

TÓRSTEIN LIVIR FYRI KROPPIN

22 ÁRA GAMLI TÓRSTEIN MADSEN AV ARGJUM BYGGIR **KROPPIN** HJÁ SÆR OG HEVUR SETT SÆR **NÓGVU** NÆSTU **ÁRINI** AV TIL AT LIVA SUM **BODYBUILDARI**. **TÓRSTEIN** GREIÐIR Í HESI **SAMRØÐU** FRÁ, HVUSSU TAÐ ER AT **BLEND**A HØSNARUNGA OG TUNFISK TIL **MÁLTÍÐIR**, UM AT HAVA SO **ILT**, AT MAMMAN MÁTTI SKERA **BREYÐ** FYRI HANN, OG UM AT LEGGJA **ALT** SÍTT **LÍV** UM FYRI AT RØKKA SÍNUM **MÁLI**

BODYBUILDING

Óli Jákup Jacobsen
post@sosialurin.fo

Tórstein Madsen er 22 ára gamal og gongur á handilsskúla, har hann nú farin í 2. HH. Hóast so at siga eingin siðvenja hevur verið í Føroyum viðvikjandi bodybuilding, hevur Tórstein meira ella minni tey síðstu fyra árinum lagt fultkomiliga um upp á sítt lív fyri at liva dreymin hjá sær út: At verða bodybuildari.

Og hann hevur framvegis langan tein fyri framman fyri at náa málinum, sum hann hevur sett sær.

– Uttan bodybuilding hevði lívið hjá mær verið ótrúliga tómt. Bodybuildingin ávirkar alt – og eg meini alt – sum eg eri og geri, og eg hugsi so at siga alla tíðina um tað, sigur Tórstein Madsen.

– Hetta er ikki ein ítróttur, har man trenar ein tíma um dagin og so fer heim at slappa av. Nei, hetta er ein totalur lívsstíllur, sum krevur alt av tær, um tú ætlar tær langt.

– Hjá nógvum bodybuildarum tekur tað yvir tíggu ár við strangari disiplini at náa sínum fulla potentiali, sigur Tórstein, ið er uppsettur at brúka

tey næstu 10-15 árinum upp á at venja kroppin hjá sær.

Bodybuilding er ikki vektlyfting

Nógv blanda millum bodybuilding og vektlyfting. Hóast tey líkjast, so er tað als ikki tað sama.

– Vektlyfting snýr seg snøgt sagt um at verða sterkur: Lyfta mest, lyfta oftast, renna skjótast og líkn-

hvussu væl man sær vøddastrukturin í kroppinum. Støddin á kroppinum er eitt annað kriterii, har tað sjálvsagt snýr seg um at vera so stórir sum gjørligt.

– Men tað nyttar ikki nakað at bara vera stórir, um man ikki er proportionalur. Tí er tað týðningarmikið, at man er javnt stórir. Sum tað síðsta so skal man duga at vísa seg fram. Ná ja, so er tað eisini ein fyrimunur

– Fyri at fáa vøddarnar ordiliga sjónligar, er man somuleiðis noyddur til at dehydrera kroppin. Dehydreringin tekur eina viku, og tað verður gjørt beint áðrenn eina kapping. Hóast eg ikki skal til eina kapping í fyrsta lagi fyrr enn í 2011, so fari eg at royna at dehydrera meg skjótt. Í stuttum fari eg tá at drekka eina rúgvu av vatni teir trýggjar fyrstu dagarnar fyri at fáa kroppin til at pissa nógv. Teir síðstu fyra skal eg so drekka minimalt. Tann síðsta dagin skal eg ikki drekka meira enn eitt glas av vatni allan dagin. Tað verður ófatiliga hart, men soleiðis má tað bara vera, sigur Tórstein.

Hann hevur altíð havt áhuga fyri at venja og brúka kroppin hjá sær. Sum 11 ára gamal byrjaði hann at venja karate, og tað dámdi honum sera væl.

– Men eina ferð eg var til eina karate kapping í Danmark sum 16-17 ára gamal, faldi eg knappliga eina pínu í knøunum. Tað var so ræðuligt, at eg næstan ikki fekk gingið. Onkuntíð var tað so ræðuligt, at eg ikki fekk sovið.

– Eg var heilt ótrúliga keddur av hesum, tí hetta gjørdi, at eg mátti gevast við mínum karate, sum mær

»» **Bodybuilding er tá menn standa í undirbuksum á einum palli og vísa seg fyri einum dómara**

andi. Bodybuilding snýr seg »bara« um at hava ein flottan kropp, har ein sjálvsagt nýtir vektir fyri at uppbyggja vøddarnar. Við øðrum orðum er bodybuilding, tá menn standa í undirbuksum á einum palli og vísa seg fyri einum dómara, sigur Tórstein flennandi.

– Fyri nógv er eingin munur á monnunum uppi á pallinum, men tað er tað í bæði mínum og dómarans eygum. Eitt kriterii er til dømis, hvussu markeraðir menninir eru, sum merkir,

at hava eina lítla miðu, so man sær herðabreiddari út, men tað kann man ikki gera nakað við, so tað hugsi eg ikki nakað serligt um, sigur Tórstein.

Drekka eitt glas av vatni um dagin

Bodybuildarar bíta venjingina upp í tvey: Off-season og on-season. Í off-season tekur man nógv vekt uppá fyri at blíva stórir, meðan í on-season roynir man at tapa seg, so vøddarnir blíva sjónligari.