



Hugsa um trygdina, tá tú rennur. Rennitryggjur ella vestar í skríggjandi liti og endurskyn við blinkandi lyktum syrgja fyri, at onnur í ferðsluni síggja teg, áðrenn tað er ov seint. Ger tað til ein góðan vana – eisini hóast tíðin er ljós nú.

Ein sports-bh er ein góð íløga, og eitt mást. Ikki bara fyri bringuna, men eins nógv fyri ryggin. Finnast í óteljandi útgávum – til bæði stórar og smáar bringur

Tað er nú prógvað, at bestu orkukeldurnar áðrenn ein rennitúr eru banan, rosinur og vatn. Tað er bæði skjótt og lætt og – ikki minst – bíligt!



Hóast tú kanska í fyrstuni kennir teg illa til passar í smølu rennigamasjunum, so eru tær absolutt bestu brøkurnar at renna í



Ert tú køld um hendurnar, fáast rennihandskar, ið sita púra stramt á hondunum og sum púrt einki viga



Ein góður renniskógvur er alfa og omega, tá tú fer út at renna. Um tú rennur á asfalti, stendur serliga nógv á fótunum, sum tí skulu styðjast sum best. Onkrir ítróttarhandlar gera eisini royndir av fótunum, so tú fært einar skógvar, sum styðja júst har teir skulu

Renniendurskin



Pulsurið kann gera renningina effektivari, tí tú allatíðina sært, hvussu hart kroppurin arbeiðir. At hava eitt ur stimbrar teg eisini at kappast við teg sjálva, og at betra tína tíðir.

Urið er í sambandi við pulsbandið, sum verður spent um bringuna, og mátar hjartaslagið.

Urið og pulsbandið kunnu eisini hava samband við pedometrið (fetteljaran), ið verður festur á skógvin, og telur fet – og harvið eisini hvussu langt tú rennur.

Við hesum trimum fært tú lagt allar upplýsingar inn á telduna, og fylgt við í tíni venjing, brenning og betring



Skógvakúlurnar halda keðiligum sveittaroyki burtur úr skónum



Um skógvarnar ikki styðja fótin 100%, so fáast innlegg at leggja í skógvarnar, sum bøta um, og styðja fótin betur



Jú, tað finnast eisini serligir rennisokkar, sum stimbra fót og blóðrensl



Pedometrið – fetteljarin – finst nú í óteljandi útgávum. Hjálpir tær at halda skil á, hvussu langt tú rennur, og fleiri av nýggjastu pedometrinum hava nú bæði samband við pulsurið og telduna, so tú veruliga kanst kortleggja tína venjing og prógva tína framgongd



Eitt vatnbelti til smáar vatndunkar er hent at hava, um tú skalt út at renna ein fagran summardag

Ynskir tú tær eina renniætlan, sum vegleiðir teg at venja ímóti einum ávísu máli, so finna alskyns program á netinum – bæði til nýbyrjarar og vand. Her eru nakrar síður

www.motion-online.dk

www.loebeprogram.dk

www.maxim.dk

www.iform.dk

www.walk-and-run.dk

Eisini er ein føroysk síða um rørslu á Facebook