

Góðu foreldur!

Eg skal hava børn tykkara í ítrótti meginpartin av várinum. Hóast flykrurnar og kuldin enn arga, skal tað ikki tálma okkum at brúka meginpartin av ítróttartímunum uttandura; tí tað er ætlanin!

Í eini roynd at fáa meira burturúr ítróttartímunum, verður farið í holt við at hugsavna okkum upp á eina ítróttargrein:

RENNING!

Tað er ikki meiningin at tey skulu renna við høvðinum undir arminum, tí samstundis er ætlanin at draga lívfrøðiligu lærugreinina inn í, har tey verða undirvíst í fysiologiska partinum av renning og rørslu í heila tikið.

Test og rennivenjingar

Ætlanin er at byrja við eini TEST, kanska tveimum, fyri at kanna støðuna hjá tí einstaka, og síðani taka útgangsstøði haðani. Testin sæst her: <https://www.hechmannsport.dk/beregneren>.

Eitt er teori og ætlan, eitt annað er veruleiki. Eg renni nógv sjálvur, og rennivenjarin hjá mær eitur Claus Hechmann, sum er sera royndur og nærlagdur innan økið.

Í stuttum snúgva venjingarnar hjá honum seg um, at renna ein longri túr við passaligari ferð, í staðin fyri at oksa seg til deyðis. Eitt eitur "no pain, no gain", men Hechmann sigur: "no pain, no gain, no brain."

Meira kann lesast á heimasíðu hansara: <https://www.hechmannsport.dk/>.

ps. orð eru fátøk uttan týðning, so vónandi fer hetta at eydnast onkursvegna.

vh Danial