



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

ÞRIÐJUDAGUR 15. febrúar 2022

KYNNINGARBLAÐ



Bolluvandagerð verður í boði á Borgarbókasafninu og margt fleira.

Fjör í vetrarfríinu

thordisg@frettabladid.is

Það verður ýmislegt um að vera fyrir alla aldurshópa í sjö bóka-söfnum borgarinnar eins og jafnan í vetrarfríinu í febrúar.

Yngstu kynslóðinni er boðið upp á bingó, bíó, vetrarperl, skuggaleikhús og bolluvandagerð. Börn á aldrinum 8 til 12 ára, geta skellt sér í Minecraft-smíðju, og söngelskir eiga kost á að skrá sig í smíðjur Söngsteypunnar þar sem verður sungið, samin tónlist og demó tekið upp í nýju hljóðveri safnsins. Kvikmyndaáhugafólki á aldrinum 10 til 16 ára er boðið í handrita-smíðju til að undirbúa þátttöku í Siljunni, árlegri myndbanda-keppni Barnabókasets Íslands.

Spennandi ráðgátur

Rúsinan í pylsuendanum er sýningin og ratleikurinn þín eigin bókasafnsráðgáta. Þar má velja á milli þess að leysa ævintýra-, vísinda- eða hrollvekjuráðgátu. Bókanir hópa í ratleikinn fara fram á heimasíðu Borgarbókasafnsins.

Upplýsingar um dagskrá í vetrarfríinu, dagana 17. til 20. febrúar, má finna á borgarboka-safn.is. ■

POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS**HEILBRIGÐ
MELTING**www.celsus.is / apótek, Hagkaup og víðar

Eypór Ingólfsson Melsteð lenti í 10. sæti á mótinu Sterkasti maður heims síðasta sumar og keppir á mótinu Sterkasti maður Evrópu í byrjun apríl.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Endalaus barátta við sjálfan sig

Aflraunamaðurinn Eypór Ingólfsson Melsteð keppti á Sterkasta manni heims síðasta sumar og tekur þátt í Sterkasta manni Evrópu í þarnaesta mánuði. Hann stefnir á stóra titla á árinu og segir að það skemmtilegasta við aflraunir sé endalaus baráttan við að bæta sig. **2**



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr
@frettabladid.is

Eyþór Ingólfsson Melsteð byrjaði að lyfta lóðum þegar hann var bara litill polli á Breiðdalsvík og fann sig svo í aflraunum. Hann hefur ekki keppt lengi en á nú þegar eitt heimsmet og síðasta sumar lenti hann í 10. sæti á mótinu Sterkasti maður heims, svo hann hefur náð miklum og góðum árangri á stuttum tíma. Eyþór ætlar að keppa á mótinu Sterkasti maður Evrópu í byrjun apríl og er mjög spenntur fyrir árinu sem er fram undan.

„Ég byrjaði að lyfta þegar ég var tólf ára á Breiðdalsvík. Mig langaði að æfa eitthvað en það var ekkert í boði, við vorum bara tíu krakkar í grunnskólanum, þannig að ég fór að gera eitthvað sjálfur,“ segir Eyþór. „Það var svo eiginlega fyrir slysi sem ég leiddist út í aflraunir. Ég byrjaði í fitness og keppti þar en fann mig ekki almennilega. Svo frétti ég af því að Austfjarðatröllið væri að fara gegnum Breiðdalsvík árið 2015 og ég var heitur fyrir því að prófa, svo ég hringdi í Magnús Ver og spurði hvort ég mætti keppa. Þannig að þetta var eiginlega bara fyrir algjöra slysi og ég þekkti engan í sportinu. En ég prófaði að keppa og elskaði þetta, svo ég hélt bara áfram.“

Erfiðast að borða

Eyþór segir að það sem sé skemmtilegast við aflraunir sé að vera í sífelldri baráttu við sjálfan sig.

„Mér finnst það svo gaman, ekki endilega að keppa við aðra, heldur bara þessi endalausa baráttu við að bæta sjálfan mig,“ segir hann. „Maður er alltaf að reyna að finna leiðir til að verða betri á einhvern hátt, hvort sem það er með betri næringu, æfingum eða svefni.

