fótíbóltsspælarnar er tað týðningarmikið at gera nakrar av hesum renningunum á graslíki í gaggum. Hetta fyri, at kroppurin skal halda fram við at kennast við trústið av at renna á graslíki. Størsta dentin leggur hann á, at tú mást venja við høgum intensiteti.

- Tú skal ímynda tær, at hetta er ein venjingarlega, har tú skal venja nógv. Velur okkurt felag at venja minni enn vanligt, so er tað alt avgerandi at tú venur við høgum intensiteti, sigur Magni Mohr.

Gjort uppskot til venjing

Magni Mohr hevur í hesum sambandi eisini gjørt uppskot til hvussu tú kanst halda venjingarstöðið við viðlíka, ella enntá betra tað. Fyri amatørspælarnar merkir tað at venja eitt nú mánadag, mikudag og fríggjadag, umframt at hava eina dystarlíknandi venjing um vikuskiftið.

- Her byrjar venjingin við góðari upphiting, síðani eitt sindur av skjótleika venjing fyri at aktivera vøddarnar, sum skulu brúkast til sprint. Eftir hetta er tað venjing við høgum intensiteti, har tú arbeidist alt tað tú klárar í áleið 30 sekund



og síðani hevur ein steðg áðrenn tú endurtekur eitt nýtt arbeiðsinterval. Eftir hetta kanst tú gera styrki venjing, har tú brúkar kropping sum mótvekt, sigur Magni Mohr.

Hann hevur eisini gjørt eitt uppskot til yrkissspælarnar, men her verður eisini víst á, at teir mangan hava góðar venjarar, ið kunnu avgera hvussu venjingin kann siggja út.

- Ein amatørspælari klárar seks til átta intervallir við høgum intensiteti, har dygdin er í ordan við eftirfylgjandi steðgi, meðan yrkissspælarnar klára upp til 10 til 12 intervallir. Við slíkari venjing kanskt tú eisini venja í styttri tíð enn við øðrum venjingum og fáa góð úrslit, sigur Magni Mohr.

Tað er eisini umráðandi, at tú hugsar um hvussu tú rennur. Í staðin fyri at renna beint fram í 30 sekund, so kann tað verða bæði skaðafyrirbyrgjandi og meiri dystarkent, at gera rennibreytir við vinkulbroytingum, sum minna um dystarstöður.

- Tú skal hugsa sum ein fótíbóltsspælari og hvussu tú rennur

vanliga. Tí er tað týðningarmikið, at tú gert rennibannar, sum ikki bara eru beint fram, men eru fótíbóltsrelevantir, sigur Magni Mohr.

Ein stórir partur av at verða í form er kosturin. Her hevur nýggi kropsligi venjarin hjá landsliðnum eisini nøkur góð ráð.

- Tað er týðningarmikið at halda kostin viðlíka, og ikki byrja at eta ósund og drekka alkohol, ella stressa, tí tú ikki sleppur at venja sum vanligt. Tú skal hugsa um hetta sum ein venjingarlegu, har tú enntá hevur møguleikan at betri um summi ting, sum tú ikki hevur tíð til í einum kappingarári. Eitt nú um tú ert ein skaddur spælari, sum skal hava serstaka venjing, so hevur tú møguleikan nú, sigur Magni Mohr.

Serstakar venjingar til einstaka spælaran

Í lýtuni venja flestu feløgin í smærru bólkum, har tað eru tveir til trýggir í hvørjum bólk. Onnur feløg hava rennivenj-



ingar, har tað eru minst fimm metrar millum spælarnar. Í uppskotinum hjá Magni Mohr verður tó bara viðmælt einavenjing fyri at tryggja, at tilmælini frá heilsumyndugleikunum verða hildnir. Tó er boðskapurin, at hetta er ein møguleika at venja ting, sum tú ikki altíð hevur stundir til í einum kappingarári.

- Umstöðurnar eru øðrvísi, men her eru møguleikar at gera serstakar venjingar til tann einstaka spælaran. Eitt nú kann ein málverji venja tekniskar førleikar sum sitt útkast ella útspark, miðverjin kann venja longu avleveringina, bakkurin venur innlegg, miðvallarin ger tekniskar vendingar, meðan