

Squats and deadlifts are a girls best friend



– Man skal ikki royna at svølgja einum beiskum bita bara fyrri at fáa eina mánaðarløn. Av tí sama eri eg fluttur av landinum viðhvørt, sigur svein Rógvi

MYND: DÁVUR WINHTER

► Svein Rógvi byrjaði at lesa til verkfrøðing, tá hann og Annika fluttu niður at lesa, men lærubøkurnar vóru allar á týskum tá, og tískil varð ov torført. So fór hann at lesa útflutningstøkni og marknaðarfrøði.

Seinni fluttu tey bæði so heim aftur til Klaksvíkar í eina tíð, áðrenn tey fóru til Tróndheim í eitt ár í 2009, tá Svein Rógvi fekk starv sum hondbóltstvenjari har. Tað var eisini í Tróndheimi, at Svein Rógvi av fyrstani tíð kom fram á venjingar við kettlebells, ein venjingarháttur, sum Svein Rógvi brúkar nóg av í Fullpower Føroyar í dag.

Tað var nakað heilt annað, enn tað hann fyrr hevði sæð í venjingarmiðstöðum. Her vóru ongar maskinur, men ístaðin nýttu ítróttarfólki kroppin í venjingini.

– Tjóðarítróttur Ruslands, kettlebell venjing, fangaði meg, sigur Svein Rógvi. Ímeðan hann var í Norra, tók hann eisini tey skeiðini, hann kundi, innan nýggja áhugan. Soleiðis er Svein Rógvi. Tá okkurt hevur fangað hansara áhuga, er hann halgaður.

Tekur hugskotið heim

Hann tók nýggja áhugan við sær aftur til Klaksvíkar og valdi at gera hann til yrkisleið, tí sum Svein Rógvi sigur, so er lívið ov stutt til ikki at gera tað, ein elskar at gera. Hann hevur lisið í Danmark í átta ár, men hóast tað, so er torført at finna starv í Klaksvík innan tað hann hevur lisið.

– Eg veit ikki, sigur hann, eg eri ein innovatívir maður, so tað endaði við hesum.

Onkuntíð hevur Svein Rógvi eitt keðiligt tíðarskeið, har hann ikki fær sovið, og tí má upp um náttina at hugsa. Hann sigur, at hann skrivur,

teknað og ger ymiskar greiningar, men sjálvdan koma hugskotini víðari enn tað sama. Men eina náttina hann situr og hugsar, kemur hann framá, at eitt venjingarhøli, sum tað hann hevði upplivað í Norra, óivað hevði borið seg í Klaksvík. Hann byrjaði so smátt í fyrrverandi Reinsarinum í Klaksvík, og hann sá skjótt, at fólki dámaði hendan venjingarháttin og hugnaðu sær saman. Her var ein tørvur, sum Fullpower Føroyar møtti.

Tað at hava tað stuttligt er eisini týðningarmikið fyrri Svein Rógva.

– Tann dagin eg ikki havi tað stuttligt meir, so tími eg ikki at gera tað er geri, tí man hevur bara eitt lív, so at ganga súrur á einum arbeiðsplássi og tvætla, tað er lívið ov stutt til, sigur hann.

Hann sigur, at honum dæmar væl at fáast við Fullpower, tí tað er eitt avbjóðandi umhvørvi og jaligt. Hann leggur dent á, at hann ikki hevur hug til at vera á einum arbeiðsplássi við ringum stemningi.

– Man skal ikki royna at svølgja einum beiskum bita bara fyrri at fáa eina mánaðarløn. Av tí sama eri eg fluttur av landinum viðhvørt. Eg havi eisni havt størv sum ongín annar tímur at hava.

Við Fullpower Føroyar hevur Svein Rógvi eitt starv, sum hann trívist í. Hóast umstøðurnar og treytirnar eru avbjóðandi í einum býi, har fólkatálið er lutfalsliga lágt, so gleðir hann seg at fara til arbeiðis hvønn dag.

