

# TØÐU

## Heimavenjingar vælumtóktar

Tað eru mong, sum sita í sóttarhaldi og ikki sleppa av matrikklunum, og onnur eru ikki í sóttarhaldi, men tey halda frástøðu, sum tilmælini siga. Á netinum er lætt at finna heimavenjingar av øllum møgulegum slagi, sum vit kunnu gera. Eg veit tó væl, at tað ikki altíð er líka lætt at fáa tað gjørt. Ert tú í sóttarhaldi, og ynskir tú at røra teg, so er tað tí snilt at finna eini fyra til seks venjingar, sum tú dugir og tímur og snikka tær eina venjing saman á tann hátt.

Fleiri eru bangin fyri at missa styrkina ella úthaldni, sum tey hava uppbyggt við áhaldandi venjing, og tað er væl skilligt, men tað skal ikki so nógv til fyri at halda tí við líka.

So finn tær eina venjing, sum tú dámar at gera. Kanska hetta er tíðin, har tú tekur venjingaramboðini, ið vanligar samla stov fram og roynir tey av. Tí eg veit at tað eru nógv, sum eiga nógv inni, men ongantíð koma hartil. Hetta er tí ein upplagdur møguleiki atfinna útav, hvussu vit fáa meira rørslu/venjing inn í gerandisdagin uttan at vera tengd av øllum øðrum.

## Ven saman sum familja

Eisini er tað snilt, at fáa familjuna at røra seg meir. Tað nýtist ikki at vera venjing, sum vit vanligar hugsa um tað, men hugsa istaðin um rørslu – alt telur við.

Í hesum tíðum er kanska upplagt at fara sær ein góðan gongutúr við frástøðu, fara sær ein biltúr og ganga onkrastaðni, tit ikki hava verið fyrr. Spæla spøl uttanfyri ella gera eina forðabreyt. Sum familja er tað serliga umráðandi at fáa tað stuttliga í venjingina, also at tað ikki er hart tvang. Saman kann man finna onkur spøl, gera eina stafett ella okkurt annað, sum leggur upp til rørslu.

Ætla tey vaksnu í húsinum at venja, lat so børnini vera við. Koyr tónleik frá og gerið tað, sum tit nú einaferð kunnu saman

## Tey eldru kunnu lækka intensitetin

Orkar tú ikki at gera vanligar venjingar orsakað av skaða ella aldri, og hevur tú ikki møguleika til at fara túr, so ber til at hugsa um at hækka ella lækka vanligar øvilsir í intensiteti. Tað vil siga, at ert tú væl fyri, kanst tú altíð gera eina venjing eitt sindur verri, soleiðis at tú fært meira burturúr. Hinvegin, ert tú ikki væl fyri, so kanst tú broyta eina venjing og gera hana eitt sindur lættari, so tú megnar hana.

Ert tú eldri og ikki fært gjørt venjingar lættliga, finn so eina útgávu tú megnar. Er tað til dømis torfort at gera squat, kanst tú taka ein stól og seta teg á hann, reisa teg upp, og seta teg niður aftur nakrar ferðir, ella tú kanst koyra onkra staðni og ganga ein túr í náttúrini við frástøðu.

**PREI:**  
Prei: Royn hesa  
heimavenjingina í sjálvum  
sær ella áðrenn/aftaná  
ein góðan gongu-  
ella rennitúr:

## Ger hesa rundina tríggjar til fimm ferð

20 jump squat  
10 armstrekk  
20 fjallaklintrarar  
ella høg knø  
10 burpees  
20 búkvenjingar

## Kenslur og matur hanga saman

Tað er okay, at vit hesa tíðina ikki eta, sum vit plaga. Hendan tíðin er rættiliga serlig, vit hugsa kanska meir, stúra meir, keða okkum meir og hava meir tíð. Matur og kenslur hanga saman.

Tá tað er sagt, so er eisini fint at hava í huga, um vit nú eta, tí vit keða okkum, ella um vit eta, tá vit veruliga eru svong. Tí tað er í lagi, at vit baka og at vit hugna okkum, men ynskir man at halda linjuni ella at eta heilsugott, so hjálpir tað at hugsa um tað veruliga er svongd, vit føla, tá vit fáa okkum í munnin, og um at eiga nokk av frukt og soltnum mati inni og hava hann standandi frammi.

Mynd: Klara Johannesen