

LEÓ

FÖSTUDAGUR 24. ÁGÚST 2018

Lífsstíll

Sjúkur í súkkulaði

Arnar Grant, einn þekktasti einkaþjálfari landsins, vakti ómælda athygli í þáttunum Allir geta dansað sem sýndir voru á Stöð 2 í vetur. Hann þótti einna sístur til afreka en sýndi ómælda þrautseigju sem landaði honum sæti í úrslitapættinum. Þessi einbeiting og seigla er einkennandi fyrir allt sem Arnar tekur sér fyrir hendur.

→2



MYND/ERNIR

SIERRA BORDSTOFUSTÓLAR

kr. 19.900



LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Sólveig Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Arnar kann að meta gott kaffi og því hittumst við á Kaffitári til að spjalla yfir rjúkandi bolla og ærlegum morgunmat. „Mataræði er mjög mikilvægt og ég legg áherslu á að hafa það fjölbreytt og í hæfilegum skömmtum. Einhæft fæði er ekki gott og ég er ekki mikið fyrir að taka út einhverja fæðuflokk, maður fær eitthvað gott úr öllu,“ segir hann. En er ekkert bannað? „Nei, en maður verður að læra inn á sjálfan sig og hvernig líkaminn vinnur úr matnum. Flestir þola vel sykurlíkar og lenda illa í því,“ segir hann og bætir við að sjálfur sé hann sjúkur í súkkulaði. Og hvernig fer hann að því að hemja sig? „Ég geri það bara ekki,“ svarar hann og hlær en bætir við að þó sé allt best í hófi.

Hestamaður að atvinnu

Arnar hefur tekið sér ýmislegt fyrir hendur í gegnum lífið og sókkvir sér ávallt djúpt í hvert verkefni meðan það stendur yfir. Hann var til dæmis mikill hestamaður og starfaði við hestamennsku um hríð. „Ég ólst upp á hestbaki og keppti með hestamannafélaginu Léttu á Akureyri en þar er ég fæddur og uppalinn,“ segir Arnar sem þótti gott að umgangast dýrin. „Maður lærir mikið af þeim. Það þarf mikið næmi til að þjálfa hesta því engir tveir eru eins og öll samskipti milli manns og hests ganga út á líkamstjáníngu og næmi mannsins á persónuleika hestsins,“ lýsir Arnar sem flutti til Austurríkis árið 1994, þá 21 árs, til að vinna við þjálfun hesta en hann keppti meðal annars með austurríska landsliðinu. Hann hætti alfarið í hestamennsku um aldamótin. „Ég er dálítið þannig að ég sókkvi mér í einn hlut, klára



Arnar og eiginkona hans, Kristin Hrönn Guðmundsdóttir, og börnin þeirra, Arna Kristin að verða sex ára og Ásgeir Örn Þrígga ára. MYND:ERNIR

hann og svo er það búið,“ segir hann glettinn en hann sneri heim frá Austurríki árið 1998 til að klára smíðanám við Verkmenntaskólann á Akureyri. Bærinn var heldur rólegur fyrir Arnar sem hafði vikkað sjóndeildarhring sinn í útlandinu og því flutti hann að námi loknu til Reykjavíkur og var fljótlega kominn á kaf í líkamsræktina.

Æfði þrettán sinnum í viku

Líkamsræktaráhuginn hefur alltaf blundað í Arnari. „Ég byrjaði fimmtán ára gamall hjá Sigga Gestis í ræktinni á Akureyri. Það var mjög lerdómsríkt því hann var frumkvöðull í líkamsrækt á Íslandi og var mikið að keppa í vaxtarrækt. Hjá honum lærði ég líkamsræktina frá á til ó sem gaf mér góðan grunn enda varð hróð þróun í líkamsrækt næstu árin.“

Þegar Arnar flutti til Reykjavíkur starfaði hann stutlega við smíðar en byrjaði samhliða að keppa í fitness með göðum árangri. „Svo náði ég mér í þjálfararéttindi, byrjaði að þjálfa í WorldClass um áramótin 2001 og hef verið þar síðan.“

Inntur eftir því hvað hann æfi mikið sjálfur segir hann það smámunni miðað við það sem mest var. „Meðan ég var að keppa var ég að æfa allt að þrettán sinnum í viku og hver æfing upp í tvo tíma. Núna held ég mér við með því að æfa með viðskiptavinum mínum.“

Gerir grín að staminu

Arnar og útvarpsmaðurinn Ívar Guðmundsson eru góðir vinir en þeir reka í samstarfi við aðra fyrirtæki sem framleiðir próteindrykki og næringarstyrki undir nafninu Hámark og Kraftur. „Í janúar verðum við búnir að vera á markaði í tíu ár og þetta gengur mjög vel,“ upplýsir hann.

