

ÍTRÓTTUR

SAMBAND
JÁKUP MØRK
JAKUP@SOSIALURIN.FO
TLF. 341800

Tað verða nógvir moyggjabitar

Fyri tveimum árum síðan greiddi Sølvi Winter Olsen, lækni, frá, hvussu týdningamikil sólkrem og vatn vóru á oyggjaleikum á Rodos. Hóast hesi boð ikki eru heilt burtur, so nerva diaré og moyggjabitar læknan mest

OYGGJALEIKIR

Eiríkur í Jákupsstovu
eij@sosialurin.fo

Um sjei vikur fer ein rúgva av føroyskum ítróttarfólkum á oyggjaleikur á Álandi. Hetta verður tíggjunda ferðin, Sølvi Winter Olsen er við sum lækni, og boðini hesafer eru rættiliga greið.

- Tað vera øgiliga nógvir moyggjabitar, og teir eru øgiliga ágangandi, so havi nóg mikið av klæðum við longum ermum og sum ikki sita ov leist, so moyggjabitararnir ikki sleppa innundir klæðini, segði Sølvi Winter Olsen í Norðurlandahúsinum í gjár.

Somuleiðis greiddi hann frá, at hóast roknast kann við nógvum regni á oyggjaleikunum í summar, og at heit klæði mugu við, so er framvegis týdningarmikið at drekka vatn. Serliga hjá teimum, ið vera innandura, tí har gerst skjótt rættiliga heitt.

- Men tit mugu ansa eftir, at tað ikki verður alt ov



Sølvi Winter Olsen, lækni, er bangin fyri, at føroysku ítróttaravrikini kunnu gerast avmarkað av moyggjabitum

Flestu ítróttargreinirnar, sum vera úr Føroyum á oyggjaleikunum, vóru umboðaðar til fyrstu savningina av oyggjaleikaliðunum nakrantíð áðrenn oyggjaleikir. Ætlanini er, at fólkinu skulu hittast eina ferð enn

umhvørvið.

- Áland er ein partur av Finnlandi, og har plagar skil at vera á, segði hann.

Sólin kann gera mun

Men tað kann sambært Sølva Winter Olsen henda, at sólin kemur fram, og tá kann skjótt gerast heitt.

- Skuldi tað hent, at tað bleiv heitt, so mugu tit minnst til talið 26 stig, tí tá verður tað so ómetaliga týdningarmikið at drekka vatn og smyrja seg við kremi, segði hann í Norðurlandahúsinum í gjár, tá hann, Magni Mohr og Jóhanna á Tjaldrafløtti greiddu frá ymiskum viðurskiptum hjá ítróttarfólki.

Jóhanna á Tjaldrafløtti greiddi millum annað frá, hvussu týdningarmikið tað er, at ítróttarfólk eg nóg mikið, nóg rætt og nóg mikið av kolvætu.

Venji minni

Magni Mohr, Ph.D í venjing, er sannførdur um, at skulu tey, sum longu eru í toppinum innan føroyska ítrótt, gerast betri, so mugu tey venja minni og øðrvísi. – Ikki bara hugsa um kilometrar. Hugsa eisini um intensitetin, segði hann í Norðurlandahúsinum í gjár

OYGGJALEIKIR

Eiríkur í Jákupsstovu
eij@sosialurin.fo

Magni Mohr er óivað mest virda navnið innan visund handan ítrótt í Føroyum. Í gjár helt hann ein fyrilestur í Norðurlandahúsinum, og niðurstøðan var púra greið.

Fólk, sum eru í góðari venjing og venja eina rúgvu um vikuna, mugu syrgja fyri at vaksa um intensitetin í venjingunum, tí tá mann er komin á eitt ávís støði, kann tað gera tað sama,

hvussu nógvir tímar og kilometrar mann venur, um intensiteturin ikki er nógv høgur.

Hesum niðurstøðum grundgav Magni Mohr við, at hann hevði verið við at gera royndir við maraton rennarum, og við at broyta venjingina hjá honum eitt lítið sindur við hægri intensiteti, gjørdi hann framgongd, sum hann ikki hevði gjørt leingi.

Mugu kanna atletar

Somuleiðis staðfestir



Magni Mohr, at uttan vísindaligar kanningar av atletum so er sera torført at fáa

røttu venjingina burturúr. - Vit mugu kanna okkara ítróttarfólk, tí annars verður

Magni Mohr, Ph.D. í venjing og fysiologi, metir tað vera av alstórum týdningi at kanna ítróttarfólkini, fyri at kunnu skipa venjingina sum best

sera torført at siga, hvussu fólknið skal venja, staðfesti hann.

Hann legði í sama viðfangi afturat, at hóast mann ikki hevur kanningar, so má mann hugsa um at trappa venjingina niður seinastu 10 til 12 dagarnar fyri kapp-