

Ganga seg frískar

**Heilsa
& lívsstíllur**
maggi@sosialurin.fo



Petur Eirik Djurhuus og Fríðrikur Bláhamar í Havn ganga nógv úti í náttúruni. Báðir siga teir seg at hava tað munandi betur eftir ein slíkan túr

Mynd: Jens Kristian Vang

At ganga er sunt og heilsugevandi, siga Fríðrikur Bláhamar og Petur Eirik Djurhuus í Havn, ið ganga nógv úti í náttúruni. Fríðrikur hevur fyrr havt trupulleikar við lungunum, meðan Petur Eirik hevur pínu í rygginum, um hann ikki gongur í haganum

GONGUTÚRAR

Øll tosa um veðrið, men eingin ger nakað við tað, verður sagt í skemti, men nakað tað sama er við kropsvenjning. Nógv verður tosað um, at vit røra okkum ov lítið, uttan at vit taka okkum saman og gera nakkað við tað.

Kropsvenjning ávirkar okkara virkisfæri og ar-

beiðsorku í so stóran mun, at um t.d. ein 70 ára gamal persónur, sum heldur seg í form við dagligum gongutúrum og aðrari kropsvenjning, kann vera eins væl fyri og ein 60 ára gamal.

Eisini eru nógv dømi um, at fólk eru lekt fyri ymiskar sjúkur við dagliga at ganga, renna, svimja ella við aðrari kropsvenjning.

Fríðrikur Bláhamar og Petur Eirik Djurhuus í Havn, ið báðir eru sjálvstøðugt vinnurekandi, ganga nógv úti í náttúruni.

Petur Eirik fekk trupulleikar við rygginum fyri umleið 6 árum síðan. Hann gekk bæði til fysioterapeut og kiropraktor, uttan at tað hjálpti nakað serligt. Men kiropraktorin ráddi honum

til at ganga í haganum, har lendið er óslætt og bleytt. Hetta hevur hann so roynt við so góðum úrsliti, at pínin er heilt burtur - um hann gongur regluliga. Hann hevur enn ikki fingið staðfest, hvat er í vegin við rygginum, men við at ganga so gott sum hvønn dag, er pínin burtur, og hann hevur tað gott.

Petur Eirik hevur annars íðkað nógv ítrótt, hann hevur t.d. spælt flogbólt, badminton og innandura fótbólt, men hesir gongutúrarnir í haganum hjálpa best. Tað er nakað við at vøddarnir í rygginum styrkjast við at ganga á óslætta og bleyta undirlagnum.

Fyri umleið tveimum árum síðan komu eisini onkrir aðrir persónar at ganga í haganum saman við Petur Eiriki, ein av teimum var Fríðrikur Bláhamar, sum eisini hevði trupulleikar við heilsuni fyri

nøkrum árum síðan. Hann hevði trupulleikar við lungunum, og læknar ráddu honum til at ganga nógv úti í frískari luft. Hetta hevur hjálpt honum væl í allar mátar. Læknin kann staðfesta at lungnaorkan er í topp.

Fríðrikur og Petur Eirik hava eina ávísa rutu, sum teir vanliga ganga. Teir koyra við bili niðan á Oyggjarvegin, síðan ganga teir gjøgnum hagan yvir til vatnbyrgingina oman fyri Havnina og aftur til bilin. Túrurin tekur umleið 45 minuttir.

Um summarið ganga teir ymiskar tíðir á degnum, men um veturin ganga teir sum oftast í døgurðatímanum á middegi - tá ljóst er. Báðir siga teir seg at hava tað munandi betur eftir ein slíkan túr. Teir eru betur tilpass í allar mátar og orka betur at arbeiða.

10 góð ráð

- til tey sum **ikki** ynskja at vera væl fyri kropsliga

- * Nýt altíð bilin í staðin fyri at ganga, hvussu stuttur túrurin enn er
- * Spill ikki tíðina burtur við gongutúrum
- * Nýt allar pausur til at sita stillur
- * Slappa av tá tú hevur frídagar og ferir - ger einki kropsligt arbeiði
- * Syrg fyri at hava eina umbering klára um onkur vil hava teg við á ein gongutúr
- * Um tú verður yvirlataður at koma við ein gongutúr, syrg so fyri at tað bert verður hesa einu ferðina

* Gakk ongantíð longur enn tú er noyddur

* Nýt altíð lyft ella rullutrappur - ikki trappurnar

* Halt teg frá øllum kropsligum aktiviteti

* Hav tann hugburð at kropsligur aktivitetur er keðiligur, tápuligur og spill av tíð - og sig tað við øll tú kennir.

Kelda: Sunnhetsbladet

Daglig kropsvenjning gevur:

1. Størri yvirskot og betri trivna
2. Svøvnurin verður betri
3. Arbeiðsorkan økist
4. Ein natúrligan lætta frá øllum strongdarkenslum
5. Mótstøðufærið verður betri
6. Minni vandi fyri slitgikt, beinbroyskni og hjarta- og æðrasjúkum
7. Kropsvenjning gevur eisini sterkari vøddar, spengur og liðbond.
8. Kropsbalansan verður betri og betri lungafunkti
9. Betri blóðsirkulati
10. Sterkari hjarta og minni vandi fyri blóðtøppum

Lesið

Sosialin

-so eru tit við!