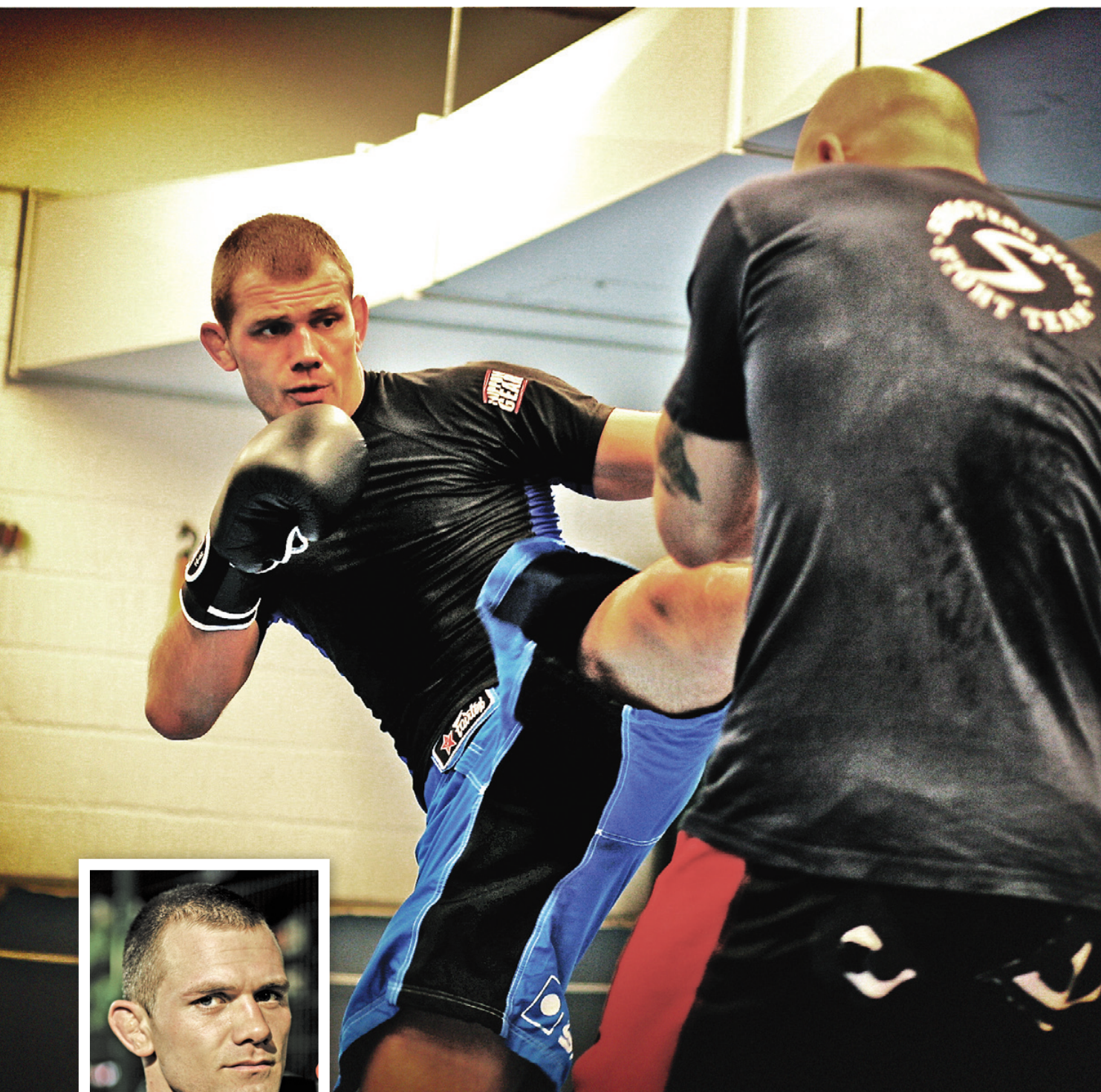




Áðrenn ein dyst kann Fróði lættna átta kilo upp á fimm dagar

MYNDIR: ÓLAVUR J. HANSEN



um morgunin og dagin eti eg til dæmis havragrýn, frukt og ymisk fiskasløg. Um kvöldið eftir venjing eti eg tyngri mat og ofta okkurt kjøt, greiðir Fróði frá. Sjálvt um hann er tilvitaður um at eta heilsugóðan kost dagliga, so dylir hann ikki fyri, at honum eisini dámar ósunnan mat:

– Mær dámar væl pitsa og køku, og eg eti tað eisini av og á. Eg fokuseri uppá at eta gott og sunt hvønn dag, so tað bilar ikki um ein pitsa ella ein køkubiti rúka niðurum onkuntíð. Tað

skal bara ikki vera soleiðis, at eg eti ósunt í staðin fyri eina ordiliga máltíð, sigur Fróði.

Tað er tó serliga nakrar dagar áðrenn stórar kappingar, at Fróði veruliga hugsar um kostin, tí tá skal hann ikki viga meir enn eitt ávíst:

– Áðrenn ein stóran dyst kann eg lættna rættiliga nógv upp á fáar dagar. Mánamorgun kann eg viga 85 kilo, og fríggjakvøld eri eg so komin niður á 77 kilo, fortelur Fróði og leggur afturat, at hann hesar dagarnar ikki bert missir feitt, men at ein partur av tí eisini er væta.