Tøppurin sum setti lívið í rætta høpi

Í juli mánaði síðsta ár broyttist lagin hjá Svein Rógva og Anniku, tá hann fekk ein blóðtøpp í heilan. Svein

Rógvi heldur, at tað er stravið at hugsa nýskapan allatíðina, og ein verður stressaður av tí sama. Hann sigur, at hann hevur koyrt ov hart á, og tað óivað er tí, hann endaði á Landssjúkrahúsinum við blóðtøppi.

Á veg út á landssjúkrahúsið mátti fúsi ítróttarmaðurin stuðlast á báðum síðum fyrri ikki at detta, og armurin og beinið á vinstru síðu riggaðu illa, sigur hann. Eisini sá hann dupult av øllum.

– Tað var virkuliga vemmiligt, sigur Svein Rógvi.

Síðani sovnaði hann og vaknaði dagin eftir, og tá var alt tað horvið. Svein Rógvi hevði fullan førleika og dupultvísiónin var burtur. Tó svav hann út í eitt í eina viku, sum vanligt er eftir eina slíka yvirháling.

Símmisliga sigur Svein Rógvi tó frá, at hann er darvaður av tøppinum. Hann hevur altíð hildið blóðini og lisið tey frá enda í annan, men í dag fær hann illa samlað seg um at lesa.

– Í dag haldi eg ikki blóðini, tí eg tími ikki at lesa blóðini. Tað er ein av fylginum av proppinum. Tað er trist, tí eitt tað hugnaligasta eg veit, er at fara upp um morgunin og fáa sær eitt bleyttkókað egg, ein kaffimunn og lesa blaðið.

Eisini er Svein Rógvi farin frá at vera morgunfús til at sova til langt út á dagin, um hann sleppur. Hann sigur skemtandi, at nú má hann seta vekkan soleiðis, at hann má reisa seg upp fyrri at slökkja hann, so at hann veruliga vaknar. Tøppurin hevur eisini ávirkað stuttíðarminnið og hugsunarháttin hjá Svein Rógva, sum nú hugsar alsamt meir um lívið og týðningin av at liva sum best.

– Men man skal ikki vera bangin fyrri at doyggja, leggur hann afturat. Tað var

friðsælt, tá eg fekk blóðproppin. Eg lá bara har, og eg var ongantíð bangin, sjalvt um eg visti, at eg kundi doyggja. Seinni, havi mangar ferðir hugsað, at tað kendist trygt, greiðir Svein Rógvi álvarsliga frá.

Síðani blóðtøppin hevur tað gingið væl við uppvenjingini, og kropsliga heilbrigðið er sera gott. Hann kann gera alt, sum hann gjørdi áðrenn hann fekk blóðtøppin, men nú má hann ansa sær betur, so hann ikki ovbyrðar kroppin aftur. Tað er tó torført hjá Svein Rógva at vera ansin viðhvørt, men tað dugur hann betur nú, eftir at hann er komin seg.

Svein Rógvi má slappa av

Ein sunnumorgunin fyrri fyra vikum síðani vaknaði Svein Rógvi aftur við sterkari pínu fyrri hjartað. Hann vakti Anniku og bað hana geva sær panodyl, men pínan fór ikki burtur. Hann endaði síðani á sjúkrahúsinum, og lækarnir hildu tað vera magasár. Hann fekk morfín, men sigur, at tað onki gagnaði, pínan var verandi. Út á kvøldið lættnaði tó, og lækarnir vita ikki, hvør orsøkin var. Svein Rógvi heldur sjálvur, at sambariliga niðurstøðan er, at hann hevur koyrt ov hart á síðani blóðtøppin.

Svein Rógvi sigur, at hann dugur illa at bremsa sær sjálvum, men roynir nú at lurta eftir signalunum, sum kroppurin sendir. Tí verður komandi summarið óivað fyrsta summarið í 26 ár, har Svein Rógvi ikki rør kapp á nakrari av stevnunum.

– Høvdið og kroppurin siga ja, men samvitskan sigur nei, tí eg havi havt ov nógva ferð á – á øllum økjum. Tað er ov krevjandi, og eg orki ikki. Eg vil liva til eg verði 70 ár, sigur hann til endans.