



Nýggju venjingartólini eru í stóran mun ergonomiskt væl bygd, og teldur ansa eftir, at vant verður við røttu ferðini



– Her kunnu sum so øll koma. Eisini tey, sum so slettis einki orka, sigur Jana.

– Eg royni altíð at vera nógv hjá fólki fyrstu venjingartímarnar. Bæði fyri at leiðbeina tey í nýtslu av maskinunum, men eisini fyri at ansa eftir, at tey ikki overva seg. Er áhugi fyri tí, geri eg eisini venjingarskráir, tí hetta er eisini ein fortreyt fyri, at sum mest fæst burtur úr venjingini.

Í sama viðfangi leggur hon afturat, at tey, sum koma oman at venja, eru fólki í øllum aldursbólum, og sum vilja uppnáa fullkomuliga ymisk mál við venjingini.

– Vit hava klænkisheið, spinning, styrkisvenjing og ymiskt annað á skránni, og sum heild er undirtøkan fyri hesum stak góð, sigur Jana Eidersgaard Thomsen at enda.

Kosturin skal vera rættur

Líka mikið, hvørt venjingin er ætla til at klænka seg ella til at byggja upp stórar vøddar, so er umráðandi at tilveran uttan fyri venjingarhølini er í samsvar við endamálið við venjingini.

Jana er útbúgvin økónoma, og ofta hjálpir hon eisini teimum, sum venja, at leggja matvanar sínar til rættis. Ikki minst, tá

talán er um klænkisheið, er hetta viðkomandi, men eisini hjá teimum, sum venja nógv, er umráðandi at kosturin er rættur, so tey hava neyðugu orkuna at venja.

– Fyri tað um tú etur sunt, nýtist tað ikki at merkja, at maturin er keðiligur, ella at talán er um ein kur av nøkrum slag, sigur Jana.

– Vilt tú klænka, er kanska neyðugt at broyta onkran óvana, so sum at nýta nógv smør á breyðnum, ella at fáa sær frukt, tá tú hevur hug at eta góðgæti. Aloftast er nógv mikið, at okkurt annað og sunnari verður etið, tá vit vanligu fáa okkum okkurt ábit, sum ikki er so gott fyri vektina, sigur Jana at enda.

Øll vilja betra um heilsuna

Tað eru ikki bert væl trimmaði ítróttafólk, sum finna leiðina fram til venjingarmiðstöðina, Fragd og Fimi. Størsti parturin av viðskiftafólkunum eru fólk, sum snøgt sagt vilja sleppa at røra seg eitt sindur

KROPSVENJINGAR
Jákup Mørk/
Álvur Haraldsen

Tá fyrstu venjingarmiðstöðirnar komu til Føroya fyrst í áttatiárunum, vóru tað fyrst og frems fólk (nærum bert mannfólk), sum vildu hava stórar vøddar, sum vóru brúkararnir av hesum. Bodybuilding var ein ítróttagrein í tráð við tíðarandan, og tað vóru fyrst og fremst iðkarar av hesi ítróttagrein, sum gjørdtu nýtslu av nýggja venjingarmøguleikanum.

Leggur tú í dag leiðina fram við eini venjingarmiðstöð, er sæst tó alt fyri eitt, at tað ikki eru stóru bulmíklu vøddabyggjararnir, sum í størstan mun eru at síggja í hølunum.

Tá vit báðir, myndamaðurin, lögðu leiðina fram við Fragd og Fimi vóru tað í øllum førum ikki hesi, sum nýttu ymsu tólini, sum eru tøk hjá teimum iðkandi. Tvørtur ímóti var tað at kalla púra vanlig fólk, kløn sum tjúkk, ið fyri tað mesta soust gera nýtslu av hesum.

Broyttur hugburður
Jana Eidersgaard Thomsen,

sum hevur verið leiðari á venjingarmiðstöðini seinastu 1994, sigur eisini alt fyri eitt, at tað er farin ein stór hugburðsbroyting fram á hesum øki tey árin, hon hevur starvast á venjingarmiðstöðini.

