

FAKTA

MATURIN HJÁ TÓRSTEIN

Tórstein etur sjeý ferðir um dagin – annanhvønn tíma – og máltíðirnar eru nágreiniliga lagdar til rættis.

Eitt dæmi upp á ein dag kundi verið soleiðis:

- Kl. 08.00:** Proteinshake + 50 g havragrýn
- Kl. 10.00:** 7 egg (7 hvítar og 3 blommur) + 3 breyð
- Kl. 12.00:** 2 høsnaungagringu + 50 g havragrýn
- Kl. 14.00:** 200 g hakkikjöt + 60 g brúnt rís
- Kl. 16.00:** 2 høsnaungabringu + 50 g havragrýn
- Kl. 18.00:** Proteinshake + 50 g havragrýn
- Kl. 20.00:** Tunfisk + 50 g havragrýn



– Um eg fari út onkra staðni – eitt nú til ein vinmann – og eg veit, at eg skal vera har í einar fyra ella fimm tímar, so taki eg altíð blendaðan mat við, sigur Tórstein Madsen

MYNDIR: ÁLVUR HARALDSEN

bæði dāmði og dugdi væl. Tá eg ikki fekk trenað karate, mátti eg finna ein annan ítrótt at trenna, og byrjaði eg tí at vøddavenja nógv í Fragð og Fimi, sigur Tórstein.

Fekk ikki skorið breyð

Frá karate-tíðini hevur hann fingið lagt niður í seg, at mann skal geva alt til venjing.

– Tað gjørdi eg eisini, tá eg vandi í Fragð og Fimi, har eg til hvørja venjing gav meg hundrað prosent, so at eg var fullkomiliga ferdigur, tá eg fór heim. Eg hevði ikki trenað í langa tíð, tá byrjaði eg føla eina ógvisluga ringa pínu í hondliðunum. Tað var einki at taka feil av, at hetta ikki bara var ein fyribils pína, tí hon helt bara á. Mamma mátti enntá, tá ringast stóð til, skera breyð fyri meg, tí eg hevði so ilt, sigur Tórstein og gníggjar sær um hondliðini.

– Eg fór so til læknan, og segði hann, at trupulleikin var, at proteinir høvdu savnað seg í mínum hondliðum. Tað helt hann, tí eg drakk nógvar shakes við proteinpulvuri. Eg trúði ikki mínum egnu oyrum, so ræðuliga bytt hatta ljóðaði. Enn tann dag í dag flenni eg ofta eftir tí, sum læknin segði, tí sjálvandi kundu proteinirnar ikki vera trupulleikin, sigur Tórstein avgjórður.

– Foreldrini vildu hava meg at steðga við at taka protein pulvur við tað sama, tí læknin hevði talað. Men tað noktaði eg blankt, tí eg visti betur. Eg visti, at trupulleikin lá í onkrum øðrum, sigur Tórstein.

Veikast í flokkinum

Arnold Schwarzenegger hevur verið ein fyrimynd hjá Tórstein.

– Tað var í tíðini, tá eg var skaddur, at eg kom fram á filmin hjá tí legendariska Arnold Schwarzenegger Pumping Iron. Í tí filminum fekk eg fyri fyrstu ferð innlit í bodybuildaraheimin, og minnst eg, hvussu bergtíkin eg var.

– Tá segði eg við meg sjálvan: Um eg nakrantíð verði frískur aftur, so skal eg siggja soleiðis út!

– Vegurin var tó ógvuliga langur, tí um tað mundið vigaði eg bara 74 kg, og var eg millum teir veikastu í flokkinum orsakað skaðunum. Eg dugdi væl karate, tí eg hevði teknikkin í ordan, men eg var relativt veikur. Eg setti mær fyrri, at eg skuldi gera alt, og eg meini alt, fyrri at náa málinum, hóast tað fór at kosta mær tíð, sveitta og stríð, sigur Tórstein.

Hann bleiv frískur aftur, eftir at ein danskur lækni kom til Føroya.

