



– Venjingin kann ofta minna nógv um hvørja aðra, frá ferð til ferð, men tað er neyðugt at geva henni eitt twist av og á, so kroppurin ikki verður vanur við venjingina. Og um tað er nakar, sum dugir tað, so er tað venjarin hjá mær, Jákup Jacobsen, sigur David Arge Galán

MYND: ÁLVUR HARALDSEN

Kostarhaldið týðningarmest

David Arge Galán viðgongur, at tað er ikki altíð líka lætt at finna leiðina niðan at venja eftir loknan arbeiðsdag. Tað krevur nógv av tær, um tú skalt iðka fitness á høgum støði, bæði hvat tíð og kosti vðvíkur.

– Eg vil siga, at kostarhaldið er upp móti 80 prosent av tí, sum krevst, fyri at vinna. Tað er alneyðugt, bæði tá tað nærkast kappingum og tá tú tekur tær meiri av løttum, alla tíðina at ansa eftir, hvat ein etur.

Hann greiðir frá, at tað er ymiskt, hvussu nógv og hvat hann etur, alt eftir, um hann skal í kapping skjótt ella ikki.

– Eg býti árið upp í in-season og off-season. Í off-season byggj eg kroppin og arbeiði við mínum veikleikum. Tá er tað, at ein kann arbeiða við at fáa størri musklar ella breiðari herðar og so framvegis. Tá er tað, at kroppurin skal byggjast, og til tað krevst eitt yvirskot av kaloríum. Eg venji ofta minni hesa tíðina, men venji tyngri og lutfalsliga meiri styrkivenjing. In-season er tað týðningarmiklari at fyrirreika seg til kappingarnar. Tá skal feittið burtur av kroppinum og musklarnir myndast betri. Í off-season byggj eg rammuna, men í in-season skal yvirskotið trimmast burtur. Tá skal eg helst hava eitt undirskot av kaloríum í kostarhaldinum, greiðir David Arge Galán frá, sum hevur fingið ein kostráðgeva at lagt sær kostætlan sína til rættis.

Sjálvsagin er grundarlagið

Grundarlargið undir venjingini og



PRIVATMYND

kostarhaldinum má tó vera sjálvsagi. Uttan hann hevði væl verið ómøguligt at fara til venjing seks ferðir um vikuna, at víga og skráseta alt, ein etur, og at halda á, hóast úrslitini lata bíða eftir sær. Tí nógvur freistingar eru í dagligdegnum, og David Arge Galán hevur millum annað sagt farvæl við pizzaina, sodavatnirnar og bommini. Hann ger tó lítið burtur úr at taka kostískoyti.

– Har haldi eg, at tað er vert at leggja til meris, at hetta eitur kostískoyti. Tað er altso eitt ískoyti til ein sunnan og fjølbroyttan kost. Kostískoyti skal tí ongantið taka plássíð hjá veruliga kostinum.

David Arge Galán venur seks ferðir um vikuna. Venjingin er sera

skipað og roynir hann at venja allan kroppin yvir trýggjar dagar, tvær ferðir um vikuna. Samstundis roynir hann eisini at venja soleiðis hvønn dag, at tað ikki fer at ávirka venjingina dagin eftir.

– Venjingin kann ofta minna nógv um hvørja aðra, frá ferð til ferð, men tað er neyðugt at geva henni eitt twist av og á, so kroppurin ikki verður vanur við venjingina. Og um tað er nakar, sum dugir tað, so er tað venjarin hjá mær, Jákup Jacobsen.

Tolin trívst

Tað er tó týðningarmikið, at lurta eftir kroppinum, heldur hann og hann er ikki bangin fyri at taka sær ein eyka frídag, um tað er neyðugt. Tó

so, hann má ansa eftir, at tað ikki bara er ein umbering fyri at sleppa undan at pressa seg sjálvan.

– Eg má læra meg at lurta eftir kroppinum. Tað er í hvíldini, at kroppurin kemur fyri seg og gerst sterkari. Onkuntíð má eg tó tvinga meg sjálvan, tí tað er hart at vera á eini strammari kostætlan. Tá arbeiðsdagurin er liðugur, kann tað koma eitt dykk í orkuni, og tá kann vera hart at koyra niðan í Yndi og geva seg 100% til eina venjing, men hvat ger man ikki fyri gullið?

– Tá eg fari inn í Yndi, er tað fyri at koyra á, meðan eg eri har, og so kann eg slappa av, tá eg eri heima. Eg eri har fyri at venja, sigur David Arge Galán, sum eisini minnir á, at

tað er týðningarmikið at hava eina langtíðarætlan.

– Tað er neyðugt at vera tolin, tí tað er ikki altíð, at nøkur úrslit siggjast av venjingini beinan vegin. Ein má vísa treysti, vísa áhaldni, tá ein tekst við vøddavenjing. Tað er kanska nemt at missa mótið, um ein ikki sær nakra broyting beinan vegin, men tað tekur tíð. Eitt varandi úrslit krevur eina lívsstílsbroying. At víga matin, telja kaloriur, venja hart, tað verður at enda ein lívsstíllur, sigur David Arge Galán.

– Tað er ikki óvanligt, at eg fari til arbeiðis klokkan sjei um morgunin og ikki eri heima aftur fyrr enn klokkan átta um kvøldið. Tí er ikki rúm til so nógv annað frítíðarítriv. Tað er gott at hava eina damu, sum stuðlar mær allan vegin, sigur David Arge Galán.

Næsta kappingin á skránni er so HM í fitness í Atlantic City komandi mánað.

– Eg gjørdi fyrr í ár eina avtalu við Jórur Mørkøre og Jákup Jacobsen, venjaran hjá henni, um at eg skuldi koma við teimum til HM í fitness og luttaka í amatørþólkunum. Við sigrinum í Leamington Spa og Pro loyvinum, er einasta broytingin, at eg nú skal luttaka í pro þólkunum, sigur David Arge Galán.

– Tað hevur verið heilt stóra málið hjá mær, at fáa hetta Pro kortið. Nú eri eg fyrsti føroyski mannligi iðkarin við Pro korti. Hetta motiverar meg at venja enn harðari og villari, at gerast enn betri. Nú skal eg kappast móti øðrum, sum eisini eru professionellir, sigur David Arge Galán.