Það erfiðasta er að borða. Maður þarf að borða alveg svakalega mikið. Núna er ég að borða í kringum 5-6.000 hitaeiningar á dag, sem er ekki svo mikið, en það eykst þegar nær dregur móti,“ segir Eyþór. „Í styrktariþróttum er maður að alveg frá því að maður fer á fætur og borðar fyrstu máltíð dagsins þar til kemur að síðustu máltíðinni og maður fer að sofa. Það er aldrei frí ef maður er að reyna að verða bestur.“

Spenntur fyrir mótinu

Eyþór, sem verður 28 ára gamall á morgun, hefur ekki keppt í aflraunum lengi. Hann byrjaði að keppa af krafti árið 2018 og hefur unnið Austfjarðatröllið einu sinni og á heimsmet í náttúrusteina-pressu, en hann lyfti 137 kílóa steini yfir höfuð sér og sló þar með heimsmet Magnúsar Vers Magnússonar. Hann keppti svo á mótinu Sterkasti maður heims í fyrra og náði 10. sæti, svo hann er strax



Eyþór lyftir þungu fjórum sinnum í viku í 2-3 tíma í senn en æfingaálagið og hitaeininga-neyslan eykst jafnt og þétt eftir því sem nær dregur móti. Hann er mjög spenntur fyrir því að keppa á Sterkasti manni Evrópu, en greinarnar á mótinu henta honum vel og hann stefnir að sjálfsögðu á sigur.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

orðinn 10. sterkasti maður heims. Hann er ánægður með árangurinn hingað til.

„Já, heilt yfir er ég mjög ánægður. Ég hef verið stutt í þessu en náð langt og í raun er ég kominn miklu lengra en ég þorði að vona þegar ég byrjaði,“ segir hann. Eyþór vonast svo til að byrja að safna titlum í ár, en fyrsta mótið á dagskrá er Sterkasti maður Evrópu í Leeds 2. apríl.

„Mótshaldarar voru að bjóða mér að koma og taka þátt og ég er mjög spenntur fyrir mótinu. Ég hefði að visu verið til í lengri undirbúning, boðið kemur bara með átta vikna fyrirvara,“ segir hann. „En það er bara eins og það er og maður verður bara að spila úr þeim spillum sem maður hefur. Greinarnar á mótinu eru finar fyrir mig og ég fer alltaf í öll mót með það markmið að vinna og að sjálf-sögðu er það markmiðið hér.“

Venjulegar græjur duga ekki

Það er mikil vinna að undirbúa sig fyrir svona mót.

„Æfingaálagið eykst jafnt og þétt frá því sem er venjubundið og ég keyri næringuna líka upp mark-visst, þannig að æfingar þyngjast og næring eykst í takt við þær fram að móti. Ég reyni líka að eyða meiri tíma í endurheimt,“ segir hann.

„Ég lyfti þungu fjórum sinnum í viku á 2-3 tíma löngum æfingum. Það er feikinóg, líkaminn myndi ekki þola mikið meira en það. Ég æfi bara í Jakabóli eða Thor's Power Gym því það eru einu sér-hæfðu aflraunastöðvarnar og þær hafa langbesta búnaðinn. Þær hafa líka báðar hluti sem hinn staðurinn hefur ekki, svo það er gott að vera á báðum stöðum,“ segir Eyþór. „Venjulegar líkams-ræktarstöðvar eru ekki með nógu góðar stangir og bekki til að þola þyngdirnar sem ég nota og 20-25 kílóa plöturnar sem eru þar eru of þykkar til að það sé hægt að setja nógu margar á stöngina.

Ég fer líka stundum í ræktina á hvíldardögum og tek hnéæfingar því ég hef lent í smá tjóni með það og svo reyni ég að fara í 2-3 göngu-túra alla daga, þannig að það eru

einhvers konar æfingar nokkrum sinnum á dag og ég reyni að vera virkur í hvíld. En ég er auðvitað með fulla vinnu svo það er misjafnt eftir dögum hversu fullkomið þetta er hjá mér. Maður reynir eins og maður getur,“ segir Eyþór. „Endurheimt er mjög stór hluti af þessu, en það sem skiptir mestu er svefninn. Ég reyni að sofa helst átta tíma á nóttu. Svefn og næring er stærsti hlutinn af endurheimt. Svo reynir maður að beita öllum brögðum, eins og að fara í nudd og í heita og kalda potta alla hvíldardaga.“

Eyþór segist ekki fylgjast mikið með því sem aðrir eru að gera, en samt eitthvað.

„Í þessu sporti veit maður stundum ekki alveg í hverju maður er að fara að keppa, þannig að maður reynir stundum að finna út hvort aðrir hafi komist að því. En ég reyni meira að horfa inn á við og á það sem ég get gert. En ég þarf að passa mig að verða ekki of heltekinn af þessu. Það sem er eiginlega erfiðast fyrir mig er að slaka á,“ segir Eyþór og hlær.

