

TIL ARBEIÐIS

LAGT TIL RÆTTIS: Vilmond Jacobsen



FAKTA

Navn: Jana Ejdesgaard Thomsen
Starv: Fitnesinstruktor
Besta við starvinum:
 At mæta nógðum kundum
Ringasta við starvinum:
 Mær dámar tað bara..
Starvstíð: September 2010
Starvsfólk: Eg, pluss hjálparfólk
Staður: Djóna í Geilsgøta 5
Leiðari: Jana Ejdesgaard Thomsen

MYND: JENS KRISTIAN VANG

Fitness er hennara lív

TÁ HON BYRJADI, VAR HON **BLAÐUNG**. NÚ ER HON **48** OG HEVUR SAMAN VIÐ **BRÓÐURI** SÍNUM **GJØRT** ÍLØGUR Á 2 **MILJÓNIR** KRÓNUR Í **FAROE FITNESS**. – EG **ELSKI** MÍTT ARBEIÐI, OG HÓAST **DAGARNIR** VIÐHVØRT GERAÐ EINAR 15-16 **TÍMAR** LANGIR, FØLI EG IKKI, AT MÍTT ARBEIÐI ER **STRESSANDI**, SIGUR **JANA EJDESGAARD THOMSEN**

Foreldrini hjá Janu Ejdesgaard Thomsen eru úr Oyndarfirði, men sjálv hevur hon ongantið búð í bygdini, har hennara røtur eru. Hennara lív og gerandisdagur hevur verið í høvuðsstaðarøkinum, har hon hevur fingist við fitness í meiri enn eina fjórðingsöld.

Í dag eru hon og beiggi hennara, Hákun Thomsen, sum er sjómaður, eigarar av nú-tímans fitness-sentrinum, Faroe Fitness í Djóna í Geilsgøtu 5 í Havn, har tey leiga hølini hjá pápanum, Joen Paula Ejdesgaard.

– Vit hava stovnað eitt nýtt partafelag og lótu hølini upp aftur hin 1. september í 2010. Gólv eru skift, og hølini eru málað og sett í stand. Gomlu venjingaramboðini eru seld. Vit hava gjørt íløgur í nýggj amboð og til ístandseting fyri tilsamans tvær miljónir krónur.

Jana Ejdesgaard Thomsen sigur, at allar maskinurnar eru ítalskar og av merkinum, TechnoGym.

– Hetta eru sterk, góð, ljóðleys og sera væl egnaði amboð til allar hugsandi venjingar. Fragd & Fimi, sum virkaði í hesum hølum í mong ár, hevði eisini ítalsk amboð frá somu fyrítøku. Hetta vóru dygdargóð amboð, samstundis sum TechnoGym hevur eina góða tænastu. Tí valdu vit at keypa venjingaramboð frá somu fyrítøku aftur, sigur hon.

Tá Sosialurin vitjaði Faroe Fitness mikudagin, kom onkur nýggjur kundi á gátt. Fyrsta stigið var at fara á eina vekt, sum umframt at máta tyngd, eisini ger aðrar mátingar av kroppinum, eitt nú, hvussu stórir partur er fiti, vøddar og væta.

– Hetta er líka sum status, tá ein nýggjur kundi byrjar at venja, og síðan kunnu útskriftarnar fram eftir siga, hvørja ávirkan venjingarnar hava.

Jana sigur, at øll, sum hava hug at iðka hjá Faroe Fitness, fáa ein ókeypis royndartíma, og tá fólk síðan byrja at venja, eru feitttest og venjingarskrá við í prísinum fyrstu ferð.

– Vit siga, at øll, sum ikki hava vant hjá okkum áður, skulu hava ein royndartíma, har

vit læra fólk at innstilla amboðini rætt, bæði fyri teirra egna besta – og fyri, at fólk skulu læra at brúka amboðini rætt.

Hon leggur aftrat, at um fólk hava hug at tekna hald eftir royndartíman, verður spurt, hvat tey ynskja sær, og síðan verður ein venjingarskrá lögð, sum svarar til teirra ynskir.

Góðar umstøður

Meðan vit vitjaðu Faroe Fitness, vísti Jana okkum øll tey nýggju og lekru venjingaramboðini, har ikki færri enn nýggju ymiskar súklur, skíð-maskinur, krossarar og stepparar og renni-maskinur hava stórar skíggjar. Her kanst tú síggja fleiri sjónvarpskanalir ella lurta eftir útvarpsstøðum, meðan vant verður.

– Um ikki so langa tíð verður eisini høvi hjá okkara viðskiftafólkum at fara út á netið, eitt nú á Facebook, Portalin, lesa teldupost – ella hvør áhugin nú einaferð kann vera, sigur hon.

Jana, sum í dag er 48 ára gomul, byrjaði blaðung at fáast við fitness, og hetta hevur at kalla øll árini síðan verið hennara lív.

Nú hon og Hákun eiga Faroe Fitness saman, eru dagarnir hjá henni í Djóna í Geilsgøtu mangan langir.