### Oyruni líkjast blomkáli

Mixed Martial arts er ein ítróttagrein, sum er í stórar framgongd kring allan heimin, og hóast tað mangan sær ógvusligt út, tá dystast verður í búrinum, so eru skaðar ikki so títtir hjá teimum iðkandi:

– Sum oftast henda skaðarnir, tá vit professionellu venja saman við amatørurum, so tá eg hendingaferðir venji saman við fólki, ið ikki eru so von við mixed martial arts, ansi eg væl eftir ikki at koma til skaða, greiðir Fróði frá. Sambært honum eru teir mest vanligu skaðarnir sár í andlit og fótlið, sum fara úr lið.

Hann er tó tilvitaður um, at mixed martial arts ikki er ein vandaleys

ítróttagrein, hóast skaðar ikki eru so vanligir:

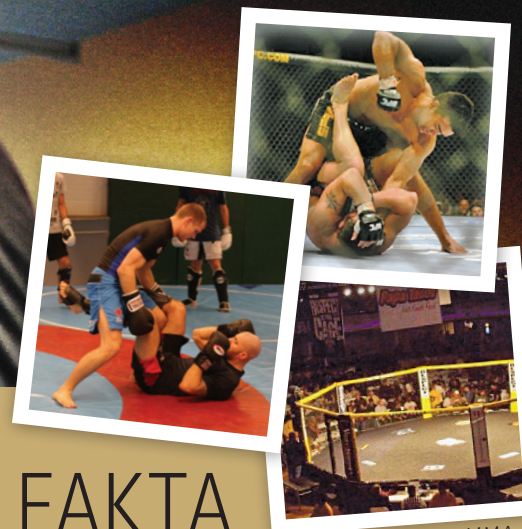
– Eg eri altíð eitt sindur bangin, tá eg eri komin inn í búrið, og dysturin byrjar, tí tað er altíð kjansur fyri, at tað gongur galið. Tað, sum er mest umráðandi, er at halda fokus. Um mann býtir tað upp, so telur tað kropsliga og sálarliga 80 prosent, meðan teknikkurin einans telur 20 prosent, sigur Fróði.

Eitt, sum fylgir við hesi ítróttargrein, er tað, sum millum iðkararnar verður nevnt blomkálsoyru. Tað er ein skaði, ið avdúkar, um ein persónur iðkar mixed martial arts:

– Tá vit dystast er skjótt, at mann situr fastur í ymsum grebum, og oyruni verða ofta kroyst. Tá brotnar bróskið, og blóð setur til. Ofta seta vit bara eina nál í og royndar harvið at fáa blóðsamlungina burtur, og aftaná skal ísur á. Tá mann hevur gjørt hetta nakrar ferðir, fara oyruni at líkjast blomkáli, og tí kann mann lætt finna útav, um ein persónur iðkar mixed martial arts, greiðir Fróði frá við einum skálkabrosi.

### Vil liva av MMA

Fróði hevur megnað at gerast eitt kent navn innan sína ítróttargrein, og fert tú inn á danskar heimasíður um mixed martial arts og aðrar kampítróttir, er navnið Fróði Hansen fleiri staðni at síggja. Hann hevur vunnið stórar kapp-



MMA

## FAKTA

### Hvat er MMA?

Mixed martial arts er ein grein í kampítrótti, har tey luttakandi kappast um at vinna á hvørjum øðrum við at nýta ymsar teknikkir frá fleiri ymsum kampítróttum; tískil eitur tað mixed martial arts. Vanliga inniheldur MMA okkurt frá tei-nevaleiki, vanligum nevaleiki, glíming og brazilian ju-jutsu. Ein dystur, sum fer fram í einum ringi ella búri, verður vunnin, tá dómarin steðgar dystinum, tá hann metir, at mótstøðumaðurin ikki meir kann forsvara seg, um ein av pørtunum missir vitið orsaka av knockout, ella tí hann verður kvaldur. Eisini kann ein av pørtunum geva seg yvir við at banka niður í gólvið ella við at klappa mótstøðumannin á ryggin.

Hesin ítrótturin hevur verið rættiliga umstríddur í fleiri, serliga av tí at ítróttargreinin at byrja við bleiv kend undir navninum »Ultimate Fighting«. Ítrótturin er nú blivin broyttur nakað, millum annað við fleiri reglum, og tað hevur gjørt, at alsamt fleiri fólk taka MMA til sín sum ítróttargrein.

ingar og bleiv eitt nú í 2010 Danmarks-meistari í grappling, sum er eitt slag av kampítrótti uttan spark og slag. Í lötuni venur hann miðvíst, tí hann kundi hugsað sær at kunna liva av ítróttinum:

– Í lötuni fokuseri eg 100 prosent upp á venjingina. Ynskiligt hevði verið, um eg hevði kunnað livað av hesum, sigur Fróði og leggur afturat:

– Tað ultimativa málið er at fara til USA og einans gera hetta. Sjálvur haldi eg, at allar hurðar eru opnar, men tað, ið forðar mær í lötuni at fara, er, at eg í lötuni eri í ferð við at útbúgva meg á universitetinum, sigur Fróði Hansen.

Spurdur, um hann hevur ætlanir um at koma til Føroya og læra føroyingar mixed martial arts, svarar hann jaliga:

– Um onkur byrjar eitt slag av felagi, so vil eg gjarna koma til Føroya í feriumum og leggja teimum lag á. Tað er longu nú onkur, sum undirvísir í kampítrótti í Føroyum, so tað sær út til, at tað er áhugi fyri hesum ítróttinum, sigur Fróði Hansen.