Stefnir á stóra titla

Þegar mótið Sterkasti maður Evrópu er búið fer Eyþór að huga að því að vinna Sterkasta mann Íslands og Sterkasta mann heims.

„Ég geri ráð fyrir því að keppa aftur í Sterkasta manni heims í lok maí í Sacramento, en það er ekki búíð að senda út boð fyrir það mót enn þá. Að sjálfsögðu fer ég þangað til að vinna, ég fer ekki alla þessa leið að ástæðulausu,“ segir Eyþór kíminn.

En af hverju er Eyþór ekki búinn að vinna keppnina Sterkasti maður Íslands?

„Hafþór Júlíus Björnsson er náttúrulega búinn að vera að keppa þar síðan 2010 og var yfirburða bestur í heiminum á þessum árum. En hann var ekki með í fyrra og þá vann Stefán Karel Torfason, sem er nýbyrjaður en á hraðri upp-leið. Hann átti frábært mót. En það var margt sem var ekki mér í hag á þessu móti, ég hafði farið í hnéaðgerð bara fimm vikum áður, svo ég átti í rauninni ekkert að vera þarna,“ segir Eyþór og

Í styrktariþróttum er maður að alveg frá því að maður fer á fætur og borðar fyrstu máltíð dagsins þar til kemur að síðustu máltíðinni og maður fer að sofa. Það er aldrei frí ef maður er að reyna að verða bestur.

hlær. „Svo voru líka tvær greinar á mótinu sem hentuðu mér ekki vel. Stundum fer maður fram úr sér.“

Eyþór vonast til að klófesta titilinn í sumar.

„Ég stefni að því. Ég ætla að keppa hérna heima eins og ég get, en erlendu mótin verða samt í for-gangi. Ef ég er í formi og líkaminn í standi keppi ég hér heima í sumar,“ segir hann.

Aflraunir efst í huga

Eyþór starfaði áður sem slökkvi-liðsmaður, en í dag vinnur hann fyrir Klettabæ.

„Klettabær býður upp á búsetu-úræði fyrir börn með alls kyns flókin vandamál. Þetta er frábært og gefandi starf, en getur líka verið erfitt. Yfirleitt er þetta bara mjög þægileg vinna. En þess á milli eru aflraunir alltaf efst í huganum, sér-staklega á keppnistímabilum, þá snýst allt um það,“ segir hann.

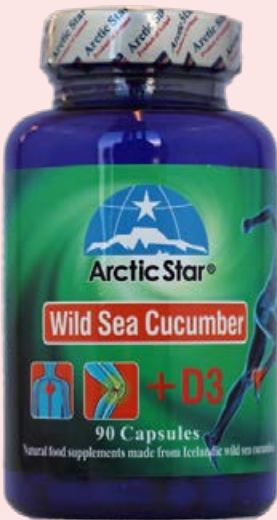
Að lokum er Eyþór með góð ráð fyrir þau sem vilja feta í fótspor hans og verða sterk.

„Já,“ segir hann og hlær. „Bara að byrja. Það er um að gera að finna sér góðan þjálfara eða fjarþjálfara ef fólk hefur tök á því og koma sér af stað. Það verður enginn óbarinn biskup, það byrjuðu allir einhvers staðar og þetta er langhlaup, en ekki spretthlaup,“ segir hann. ■

Þeir sem vilja fylgjast með Eyþóri geta gert það í gegnum Instagram-síðu hans, [instagram.com/eythor-melsted/](https://www.instagram.com/eythor-melsted/)

SÆBJÚGNAHYLKI +D3 FYRIR HEILSUNA

Þjáist af liðverkjum og stirðleika?
Viðkvæmt ónæmiskerfi? - Of hár blóðþrýstingur?



Í Kína eru sæbjúgu þekkt sem heilsubótar-fæði og notuð til bóta á mörgu meini.

Vítamín D:

- Stuðlar að eðlilegri upptöku kalsíums og fosfórs.
- Stuðlar að viðhaldi beina, tanna og vöðva.
- Stuðlar að bættri starfsemi ónæmiskerfisins.
- Eining hefur D-vítamín hlutverki að gegna við frumuskiptingu.