Þeir félagar gerðu skemmtilegar auglýsingar fyrir nokkrum árum sem voru uppfullar af húmor. „Við vildum ná til höps sem ekki er að hugsa um heilsuna. Sá hópur hefur ekkert gaman af að lesa heilsugreinar eða lesa heilsuauklýsingar. Þess vegna náguðumst við þennan hóp með húmor enda eigum við hann öll sameiginlegan.“

Ein auglýsingin byggði á kvikmyndinni King's speech sem fjallar um málhelti Georgs Bretakonungs og samband hans við talþjálfara sinn. Í auglýsingunni er Arnar í hlutverki konungsins sem á vel við enda hefur hann lengi strítt við stam sem háir honum að einhverju leyti enn. „Þetta er kvíllur sem

ég vinn með og ég þarf alltaf að halda mér við. Ég er með talþjálfara, Jóhönnu Einarsdóttur, sem hefur hjálpað mér mikið og hefur aðhald á mér. Ég þarf alltaf að æfa mig og finn mikinn mun á mér eftir því hvort ég æfi mig lítið eða mikið.“

Börnin í fyrsta sæti

Arnar á fjögur börn. „Þau eru það sem lífið snýst um,“ segir hann en elsti drengurinn hans, Isak Máni, er tvtugur og býr á Akureyri. Hrafnkatla Sól, ellefu ára, býr í London og tvö yngstu börnin, Örmu Kristínu að verða sex ára og Ásgeir Örn, þrígga ára, á Arnar með eiginkonu sinni, Kristínu Hrönn Guðmundsdóttur, fimur ára stelpu og þrígga ára strák. Það er því fjór á heimilinu. „Við fjölskyldan erum alltaf saman og hlupum til dæmis í skemmtiskokkinu í Reykjavíkumraboninu um síðustu helgi,“ segir Arnar og er glaður yfir því hvað yngstu börnin eru virk. „Það heldur manni í formi að hlaupa á eftir þeim. En ég er þakklátur fyrir að þau skuli vera svona aktiv því þeir sem eru aktivir sjá yfirleitt meira af heiminum.“

Þau Kristín kynntust sumarið 2010 og giftu sig fjórum árum síðar. Með tvö litil börn er oft litill fritími fyrir þau að eiga gæðastundir en Arnar segir þau hjónin spila mikið golf saman. „Tengdaforeldrarir spila líka golf og hafa því mikinn skilning á því að við faum tíma til að spila og passa börnin á meðan.“

Klunnalegur og stífur
Arnar vakti athygli í þáttunum Allir geta dansað sem sýndir voru á Stöð 2 síðastliðin vetur. Þar



Klunnalegur og stífur

Arnar vakti athygli í þáttunum Allir geta dansað sem sýndir voru á Stöð 2 síðastliðin vetur. Þar

sýndi hann að gera megi kraftaverk með þrotlausri þjálfun. „Mig hefur alltaf langað til að kunna að dansa og þarna fékk ég tækifæri til að kafa djúpt í dansinn með aðstoð atvinnudansara, það var ekki hægt að segja nei við því.“

Hann segir upplifunina bæði hafa verið skemmtilegri og erfiðari en hann bjóst við. „Það var flókið að muna öll sporin á svona stuttum tíma. Við fengum bara viku til að semja og æfa nýjan dans,“ segir Arnar sem dansaði við Lilju Guðmundsdóttur en þau náðu vel saman. „Ég held að við séum svipaðir þjálfarar, hún er mjög nákvæm og veit mikið, rosaalega hugmyndaþrik og góður danshöfundur. Það var mikill agi á æfingum, við vorum alltaf mætt á mínúttunni. Enda sáum við strax eftir fyrsta þátt að við yrjuðum ekki á sama stað og aðrir enda var ég bæði klunnalegur og stífur. Við þurftum því að halda vel á spöðunum til að haldaðast inni í þáttunum,“ segir Arnar. Hann telur sig hafa lært margt á þessum vikum. „Ég lærði til dæmis mikið um hreyfifærni og takt,“ segir Arnar sem hefur þó ekki stigið dans frá lokum þáttanna. „Mig langar að dansa meira. Við Kristín höfum rætt það litlilega að dansa saman en verðum að sjá hvaða tíma við höfum.“

Kraftur í Bergþóri

Keppendur og þjálfarar þáttanna náðu vel saman. „Við vorum mikið saman og urðum nánari eftir því sem leið á þættina. Þetta var frábær hópur þó við værum öll ólík,“ segir Arnar sem í kjölfar þáttanna fór að þjálfa mótherja sinn Bergþór Pálsson. „Það er gaman að vinna með Bergþóri því hann hefur rosaalegan kraft í sér til að verða betri og njóta lífsins líka. Bergþór er einstakur persónuleiki sem gefur gríðarlega mikið af sér. Þegar hann kom fyrst í þættina var hann allur ómögulegur og með tak í bakinu. Hann hefur aldrei lítið betur út en hann gerir í dag.“

