

David Arge Galán

HVAT GER MAN IKKI FYRI GULLIÐ

David Arge Galán er ongantíð endaður lægri enn á øðrum plássið í eini fitnesskapping, og hann ætlar sær heldur ikki at uppliva tað. Tað krevur tó ein heilt ávísan lívsstíl at kunna kappast á hægsta altjóða støðið innan fitness. Næsta kappingin er HM í Atlantic City í USA

DANJAL AV RANA

31 ára gamli David Arge Galán skal í næsta mánað til Atlantic City at kappast í HM í fitnesss. Hetta er komið í lag, eftir at hann farna vikuskiftið vann eina altjóða fitnesskapping í býnum Leamington Spa í Onglandi.

Hann kappast í tí, sum verður rópt Men's Physique. Fitnesskappingar kunnu í stuttum býttast í triggjar bólkar. Athletic fitness snýr seg um at hava ein vælvandan kropp, umframt at vísa sína styrki í ymiskum styrkis-kappingum. Bodybuilding snýr seg um at vísa hvussu væl vandir og stórir musklar tínir eru.

– Men's Physique snýr seg um at hava ein sunnan, vælroktan, muskuløsan kropp. Húð, hár og smíl spæla ein leiklut eisini. Vøddarnir skulu myndast týðiliga, men ikki ov nógv. Tað er nakað sum bodybuilding, tó ikki so ekstremt, greiðir David Arge Galán frá.

Hann hevur kappast í fitnesskappingum seinastu tvey árin. Fyrsta kappingin hann luttók í, var ein fitnesskapping, sum Yndi Fitness skipaði fyri.

– Eg ætlaði at luttaka longu í 2013,



PRIVATMYND



Men's Physique snýr seg um at hava ein sunnan, vælroktan, muskuløsan kropp. Húð, hár og smíl spæla ein leiklut eisini»

men tað lá ikki fyri kortini, so 2014 var fyrstu ferð, eg luttók. Eg vann tað kappingina og vann tá rættin at luttaka í eini líknandi kapping í Danmark. Har gjørdist eg nummar tvey, greiðir David Arge Galán frá. Eftir luttøkuna í Danmark bjóðaði ein av dómárunum Davidi til Onglands at luttaka í eini kapping í býnum Leamington Spa. Eisini har gjørdist hann nummar tvey.

Bleiv bitin beinanvegin

David Arge Galán byrjaði við styrkivenjing í 2001. Hann búði tá í Spania og spældi nógv kurvabólt, men tá ein skaði forðaði honum at spæla nakað serligt, valdi hann at iðka styrkivenjing í staðin, meðan skaðin bleiv grøddur aftur. Hann sigur, at hann bleiv beinanvegin bitin av tí, men tað er ikki fyrr enn seinastu fimm árin, at hann hevur vant heilt málrættað.

– Í ávísan mun var tað fyri at geva venjingini hjá mær meiri innihald, at eg byrjaði at kappast í fitnesskappingum, greiðir hann frá.

Í ár luttók hann aftur í fitnesskappingunum bæði í Føroyum, Danmark og Onglandi. Í Føroyum gjørdist hann nummar tvey, meðan

»Eg haldi onkursvegna, at ÍSF ella onkur annar burdi stuðlað slíkum ferðum. Bæði eg og Jórún Mørkøre hava jú góð úrslit at vísa á. Eg eri ongantíð endaður lægri enn nummar tvey«