– Fyrst og fremst er tað soleiðis, at tað í dag er nógv meira vanligt, at fólk koma oman at venja so nevnda motiónsvenjing. Skal ein seta tøl á hetta kann sigast, at tað í 1986, tá eg byrjaði at starvast her, at kalla bert vóru tey, sum vandu styrkisvenjing, sum vóru her niðri. Í dag fevnur hesin bólkurin um minsta partin av viðskiftafólkunum – í mesta lagi ein fimting, sigur Jana.

– Eisini er tað soleiðis, at tað í dag eru nógv fleiri konufólk at síggja her niðri. Eg vildi skotið upp á, at í dag er okkurt um helvtin av iðkarunum konufólk, meðan tað í 1986 var í mesta lagi 10%. Hetta hongur eisini saman við hugburðsbroytingini, sum hevur verið. Tá varð tað ikki hildið at vera nakað serliga feminint at fara á eina venjingarmiðstöð, men hetta er so eisini broytt, sigur hon smílandi. Meðan vit soleiðis standa og práta við Janu, kunnu vit heldur ikki annað enn geva henni rætt í, at tað væl ber til at venja og vera feminin.

Tólini gera alt lættari

Sum sagt, so er talán ikki bert um styrkisvenjing, tá fólk í dag koma oman í venjingarmiðstöðina, og við teimum tólum, sum í dag eru til taks, skuldi hetta

so avgjørt ikki verið neyðugt.

Gomlu – at líta til tungu – maskinurnar eru skiftar út við rennibond, súkkklur og trappumaskinur, har allar upplýsingar kunnu lesast á telduskýggja. Eitt av tí, sum hoyrir til hendan telduskýggja, er ein pulsmátari, so fylgjast kann við, hvussu hart arbeitt verður.

Jana greiðir eisini frá, at hesin parturin so avgjørt er neyðugur, tí tað er ymiskt, hvat fæst burtur úr venjingini, alt eftir hvussu hart tú arbeiðir.

– Fólk halda ofta, at harðari venjingin er, meira fæst burturúr, men hetta er als ikki rætt. T.d. eiga fólk, sum skulu klænka seg venja við einum lægri intensiteti enn tey, sum eru fyri at koma í betri venjing. Feitt forbrenningin er nevnlíga effektivari, um kroppurin ikki verður overvæður, greiður hon frá.

Annars er hon sera fegin um nýggju maskinrnar, sum hon nú hevur fingið til vega. Hesar hava kostað rættiliga fitt av peningi, men Jana er sannførd um, at hetta ger tað bæði lættari og stuttligari at venja. Milum annað tí teldurnar ansa eftir, at vant verður við røttu ferðini, og eisini tí hesar eru somikið væl designaðar, at tað nærum ikki ber til at gera skeivar rørsur við teimum.

Fyri øll

Hetta er eisini viðvirkandi til, at tað so avgjørt ikki er neyðugt, at vera í góðari venjing, áðrenn farið verður oman at venja.

Gjestal Vestlandsgarn-Superwash Sport

Damu og harratroyggjur

Størrelser:	liten		middels		stor	xstor
Overvidde:						
(plaggets mål)	Ca.	109	117	126	135	cm
Hel lengde:	Ca.	62	64	66	68	cm
Ermelengde:	Ca.	47	48	49	50	cm
MATERIALER: Gjestal Vestlandsgarn (100% ull), ell						
Superwash Sport (100% superwash ull), nøster à 50 g.						
Kan også strikkes i Bomull Sport (100% bomull),						
hvitt nr. 217, blått nr. 332 eller himmelblått nr. 207						
	ca.	18	19	20	21	nøster

Pinner: Rette p nr. 2½ og 3½ eller 4. Liten rundp nr. 2½ til halsen.

Vanlige forkortelser

M=maske, r=rett, vr=vrang, str=strikk, p=pinne, omg=omgang, vr-bord=vrangbord, glattstr=glattstrikk, rettstr=rettstrikk, vrangbordstr=vrangbordstrikk, kantm=kantmaske, arb=arbeidet, beg=begynn, forts=fortsett, sm=sammen, g=gram.

Strikkefasthet: 23 m glattstrikk og rutemønster i bredden og 27 p (omg) i høyden på p nr. 3½ eller 4 måler 10 x 10 cm. Husk at strikkefastheten må holdes hvis resultatet skal bli vellykket.

Det str hele tiden 1 kantm i hver side utenom mønsteret som str r på alle p.