Alltaf í frii

Arnar er nú staddur í Tékklandi þar sem hann þjálfa á heilsuótteli í Karlovy Vary. „Ég fer annað slagíð út að þjálfa,“ segir Arnar og blaðamanni leikur forvitni á að vita hvort hann nýti þetta líka sem fri fyrir sjálfan sig. „Mér finnst ég nú bara alltaf vera í frii. Ég mæti bara, hitti metnaðarfullt og skemmtilegt fólk, leiðbeini og ráðlegg sem ég elska að gera. Ég lit eiginlega ekki á þjálfunina sem vinnu heldur áhugamála.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefubúnaði ristjónarnefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 512 5351 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 512 5347 | Sigurður Inga Sigurðardóttir, sigurduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þóris Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5338

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 512 5442, 365 miðlar Elmar Hallgrímsson, Hallgrímsson Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429.

REGNKÁPUR



Kr. 16.900.-
Vatnsheldar, vindheldar, fóðraðar
Str. S-XXL

Litir: Dökkblátt, grænt



Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030



50 ÁRA
AFMÆLISHÁTÍÐ
NORRÆNA HÚSSINS
1968–2018



Velkomin í norræna menningarveislu

Laugardaginn 25. ágúst kl. 10–23

Ókeypis á svæðið og fjölbreytt skemmtun fyrir alla fjölskylduna

DAGSKRÁ

- 10:00–11:30 **Morgunverður**
- 10:30–14:00 **Krakkafjör undir stjórn Sigyn Blöndal**
- 13:00–19:00 **Finnskt Sánabað**
- 14:00–15:45 **Tónleikar RuGI, Gróa og Flóni**
- 16:15–16:45 **Órafmagnaðir tónleikar Nanook**
- 17:00–18:30 **Pub Quiz í tjaldinu og tónlist af Nordic Playlist**
- 19:00–22:30 STÓRTÓNLEIKAR MEÐ SEINT, NANOOK, MISS TATI**

Pátttaka er ókeypis og allir eru velkomnir á meðan húsrúm leyfir

NORRAENAHUSID.IS

RÁÐSTEFNA
NORRÆN MENNINGARPÓLÍTÍK Á ÍSLANDI Í 50 ÁR
24. ÁGÚST KL. 11–14:30 VERÖLD – HÚS VIGDÍSAR
Ráðstefna um norrænt menningarstarf og hlutverk Norræna hússins í síbreytilegum heimi.
Allir velkomnir, aðgangur ókeypis.



Norræna húsið

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar
Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir
og áreiðanlegir. Eigum flestar
stærðir á lager.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR



Léttir Fyrirferðalíttir
Hjóðlátir

Kraftmiklir
Sparneytnir
3,5-250 hó

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili,
húsfélag, fyrirtæki ofl. Gerum
verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagir
- Hellulagir
- Þökulagir

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Almenn garðvinna, sláttur,
klippingar og ofl. Halldór
garðyrkjumaður. S: 698 1215

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum.
Alhliða bókhaldsþjónusta.
Sanngjörn verð og goð þjónusta.
Uppl. í s. 8548080/5168080 eða
olafur@retta.is.

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur
og stofnun fyrirtækja. Fagleg
vinnubrögð á sanngjörnu verði.
Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511
2930.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASIMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasimakerfi,
mýnd dyrasimar, töfluskripti.
Lögildir rafverktaki. rafmeister@
simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASIMAR. S. 663 0746.

Þjódum hagstætt verð í töfluskripti.
Straumblik ehf. Löggitur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf
kirkjunnar

ERTU Í LEIT AÐ DRAUMASTARFINU?



Kíktu inn á atvinnuvef Fréttablaðsins og **JOB.is**
á atvinna.frettabladid.is eða á www.job.is

Glæný og fersk störf í hverri viku.

FRÉTTABLAÐIÐ IS **Job.is**

Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum metnað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

» Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknum, leitum í gagnagrunni okkar,
tökum forviðtöl og öflum umsagna.

■ Markviss leit

Sérskrifaður hugbúnaður gerir leit afar markvissa og
tryggir að við finnum hæfasta einstaklinginn.

■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfsmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er
ráðning í hans stað án endurgjalds.

■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt
langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú
ekkert ef ekki verður af ráðningu.

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á skrá í almennum gagnagrunni
okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn
fyrir starfið.

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir sniðnar að þörfum
og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina
hjá okkur.

■ Reynsla og þekking

Hjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmanna-
mála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og
hagnýtri menntun.

■ Sanngjarnt verð

Þjódum mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á
þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburð!

HH Ráðgjöf er alhliða ráðningarþjónusta og við státum okkur af því að veita framúrskarandi
þjónustu hvort sem um ræðir ráðningu ófaglærðra, faglærðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega frekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hhr@hhr.is



HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA