

VENJING

VEN TEG FRÍSKAN OG KLÆNAN

JÓLINI ERU FARIN AFTURUM, OG DUNNAN OG KARAMELLURNAR SITA EFTIR – RUNDAN UM MIÐJUNA Á TÆR. NÝGGJÁRSLYFTIÐ HJÁ NÓGVUM ER AT TAPA NØKUR KILO OG FÁA BETRI HEILSU. **MAGNI MOHR**, IÐ ER FREMSTI VENJINGARSERFRØÐINGUR Í FØROYUM, HEVUR GJØRT TRÍGGJAR **VENINGARSKRÁIR** FYRI VIKUSKIFTI



VENJING

Inna Tørnroos
inna@sosialurin.fo

Januar er besti mánaði hjá øllum fyrirtøkum, ið hava við vekt og venjing at gera. Tað er nú, vit vilja broyta livi-hátt.

Tilboðini eru nógv frá venjingarmiðstöðum, kvøldskúlum og ítróttarfeløgum, men hóast hetta venja nógv alt ov sjáldan.

Afrat tí, at tey flestu eta ov nógvan og feitan mat, ger tað, at fiti og aðrar lívstílssjúkur eru ein stóðugt vaksandi trupulleiki í vesturheiminum.

– Um ein vil tapa feitt, gongur tað skjótari, um ein broytur matvanarnar enn bara byrjar at venja, sigur Magni Mohr.

Kanska eitt sindur lægrið at hoyra frá ítróttarprofetinum sjálvum, men Magni vátar, at kostbroytingar eru effektivari

enn bara venjing, tá ein skal tapa seg. Hinvegin er yvirvekt bert ein tættur av einum breiðum heilsuhugtaki.

– Tað krevst eitt stórt arbeiði av tí einstaka um ein bara vil tapa seg við at venja. Best er um kostbroytingar og venjing ganga hond í hond. Stutt sagt ræður tað bara um at orkunýtslan er størri enn orkuinntøkan, so einfalt er tað. Feitt er til dømis sera orkuríkt, og lítil niðurskurður í feittinntøkuni saman við rættari venjing er optimalt, greiður Magni Mohr frá.

Venjing er tó besti máti at fáa betri heilsu, men her ræður um at venja rætt, um mest skal fáast burturúr.

Bólkaítróttur

Magni heldur sjálvur at bólkaítróttur er tann besti, um ein skal halda áfram leingi.

– Kanningar eru gjørdar við fólki, sum byrjaðu at renna, og fólki, sum byrjaðu at spæla okkurt bóltaspæl. Úrs-

litið var, at tey, ið gjørdur nakað saman, hildu á fram nógv longri enn hini, greiður hann frá.

Samstundis mettu tey í bólkaítróttini eisini, at sosiali vinningurin var nógv størri enn hjá rennarunum. At iðka ein ítrótt, einum dámar væl, og fara út við einum smíli er ofta tað, sum avger um venjingin verður lötuværk ella ein fastur partur av lívinum.

Intervallvenjing

Magni Mohr hevur gjørt nógvir kanningar av hvussu venjing ávirkar kroppin.

Eitt av tí, sum nýliga er komið fram er, hvussu góð sokallað intervallvenjing er – eisini tá talan er um heilsu. Intervallvenjing er, tá ein kýtur seg í eina lítla løtu, og síðani tekur tað róligt, og síðani endurtekur hetta fleiri ferðir.

– Mangan er slík venjing í einar 20 minuttir betri, enn at fara út og renna í ein tíma ella tveir, sigur Magni. Men

tað ræður um at velja ein venjingarhátt, ið passar til lyndi og dagligdagin hjá tí einstaka.

Her niðanfyri fáa tit triggjar venjingarskráir, ið hóska til triggjar ymiskar persónar. Vónandi finnur tú onkra, ið passar til tín tørv.

Tey trý ymisku programminum hava ymiska ávirkan á heilsuna.



TRÝ SLØG AV HEILSU

Magni Mohr býtur heilsuna upp í trý ymisk øki:

- Stofskiftis-heilsa
- Hjarta og æðra-heilsa
- Vødda og beinagrinds-heilsa

PROGRAM 1:

Vil fyrst og fremst betra stofskiftis-heilsu og í lítlan mun hjarta og æðra-heilsu og vødda-beinagrindsheilsu.



PROGRAM 1

Karin 45 ár, er sera ótrena, og hevur viga alt ov nógv síðan børnini vóru fødd og dámar væl at ganga og hevur góða tíð. Hon vil fyrst og fremst minka munandi um kropsfeitti.

- M:** Ganga og renna skiftisvís í 60 min. Miðalpulsur ~70% av maksimala pulsnum.
T: Frí. (gongur til arbeiðis)
M: Ganga skjótt í 45 min. Renna 15 min. við miðalferð (~80% av maksimal pulsnum)
H: Frí. (gongur til arbeiðis)
F: Ganga róligt í 90 min.
L: Frí.
S: Renna 5 min (pulsur 80% av maksimala pulsnum) og ganga skjótt 5 min – 5 endurtøkur

TEKNING: JON TÓRUR EINARSSON