

EG HAVI LONGU VUNNIÐ

GUNNAR HJELM, SUM Í 1990-ÁRUNUM, STÓÐ SEG VÆL Í **BODYBUILDING**, FER NÚ SUM **46 ÁRA GAMAL** AT ROYNA SEG **AFTUR**. HANN LEGGUR **MINNI** Í, HVUSSU **ÚRSLITIÐ** VERÐUR, TÍ HANN HEVUR LONGU **VUNNIÐ** Á SÆR SJÁLVUM



BODYBUILDING

Randi Jacobsen
randi@sosialurin.fo

Í 1990 luttók Gunnar Hjelm úr Vági fyrri fyrstu ferð í DM í bodybuilding, og ta ferðina endaði hann á triðja plássi. Í 1995 endaði hann á øðrum plássi.

Nú er hann 46 ára gamal og fer at royna eina ferð enn.

– Í 15 ár vandi eg als ikki, men fyrri tveimum árum síðan var eg í eini persónligari kreppu, sum fekk meg at eftirmeta mítt lív. Eg kom til tað úrslit, at tey bestu árinu í mínum lívi vóru, tá ið eg vandi nógv. Hetta gav mær íblástur til aftur at fara at venja, tí tá ið tú líkamliga hevur tað gott, ert tú eisini sálarliga væl fyrri, sigur Gunnar Hjelm.

Sum hugsað so gjørt, og seinsta hált annað árið hevur ahnn vant beinhardt.

Fann seg sjálvan aftur

– Eg hevði ikki vant í 15 ár, vektin var komin upp á 123 kilo, og eg hevði mist meg sjálvan burtur. Ein dagin kom min góða vinkona Borgnu Kjærbæk til mín og spurdi, hvat var blivið av mær. Hon kendi meg næstan ikki aftur, tí eg útstrálaði ikki tað sama sum áður. Tá klárvaknaði eg, sigur Gunnar Hjelm.

Tey 15 árinu hevði hann bara hugsað um arbeiði og familjur og hevi líkasum gloymt seg sjálvan.

– Eg segði so við meg sjálvan, at nú



fór eg at seta mær mál. Eg fór at klænka meg og koma í form aftur.

Gunnar Hjelm er staddur í Danmark, har hann fyríeikar seg til at lutaka í DM í Herning 8. oktober.

Hørð venjing

– Nu eri eg rættiliga væl fyrri, og eg venji hart hvønn dag. Eg súkkli 35 kilometrar hvønn dag, gangi 10 kilometrar og venji bukvddarnar 1500 ferðir hvønn seinna-part og kvøld.

Hann venur saman við einum góðum vini, sm var danmarsmeistari í 2009.

Kostin noyðist hann eisini at hugsa um. Hann etur fisk hvønn dag, seið tosk og rækjur aftur við bakaðum epum, 4-5 smaar máltíðir um dagin. Eggjahvitar má hann eisini hava.

– Seinasu 10 vikurnar havi eg vant og livað upp á henda mátan, og tað hevur givið úrslit. Hálvan juli var vektin komin niður á 101 kilo, og mánamorgunin vígaði hann 90,5 kilo.

Ein fyrirmynd

Tað er ikki bara fyrri sína egnu skyld, at Gunnar Hjelm hevur fingið vektina niður og fer til DM.

– Eg vil eisini fegin vera ein fyrirmynd, hjá teimum, sum vilja koma í form. Lívið er ikki liðugt, um tú vigar ov nógv, og eg vil vísa, at tað ber til at klænka. Tað ræður bara um at vera motiverað og fáa skil á ovastu hædd. At venja, seta sær mál og ikki fara av kós, sigur Gunnar Hjelm, sum kundi hugsað sær at skipa fyrri skeiðum um slíkt.

Hann viðgongur, at tað er ikki bara bara at seta sær so høg ál, men tað kennist væl, og hann heldur seg vera líka væl fyrri, sum hann var í 90-árunum.

Vann á sær sjálvum

Gunnar Hjelm heldur tað vera stuttligt at vera millum aðrar bodybuildarar aftur, og fleiri teirra minnst hann aftur. Tey flestu eru yngri. Hann veit um ein, sum vigar 15 kilo meira enn hann.

Tað verða 143 luttakarar til DM. Enn veit Gunnar Hjelm ikki, hvussu nógvir verða í hansara bólki.

– Sjálvandi miði eg eftir at fáa so góð úrslit sum gjørligt, men fyrri meg hevur tað ikki størsta týðningin, hvat nummar eg verði. Eg havi longu vunnið – á mær sjálvum, sigur Gunnar Hjelm.