Sæjhta faalenasside lissiehtidh

SAMTUN: Snåasen saavremejarnge (daaroen STS) lea vuekiem gaavneme. Daelie Maja (21) jïh Lisbeth (24) sijhtieh jienebh almetjh jarngese giesedh aktine orre vieksiesvoetefaalenassine.

Torun Støbakk

Daan våhkoen gidtjh jarnge nearhka dej eevre orre faalenassigujmie “bootcamp” jïh “corebar”.

Doh noere nïejth Maja Kristine Falmår (21) jïh Lisbeth Mari Larsen (24) tæjmojde stuvrieh. Dihte minngemes neebneme Lijreste båata, jïh bielietïjjen barkosne saavremejarngesne eelki spinningtæjmoejgujmie daan tjaktjen. Dihte voestes neebneme lea aadtjen ööhpehtimmiem vaalteme goh persovneles saavrije, jïh aadtjen bååstede hïejmevoenese bööti mænngan saavremem lohkeme Floridesne, USA.

Tæjmoeh gaajhkesidie sjiehtieh- men Maja gegkeste joekoen voenen baernieh haestemem vaeltieh.

– Dåajvohtem aaj baernieh sæjloeh, Falmår jeahta, mij tæjmojde bootcamp stuvrie, åvtelen bïhkedæjjavoelpe Lisbeth lissehte:

–Jis ij, dellie maam akt båajhtode darjoeh!

Strong is the new skinny

Viekiesvoetem saavredh lea akte gaajh lyjhkedihks saavreme daelie, aaj nïejti luvnie, mah abpe veartenisnie jielieminie faamoebaakoen mietie Strong is the new skinny. Bootcampine almetjh åadtjoeh meatan årrodh aktene garre viekiesvoetesaavremisnie intervalligujmie.

–Gegkestem daate maahta ånnetji sjïdtedh goh dan aejkien mijjieh zumba’ine eelkimh voestes aejkien. Dellie gaajh jïjnjh almetjh böötin, Maja måjhta, mij aaj jarngesne barki gosse jåarhkeskuvlesne veedtsi.

Corebar lea saavreme gaskoeh-åedtjijste viehkine jijtse kråahpevæktojste.

– Manne govlim faalenasse lea joekoen lyjhkedihks Kråangkesne orreme jïh nuepiem åadtjoejim kuvsjem vaeltedh dæjmetje tjaktjen, Lisbeth buerkeste.

–Beerkije eengkelh

Biejjieladtje åvtehke Terje Våg saavremejarngesne buerkeste doh göökte nïejth goh beerkije eengkelh. Saavremejarnge tjuara gidtjh voenges bielietïjjenbarkijh utnedh – uvtemes noerh – jis edtja buektiehtidh faalenassigujmie gïehtelidh goh daate. Gosse doh aarebi noerebïhkedæjjah voeneste juhtin dæjman, iehkedeprogramme tjarke geahpani, jïh dihte aajnehke faalenasse jarnge buektiehti tjåadtjoehtidh lij spinning. Daelie maahta spinning faalehtidh lissine corebar, bootcamp jïh maanazumba.

Håhkoe lea dah orre faalenassh maehtieh vielie almetjh saavremejarngese giesedh, mij dam minngemes jaepien ånnetji vaenebh lïhtsegh åtneme, 220 raejeste 200 raajan. Gaajhkh lïhtsegh saavremejarngesne maehtieh jarngese båetedh gosse jïjtje sijhtieh jïh saavredh gåessie sijhtieh, aktine jïjtje tjoevtenjekåarhtine. Dihte ojhte daajra jeenjesh tjabreminie oktemierien jarngese båetedh. Dihte gegkeste savkatæjmoeh maehtieh vielie skreejrije årrodh.

– Eevre daerpies mijjese mijjieh aktem faalenassem utnebe iehkedi mij lea hijven lissine dan vihties faalenassese lïhtsegidie, Våg jeahta.

Hijven ekonomije

Jarnge – mij mubpien jaepien maahta luhkie jaepieh heevehtidh – maahta annje aktem jïebne ekonomijem girmedh.

Jaepien 2012 saavremejarnge dan ellen voestes aejkien buektiehti faetiem jarkedh dïenestasse – gaskem jeatjah viehkine saavremefaalenasside tjåadtjoehtidh jïh vaenebh vaaroeh doekedh. Dehtie raejeste åesiestimmie hævvi ånnetji ånnanamme, men aaj dæjman saavremejarnge buektiehti hijven taalh utnedh betniesïevesne.

STRONG IS THE NEW SKINNY: (g.b) Lisbeth Mari Larsen jïh Maja Kristine Falmår gegkiestieh snåasehkh haestemem vaeltieh, jïh vienhtieh doh eevre orre vieksiesvoetefaalenassh Snåasen Saavremejarngesne gaajhkesidie sjiehtieh.

 Veaksehks nïejth: Maja Kristine jïh Lisbeth Mari joekoen baernide haestieh, mij aerpievuekien mietie ånnetji nåakebe orreme savkatæjmojde båetedh goh nïejth.