»» **Eg havi ætlanir um at lesa til fysioterapeut eftir handilsskúla, og tá fari eg veruliga at hava ráð til bodybuildaralívið**

– Tað var so heppið, at ein danskur lækni, ið var serfrøðingur innan mínar trupulleikar, kom til Føroya. Eg bílegði mær tíð, og hann visti við tað sama, hvat var galið. Hann segði, at trupulleikin við hondliðunum lá uppi í nakkanum. Tað vísti seg, at eg altíð gekk við spentum akslum, og tað hevði so orsakað pínuma í hondliðunum.

– Eg skuldi so venja meg til at slappa meira av, og tað hjálpti við tað sama. Eg var heilt ótrúliga glaður, at pínan endiliga hvarv. Um tað ikki var nokk, so visti hann eisini, hvat var galið við knøunum. Hann greiddi mær frá, at eg nú fór at fáa ófatiliga ilt, og at eg mátti banna so galið eg vildi – bara eg gjørdi tað á føroyskum.

– So tók hann við alboganum og gníggjaði upp eftir beinunum. Eg var um at skríggja av pínu, men eg fekk bitið tað í meg. Pínan bæði í knøunum og hondliðunum var burtur við tað sama, og eg var í venjingarhølinum sama dagin, sigur Tórstein smílandi.

Eigur ongar pengar

Tey, sum halda, at bodybuilding loysir seg reint peningaliga, fara sera skeiv.

– Tað eru so at siga ongir pengar í bodybuilding. Einans teir allar allar

bestu bodybuildararnir hava sáttmála og fáa pengar fyri tað. Allir hinir, íroknaður eg sjálvur, gera tað av reinum áhuga, sigur Tórstein.

– Harafrtat er tað heilt ótrúliga dýrt. Eg eigi næstan ikki eitt oyra. Allir pengarnir fara til mat og proteinpulvur. Eg keypi stórt sæð ikki klæði, gangi vanliga ikki til frisør, ferðist ikki o.s.fr. Hvørt eitt oyra fer til at keypa mat. Í roynd og veru havi eg ikki ráð til at liva eitt lív sum bodybuildari hundrað

av. Eitt nú drekki eg ofta kold egg og blendi havragrýn og tunfisk saman. Høsnaungabringan fer sjálvsagt eisini niður í blendaran, greiðir Tórstein flennandi frá, meðan undirritaði hyggur snerkjandi niður í borðið.

– Fyrr át eg allan matin við knívi og gaflí – ja, ella skeið sjálvsagt. Men eftir hondini var tað alt ov tíðarkrevjandi, tá eg skuldi eta so øgiliga ofta. Tá kom tankin til mín, at møguliga skuldi man bara roynt blendaran. Tað var ófatiliga ólekkurt í byrjanini, men sum við so nógvum øðrum so vandi eg meg við tað, sigur Tórstein.

– Tað er langt frá altíð, at eg tími so væl at eta. Eitt nú dāmar mær einki væl høsnaunga, so tá hann skal niðurum, verður tað ikki beinleiðis gjørt við gleði. Men tað skal til, hóast eg nógvar ferðir heldur hevði viljað fingið breyð, sigur Tórstein.

Tað er serstakliga týðningarmikið fyri Tórstein at fáa tann rætta matin til ta røttu tíðina:

– Eg skal eta annanhvønn tíma. Um eg fari út onkra staðni – eitt nú til ein vinmann – og eg veit, at eg skal vera har í einar fyra ella fimm tímar, so taki eg altíð blendaðan mat við.

»Snýtt« sjeý ferðir í ár

Tórstein vigar allan matin hjá sær niður í grammi og hevur ein lista yvir »lógligan« mat.

– Alt, sum ikki stendur á listanum er snýt. Bomm, sjokuláta, pizza, sodavatn, bollar og nógv annað er alt matur, sum eg ikki má nerta. Eg havi »snýtt« sjeý ferðir í ár, og ta einu ferðina var tað til føðingardagin hjá mær. Tá fekk eg mær pizza og kola. Tað var eg avkláraður við áðrenn, tí man skal jú eisini hava loyvi til at liva, sigur Tórstein, men er skjótur at skoyta uppi:

– Tá eg bara soleiðis uttan víðari felli fyri freistingini, verði eg ræðuliga svakur inn á meg sjálvan, tí eg veit, at tað ikki er tað vert í síðsta enda, sigur Tórstein Madsen.