Rutemønster (10 + 5 m)

1. p (Retten): 5 r, x 5 vr, 5 r x, gjenta fra x til x p ut.
 2. p: 5 vr, x 5 r, 5 vr x, gjenta fra x til x p ut.
 3. p: Som 1. p.
 4. p: Som 2. p.
 5. p: Som 1. p.
 6. p: 5 r, x 5 vr, 5 r x, gjenta fra x til x p ut.
 7. p: Som 2. p.
 8. p: Som 6. p.
 9. p: Som 2. p.
 10. p: Som 6. p.
- Gjenta de 10 mønsterp.

Ryggen

Legg opp 106-116-126-136 m på p nr. 2½ og str 8 cm frem og tilbake i vrangbordstr med 1 r, 1 vr hvor det på siste p økes jevnt fordelt til 127-137-147-157 m. Skift til p nr 3½ eller 4 og str mønster som beskrevet. Str rett opp i rutemønster og med 1 kantm i hver side til arb måler ca. 60-62-64-66 cm. Fell av de midterste 35-37-39-41 m til nakken og str hver side ferdig for seg. Fell videre 1,1 m på hver 2. p mot nakken. Str til arb måler ca. 62-64-66-68 cm (slutt om mulig med en hel ruterad - etter 5. eller 10. p). Fell de resterende m rett av fra retten til en pen, jevn kant som ikke strammer. Str den andre siden lik, men speilvendt.

Forstykket

Legg opp og str som ryggen, men beg 1. p etter vr-borden med 5 vr, x 5 r, 5 vr x, gjenta fra x til x p ut (slik at rutemønsteret passer rundt når rygg- og forstykker syes sm) til arb måler ca. 44-46-48-50 cm. Fell av de midterste 5 m til halsplitt og str hver side ferdig for seg. Legg opp 1 ny m mot forkanten til kantm (som str r på alle p). Str rett opp til arb måler ca. 56-58-60-62 cm. Fell så til halsringning med 4-5-6-7 m videre felles 4,3,2,2,1,1 m på hver 2. p mot halsen (likt for alle størrelser). Str til arb måler som ryggen og fell av fra retten ved samme høyde som der. Str den andre siden lik, men speilvendt.

Ermene

Legg opp 46-48-50-52 m på p nr. 2½ og str 7 cm vr-bord med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 3½ eller 4 og str mønster som beskrevet



Uppskriftin
hesa vikuna

hvor det på 1. p økes jevnt fordelt til 67-71-73-75 m. Tell ut fra midten på ermet slik at rutemønsteret blir likt til hver side fra midten og med 1 kantm i hver side. Øk 1 m i hver side innenfor kantm på hver 4. p hele veien opp. Str de nye m med i rutemønsteret etter hvert. Str til ermet måler ca. 47-48-49-50 cm og slutt om mulig med en hel ruterad - etter 5. eller 10. p. Fell forholdsvis løst av fra retten. Str det andre ermet likt.

Montering, splitt og krave

Sy sm på skuldrene. Sy i ermene. Sy side- og ermesømmen i ett med kantm til sømmemonn. Plukk eller str opp 6 m i de 5 felte m nede i splitten på p nr. 2½ og str lillestr (alle p r) frem og tilbake til kanten når opp til halsringningen når den strekkes lett, fell av kantm og la m hvile. Plukk eller str opp 6 m på samme måte og str en tilsvarende kant til den andre siden. (Kantene skal ligge over hverandre nede i splitten). Sy kantene mot forkantene på hver side med kantm til sømmemonn. Plukk eller str opp ca. 105-115-115-125 m + m fra stolpene rundt halsringningen på liten rundp nr. 2½. Str frem og tilbake i rutemønster, men med de 5 ytterste m i hver side som str r på alle p. Str til kraven måler ca. 10-12 cm. Str 5 p i lillestr over alle m. Fell forholdsvis løst av til pen, jevn kant som ikke strammer.

Press ikke arb, men legg eventuelt plagget flatt i fasong under fuktige håndklær og la det ligge til det er tørt.

Tlf. 312727

Sverrigste 10 - Postboks 191 - PO-110 Tórshavn - Føroye Islands
Tel +298 21 27 27 - Fax +298 31 95 23 - Mobile +298 21 77 27
Printed Tel +298 21 66 46