

LAGT TIL RÆTTIS: Inna T

KOM Í FORM

EIN PERSÓNLIGUR VENJARI ER DREYMURIN HJÁ NÓGVUM, NÚ NÝGGJA ÁRIÐ ER BYRJAÐ OG JÓLADELLURNAR SKULU VEKK. MEN TEIR ERU TORFØRIR AT FÁA FATUR Á - OG DÝRIR. ÍSTAÐIN KANN EIN NÝTA NÝMÓTANS TØKNI, OG Á TANN HÁTT GERA TELDUNA, SJÓNVARPIÐ OG TELEFONINA TIL DREYMAVENJARAN.

Telefon- venjarin

iPhone og tær sokallaðu Android-telefonirnar hava hundradtals "applikatióir", sum tú kanst taka niður av netinum og nýta at venja við.

200 SITUPS

Forritið "200 Situps" í iPhone er venjing fyri búkvøddarnar. Applikatióin er gjørd so, at ein skal klára 200 situps eftir seks vikum. Forritið heldur skil á døgum og vikum fyri teg. Klárar tú ikki at fylgja skemainum ber til at bakka. Les meira á www.twohundredsitups.com

TAI CHI

Applikatióin "Tai Chi" í iPhone lærir brúkaran kinesku venjingina Tai Chi. Við myndum og video av venjingunum er lætt at fylgja kinesiska læraranum.



Sjónvarps- venjarin

At hyggja eftir sjónvarpi er vanliga nakað, sum vit seta í samband við at sita í sofuni. Soleiðis nýtist tað ikki at vera. Nýmótans sjónvarpsspøl eru útmerkað at fáa pulsinn upp við. Og hevur tú ikki hug at keypa tær eitt slíkt, eru nógvir góðir venjifilmar at fáa.

WII FITNESS OG WII ACTIVE

Telduspælið Wii kom fyrri nøkrum árum síðani og kollveldi heimin fyrri sjónvarpsspøl. Nú skuldi brúkarin úr sofuni og nýta kroppin at spæla við. Stutt eftir komu venjiforritini, har ein hevur ein persónligan venjara, ið heldur skil á vekt, hvussu balansin er, og hvat fyrri úrslit ein fær av venjingini. Wii Fitness eitur eitt av hesum, og Wii Active er eitt annað.



RUNKEEPER

Applikatióin "RunKeeper" er til bæði iPhone og Android-telefonir. RunKeeper er til tey, ið dáma at renna. Forritið sigur tær, hvar tú hevur runnið, hvussu skjótt, hvussu nógvar kaloriir, tú hevur brent, og vilt tú reypa eitt sindur, ber til at leggja úrslitið á Facebook ella Twitter. Tað eru nógvar líknandi applikatióir at finna, men nógvalda, at RunKeeper er best í sínum slag.

DVD

Marknaðurin fyrri venjifilmar er sera stórur. Flestu fotomodellir og sjónleikarar hava egnar filmar, og tey kendu, ið starvast innan heilsu, hava eisini egnar filmar. Rákið nú eru filmar fyrri ein serligan venjingarhátt, t.d. Pilates og Yoga ella filmar, ið eru um ein ávísan kroppspart - til dømis ryggvenjingar.

