

Nýggj snið - serlig dygd



**HANIX
H75 B**

**Nýggj
røð**

Ring og fá eitt maskinprát
tlf. 422394 - 284792 - fax 422395

**Fígging heilt niður í
3,75% rentu fæst**

O. K. HEILSØLA & MASKINUR
430 Hvalvík - Tlf. 422394



Til mensendieck-fimleik hjá Maluni Thomsen. Til tess at rættar rørsur skulu fáa fastatøkur á næminginum, verða tær endurtiknar uppí saman.

Mynd: Álvur Haraldsen

Koyrikort til kroppin

Komandi viku fer Malan Thomsen í Tórshavn undir at hava frálæru í mensendieck-fimleiki. Hon hefur júst fingið prógv sum lærari í hesi sjálvhjálpanði fimleikagrein, og fer at virka saman við tí hiðartil einsamalla mensendieck-lærararum, Lív Dam

Hogni Mohr

Hin 43 ára gamla havna-konan, Malan Thomsen, sum seinastu mongu árin hefur starvast sum radiografur á røntgendeildini í Tórshavn, hefur verið í danska høvuðsstaðnum og nomið sær útbúgving sum mensendieck-lærari.

Ryggrupulleikar høvdu við sær, at Malan Thomsen longu meðan hon var og lærði til radiograf í Danmark, fór at ganga til Mensendieck-fimleik. Heimafturkomin helt hon áfram hjá Lív Dam, ið higartil hefur verið einasti føroyingur, sum hevur havt frálæru í hesi sjálvhjálpanði fimleikagrein. Henda frálæra er farin fram í Mensendieck-hølinum hjá Lív í Niels Wint-hers götu, og tað verður í somu hølum, Malan Thomsen fer at virka.

– Tað, sum er serligt við Mensendieck-fimleiki, er at talan er um persónligan fimleik, ið er lagaður til hin einstaka. Tú lærir at rætta kroppin, og gera tær røttu rørsurnar við teimum røttu vøddunum. Tað eru ikki einans fólk, ið hava eitthvørt at dragast við, ið fáa gleði av Mensendieck. Fimleikurin kann eisini vera fyribyrgjandi, sigur Malan Thomsen.

Endurtaka rættar rørsur

Fimleikafrálæran er skipað soleiðis, at áhugaði kunnu velja at vera einsamøll við lærararum, ella í bólki við í mesta lagi tveimum øðrum. Frálæran er persónliga, og tískil ber ikki til at hava fleiri enn hesi trý inni í spegilskløddu venjingarhølinum.

Undir frálærini ger lærarin ikki sjálvur fimleik, eins og vanligt er undir t.d. aerobikk. Lærarin stendur og leiðbeinir næminginum, ið venur seg við rættar rørsur við at siggja seg sjálfan í spegilinum. Til tess at røttu rørsurnar av sonnum skulu fáa fastatøkur á næmingi-

num, verða tær endurtiknar uppí saman, og sum frálærið er rørslymyndin partur av hugaheimi næmingsins.

Tað sigst, at ein hálvur fimleikatími um vikuna er nóg mikið at fáa kropsburðin betraðan munandi.

Ikki alternativ viðgerð

Ryggrupulleikar hava vanliga tað við sær, at fólk fara til lækna, ætla tey sær at fáa bilbukt við pínuni, ið stendst av teimum. Men Malan Thomsen sigur, at ofta er vánaligur kropsburður orsøkin til ryggtrupulleikar.

– Og tað er tað, ið Mensendieck m.a. snýr seg um; at veita hjálp til sjálvhjálp, sigur nýklakti lærarin, sum eisini veit at siga, at teir lækna, kiropraktorar og fysioterapeutar, ið kenna mensendieck-fimleikin, ráða fólk við t.d. ryggtrupulleikum til at royna Mensendieck.

– Kanska tí talan ikki er um »alternativa« viðgerð, men harafturimóti eina rørsuviðgerð, ið byggir á ta klassisku anatomina, heldur Malan Thomsen.

Mensendieck fimleikurin fyri øll uttan mun til kyn og aldur

Mensendieckfimleikur

- rættar skeivan kropsburð
- styrkir vøddarnar
- fyribyrgir trupulleikum í vøddum og beinagrind
- økir um kroppvitanina
- betrar andalagið og blóðrenslid
- upptrening aftaná sjúku/skurðviðgerð
- fimleikur fyri barna-konur/kokuloysn
- venur rættar arbeiðsrørsur o. m. a.

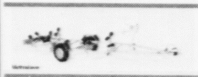
Fimleikurin lagaður til tann einstaka - í einatímum ella bólum (2-3 fólk)

Mensendiecklærari
Malan Thomsen
Tlf. 315755

Lýsið í
sosíalínum

variant

**GALVANISERAÐIR
VIÐFESTISVOGNAR**



Eykalutir, útgerð, søla
og service. Vit útvega
sleipikrøkar til øll bilmerki!

Kaj Andreassen Pf.
Tlf. 31 56 00 - Fax 31 80 08