

PROGRAM 2

Álvur 48 ár, er ótrenaður, men spældi nógv fótbólt sum ungur. Hann vil gjarna betra um almennu heilsu stöðuna, og hevur nakrar vinmenn, sum eru í somu stöðu. Teir hava í felag avgjørt at taka sær tíð til sosiala samveru, har teir eisini kunnu venja.

- M:** Fótbólt á lítlum øki (td. sparkivølli) 3 ímóti 3. 8 dystir á 5 min. 2 min. hvíld ímillum. Pulsur ~85-90% av maksimala pulsinum.
- T:** Frí. (gongur til arbeiðis)
- M:** Innardura hockey í fimleikahøll, 3 ímóti 3. 4 dystir á 10 min. 4 min. hvíld ímillum. Pulsur ~85% av maksimala pulsinum.
- H:** Frí. (gongur til arbeiðis)
- F:** Sum mánadag.
- L:** Frí.
- S:** Renning: 5 min. av miðal skjótari renning (pulsur 85% av maksimala pulsinum), hvíld 3 min ímillum. 4 endurtøkur.

TEKNING: JON TÓRUR EINARSSON



PROGRAM 2:
Vil hava stóra jaliga ávirkaná øll trý heilsuøki.

Soleiðis metir tú tín maksimalpuls 220 minus tín aldur

Pulsurin hjá Álvi roknast t.d. soleiðis:
 $220 - 48 = 172$ er maksimalpulsurin

Magni Mohr sigur tó at um ein vil hava eina neyvari máting av maksimala pulsinum skulu skikkaðar testir nýtast, men um tú vilt byrja í dag, kann hetta nýtast við fyrivarni fyri óvissum.

Í næstu viku kanst tú lesa
um hvussu tú etir rætt



Nógvar vælvandar kvinnur vóru við til Kvinnurenningina í august í fjør.

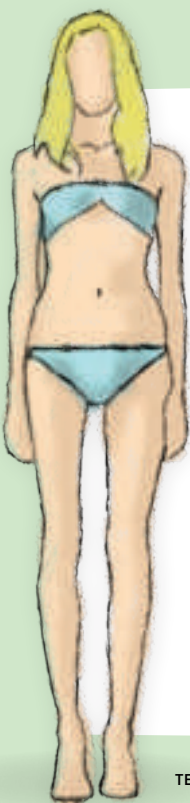
MYND: JENS KRISTIAN VANG

PROGRAM 3

Kristina 40 ár, og í miðalgóðari venjing. Vektin er sum hon skal, men starvi sum stjóri og mamma at trimum børnum er krevjandi. Hon vil venja, men hevur sera lítla frítíð. Henni hevur altíð dáma væl at renna og svimja.

- M:** 2 min skjót renning, 1 min hvíld, 5 endurtøkur. Pulsur ~90% av maksimala pulsinum.
- T:** Frí.
- M:** 25-50 m skjót svimjing, 45 sek hvíld, x 15-25. Pulsur ~90% av maksimala pulsinum.
- H:** Frí.
- F:** Sum mánadag.
- L:** Frí.
- S:** Frí.

TEKNING: JON TÓRUR EINARSSON



PROGRAM 3:
Vil fyrst og fremst forbetra hjarta og æðra-heilsuna, men vil eisini hava ávirkan á stofskiftis-heilsuna og í minni mun vødda-beinagrindsheilsuna.