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA,
Framleiðandi er Arctic Star ehf.
Allar nánari upplýsingar fast á
www.arcticstar.is

Arctic Star Sæbjúgnahylki +D3
Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum,
Hagkaupum, Fjarðakaup og Heimkaup.is

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618



Undirfatadagar í Curvy
20% afsláttur
Af öllum undirfötum
dagana 14-20 febrúar

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg

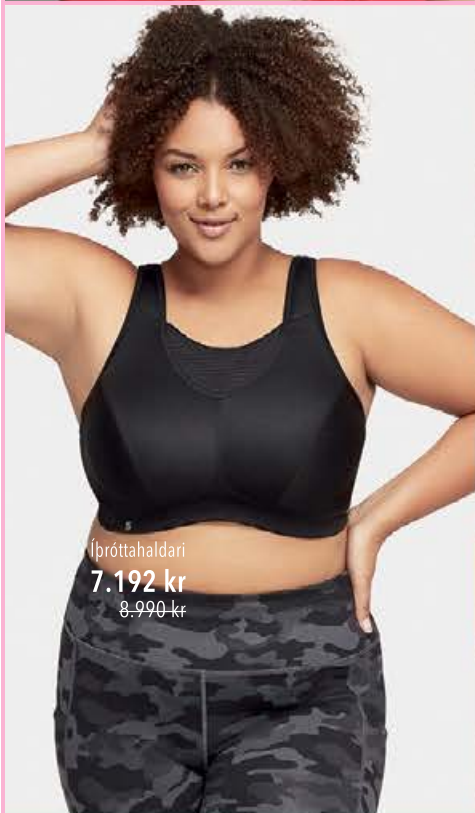
FRÍ HEIMSENDING
EF ÞÚ VERSLAR YFIR
5.000 KR



Queen Bae
Brjóstahaldari
7.992 kr
~~9.990 kr~~



Frammsmelltur-
Brjóstahaldari
7.992 kr
~~9.990 kr~~



Íþróttahaldari
7.192 kr
~~8.990 kr~~



Pour moi
Brjóstahaldari
6.392 kr
~~7.990 kr~~



Sexy náttkjóll
frá Zizzi
6.392 kr
~~7.990 kr~~

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Bílar & Farartæki





Toyota Hilux Invincible 33" breyttur. Ekinn aðeins 35 þús km. Sjálfskiptur með pallhúsi. Dráttarkrókur. Stigbretti. Glæsilegt eintak. Verð aðeins: 7.490.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Þjónusta

Rafvirkjun

Dyrasímakerfi 777 4944
Rafeindameistarinn. Viðgerðir og Endurnýjun

RAFLAGNIR, DYRASIMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., planófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald



RÚNARMURARI EHF
S 774-3800
HÚSAVIÐGERÐIR
MÚRVIÐGERÐIR
STEYPUVIÐGERÐIR
ENDURHRAUNA
TRÖPPUVIÐGERÐIR
MÁLNINGARVINNA
ÞAKMÁLUN
FLÍSALAGNIR
o.m.fl.
40 ára reynsla í utanhússviðhaldi
Tilboð þér að kostnaðarlausu

<https://runarmurari.is/>
runarmurari@gmail.com
VSK 135377

Sérsmíðum glugga og úti-svalahurðir

- Önnur sérsmíði á verkstæði.
- Allt almennt viðhald innanhúss og utan
- Tilboð eða tímavinna.

Smíðsafl ehf.
smidsafl@hive.is
s:6938773

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspa. Tarot. Ársspa. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Keypt & Selt

Til sölu



myranaut

Gæða ungnautakjöt beint frá byli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Mobility.is
Hjól og hjálpartæki sala og leiga

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

Húsnæði

Húsnæði í boði

2. herb. ca. 50fm íbúð á sv. 108 v. Suðurlandsbr. fyrir reglus., reykl. og barnlaust par eða einstakl. eldri en 30 ára. 170 þús. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 13-16.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Heilsa

Heilsuvörur



gott cbd.is



GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

LOFTVIFTUR
Dreifðu varmanum betur
Haltu loftinu á hreyfingu
Sjáðu úrvalið www.viftur.is

Tilboð 24.990 kr
(var 27.367 kr)



Án viftu



Ójafn hiti og heitast efst.

Með viftu



Jafnari hiti og bætt loftflæði

Loftviftur spara orku með því að jafna hitastigið. Þeim mun meiri hæð, þeim mun meiri sparnaður. Á sumrin kæla vifturnar.

LOFTRÆSTING FYRIR SÉRBÝLI

EIGUN Á LAGER
-KERFI
-DREIFIBOX
-STÚTA
-BARKA

HLJÓÐLÁTIR BLÁSARAR



ÞAKBLÁSARAR
MIKIÐ ÚRVAL AF STÆRÐUM OG GERÐUM.



Tilboð 21.990 kr
(var 23.075 kr)

Jet 1 - 105 cm

KRAFTVIFTUR
ÖFLUGAR GÓLFVIFTUR



Verð 13.898 kr

PURRKEFNI
FÁÐU TILBOÐ Í MAGN!