– Hetta er ein nýggj fyrítøka, og vit hava gjørt stórar íløgur. Tí vistu vit eisini frammanundan, at dúgliga skal arbeiddast. Tá vit byrjaðu, settu vit okkum nøkur mál, sum eru rokkin. Vit eru nógð við undirtøkuna higartil, og vit vóna, at enn fleiri koma á gátt, sum tíðin gongur og fólk gerast varug við, at okkara umstøður eru so góðar sum ongantið áður.

Faroe Fitness hevur opið frá mánadegi til fríggjadag frá klokkan 06.30 til 21 á kvøldi. Leygardag er opið frá klokkan 09-18 – og sunnudag frá klokkan 14-18.

– Eg eri altíð til arbeiðis, men vikuskiftisdagarnir eru ikki so langir sum dagarnir frá mánadegi til fríggjadag. Umframt at vera teimum, sum koma at venja, til vegleiðingar

og tænastu, geri eg eisini hølini rein sjálv. Hetta merkir, at ein stórir partur av samdøgnum hjá mær gongur fyri seg í Faroe Fitness – og onkuntíð havi eg eisini sovið her yviri, leggur hon brosandir aftrat.

Ung í skúla

Jana Ejdesgaard Thomsen fór sum 18 ára gomul niður til Danmarkar í skúla, og tað gingu sjei ár, áðrenn hon vendi heimaftur til Føroya.

– Í Danmark lærði eg til køksassistent og síðan til økonomu. Eftir at eg var vorðin útbúgvinn, var eg við til at lata eitt pleygaheim upp, og har arbeiddi eg í eini tvey ár. Ein av mínum vinkonum í Danmark hevði saman við manninum eitt fitness-sentur, og her fekk eg longu í byrjanini av tíðini í Danmark áhuga fyri hesum og hjálpti teimum í vikuskiftinum.

Tá Jana sum 24 ára gomul kom heimaftur til Føroya í byrjanini av 1986, hevði Tummas Ørv Form & Figur í Djóna í Geilsgøtu í Havn.

– Eg fór beint til Tummas og spurdi um arbeiði. Um kvøldið ringdi hann aftur og spurdi, um eg kundi byrja beinanvegin – og so var leyst og liðugt, og eg fór at arbeiða í Form & Figur.

Hon sigur, at Tummas Ørv skjótt broytti navnið á venjingarstøðini til Fragd & Fimi, tí tað var so dyrt bara at brúka navnið Form & Figur, ið var eitt danskt ketunavn.

– Miðskeiðis í nítíárunum keypti pápi mín, Joen Pauli, Fragd & Fimi, og tað er framvegis hann, sum eigur bygningin, har Faroe Fitness er.

Jana sigur, at tá pápi hennara keypti venjingarmiðstøðina, helt alt fram, sum framm-anundan, og viðskiftafólkini merktu einki til eigaraskiftið.

– Eg havi soleiðis arbeitt í hesum hølunum heilt síðan 1986. Tey nógvu fyrstu árini vóru tað mest mannfólk, sum komu at venja styrki-venjingar. Eg trúgvi, at eini 95% av viðskiftafólkunum vóru mannfólk. Tá var ikki so vanligt, at konufólk vandu, og hættaði tú tær at venja,

spurdu fólk kanska, um tú ætlaði tær at fáa mannfólkakropp.

Men hóast Jana hevur fingist við fitness tað mesta av 30 árum, og sjálv hevur vant nóg, hevur hon ongan mannfólkakropp, men at síggja til ein snøggan kvinnukropp.

Tá Jana hyggur aftur yvir og hugsar um prísstøðið, ið var tá og tað støði, sum er í dag, kostaði tað næstan líka nóg í krónum og oyrum at venja fyri 20 árum síðan, sum tað kostar í dag.

– Í dag eru umstøðurnar nóg betri, og venjingaramboðini kunnu slett ikki samanberast. Uppi í prísinum í dag er eisini møguleiki til brúsabað. Tí fáa fólk so nóg meiri fyri peningin í dag, enn tey gjørdur tá, leggur hon aftrat.

Lítill steðgur

Stutt fyri ólavsøku í 2007 læt Fragd & Fimi aftur, og í tíðarskeiðnum fram til 1. september í 2010, tá hon og beiggi hennara lótu Faroe Fitness upp, arbeiddi Jana eitt nú í klædnahandli í SMS, eins og hon hevur selt vørur fyri LR í fleiri ár. Í dag hevur hon LR vørurnar í hølunum, har hon kortini er meginpartin av degnum – og til langt út á kvøldarnar.

– Eg elski mítt arbeiði, og hóast dagarnir í vikuni viðhvørt gerast einar 15-16 tímar langir, føli eg ikki, at mítt arbeiði er stressandi. Í vikuskiftinum eru arbeiðstímarnir nakrir færri, sigur hon.

Aftrat sær til hjálpar í Faroe Fitness hevur hon útbúnan instruktør til fitness og instruktør at taka sær av sumba, ið er vorðið so aktuelt í dag.

– Sjálv havi eg verið á óteljandi skeiðum um fitness, eins og eg havi lisið ein hóp um fysiologi og anatomi. Aftrat hesum eri eg útbúgvinn økonoma og kann hjálpa fólki við vegleiðing um kost og leggja kostætlanir, sigur Jana Ejdesgaard Thomsen.