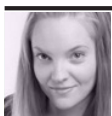


KROPPURIN ORKAR IKKI MEIR

– EG HAVI **ALTÍÐ** HAVT TANN **HUGBURÐIN**, AT EG VIL VERA **BESTUR** Í TÍ, EG GERI. **SEINASTU** ÁRINI HAVI EG **EISINI** VUNNIÐ **YMSAR** KAPPINGAR OG **SETT** TÝDNINGAR-
MIKIL **MET** INNAN **STYRKI**, MEN NÚ **ORKAR** KROPPURIN **IKKI** MEIR, OG EG **GEVIST**,
MEÐAN **VÆL** ER. TAÐ SIGUR **BOGI HAMMER**, SUM EFTIR AT HAVA **ÍÐKAÐ** STYRKI-
VENJING Í **NÓGV** ÁR, VELUR AT **GEVAST** VIÐ **KAPPINGUM** Á HØGUM **STIGI**



STYRKI

Rannvá G. Fossaberg
rannva@sosialurin.fo

Hann hevur verið ein av Føroya sterkastu monnum seinastu árinum, hevur vunnið fleiri styrkiskappingar og sett føroysk met innan styrki. Men tá kappingin Føroya Sterkasti verður í juni mánaði, verður tað tann seinasta kappingin av sínum slag fyri 37 ára gamla Boga Hammer.

Eftir at hava íðkað styrkivenjing ein stóran part av lívinum hevur sterki Havnarmaðurin tikið avgerð um at steðga við at kappast innan styrki á høgum stigi.

– Eg luttaki í kappingini Battle of the North fríggjakvöldið og so aftur í einari kapping í juni mánaði, men aftan á tað velji eg at blaka handklæðið í ringin. Seinastu tíðina havi eg drigist við so nógvar skaðar og pínu í kroppinum, at eg føli, at tað er ikki tað vert meira, sigur Bogi Hammer, ið er útlærður skipari og dagliga starvast sum stýrimaður innan norsku oljuvinnuna.

– Eg merki, at tað er nú, eg skal finna hurðina og gevast við styrkiskappingum á høgum stigi, tí soleiðis, sum stöðan er, føli eg, at eg offri meir, enn hvat eg fái burturúr við allari venjingini og teimum ymsu kappingunum, sigur Bogi Hammer.



Vil vera bestur

Longu sum heilt ungur fekk Bogi Hammer áhuga fyri styrkivenjing, tá hann sá, at hann hevði røttu eiginleikarnar.

– Áhugin bleiv fyrstu ferð vaktur, tá eg saman við flokksfeløgnum í 9. flokki fór í tað gamla Form & Figur, har vit skuldu royna okkum í bonkpressi. Flestu dreingirnir lyftu eini 50 kilo, men eg kláraði 102 kilo sum einki. Tá visti

eg, at hetta var nakað, sum eg ivaleyst kundi venja og blíva enn betri til, fortelur Bogi Hammer, sum líka síðani hevur vant styrki regluliga.

Tað er tó ikki bara styrki, ið Bogi Hammer hevur tikist við í frítíðini. Sum barn og ungur royndi hann seg innan fleiri ymsar ítróttargreinar.

– Eg havi fyri so vítt roynt meg innan allan ítrótt og havi verið Føroyameistari í tilsamans seks ítróttargrein-

um, fortelur Bogi Hammer, ið hevur FM-gullheiðursmerki innan hondbólt, fítbólt, badminton, tennis, flogbólt og styrki.

Sjálvur heldur hann, at hann hevur ein ótroystiligan vilja til at vera bestur, og tað er eisini av av høvuðsorsøkunum til, at hann hevur staðið seg so mikið væl innan styrkivenjing í Føroyum.

– Eg eri kappingarmenniskja um ein háls. Eg vil altíð vinna – eisini tá talan bara er um eitt borðspæl saman við døtrunum, sigur Bogi Hammer.

Berjist ímóti kilounum

Fyri sjeý árum síðani fór Bogi Hammer undir at venja styrki miðvíst og at lut-taka í styrkiskappingum í Føroyum.

– Tá byrjaði eg at arbeiða innan oljuvinnuna, og skipini vóru so ótrúliga væl útgjörð við amboðum og tólum í venjingarhølunum umborð, so tað var har, eg brúkti ein stóran part av frítíðini umborð, sigur Bogi Hammer og heldur fram:

– Nú hevur tað altíð ligið væl fyr hjá mær, og eg havi havt góð evni hvat styrki viðvíkur, og sum tíðin leið, sá eg, at venjingarnar góvu úrslit, og eg bleiv sterkari og størri. Tað gav mær blóð upp á tonnina til at halda fram, greiðir Bogi Hammer frá.

Seinastu árinum hevur hann brúkt nógvar tímar við at venja eitt nú squat, deadlift, bonkpress og aðrar greinar