

ÍTRÓTTUR

LINDA, RANI OG BJARNI ERU BEST

Linda Oliversdóttir Andreasen og Rani Dahl-Olsen vunnu fitness kappingarnar, meðan Bjarni Nielsen endurvann heitið sum sterkasti maður í Føroyum



Tróndur Arge

Um vikuskiftið hevur stórt styrki og fitness tiltak verið í Høllini í Hoyvík. Fríggjakvøldið skuldi sterkasti maður í Føroyum finnst, meðan tað leygardagin vóru fitness kappingar fyri menn og kvinnur á skránni.

Allar triggjar kappingarnar vóru væl avgreiddar og áskoðararnir fingur vøddar og lekrar kroppar fyri allar pengarnar.

Tá alt kom til, so stóðu Linda Oliversdóttir Andrea-

sen, Rani Dahl-Olsen og Bjarni Nielsen eftir sum vinnarar.

Meg sleppa tit ikki av við Roknast kundi við, at dysturin fyrst og fremst skuldi standa millum Bjarna Nielsen og Jákup Suna Berg, men tá Jákup Suni mátti geva avboð, var Bjarni greiður favorittur.

Hetta heitið livdi hann upp til. Bjarni vann nevnliga fimm av teimum seks kappingunum, meðan hann í sættu kappingini gjørdist

nummar tvey. Bjarni var bestur í Max lyft, reps (lyfta vektir oftast gjørligt í 75 sekund), at ganga við vektum, at halda tveimum bilum á hvør sínari rampu og í sonevndu Atlas-steinunum, har fleiri steinar skulu lyftast upp á sitt pláss skjótast gjørligt.

Einasta kappingin, har Bjarni varð bastur, var í kappingini, har ein 100 kg tungur stokkur skuldi koppast um ein aksil. Hesa kappingina vann Rói Holgarsson

– Regin Vágadal hevur

verið føroya sterkasti maður eini fimm ella seks ferðir. Tað ætli eg mær at taka, sigur Bjarni Nielsen um framtíðina.

Jákup Súni Berg, sum ikki var ikki við vegna skaða, ætlar ikki at geva Bjarna nakað.

– Hetta gevur mær bara meiri motivatió. Eg ætli mær at vinna heitið aftur, sigur Jákup Súni Berg.

Linda vann Bikini Fitness Triggjar kvinnur høvdu meldað seg til Bikini Fit-

ness Føroyar 2015. Her vann Linda Oliversdóttir Andreasen frammanfyri Odu Kjartansdóttir Strøm og Maritu Debes Magnussen.

Í Bikini Fitness kappingini eru tvey umfór, har luttakarnir verða dømdir eftir. Eitt presentations umfar og eitt "symmetri" umfar. Í báðum førum vann Linda, sum sostatt eisini gjørdist vinnari av kappingini.

Rani bestur hjá monnunum Hjá monnunum vann Rani

Dahl-Olsen framman fyri David Arge Galán. Tá stigini vóru tald saman stóð ájavnt millum Rana og David. Í styrkifitness er eru tað trý umfór, har luttakarnir verða dømdir uppá.

Tað fyrsta var eitt "symmetri" umfar. Síðani eitt styrkiumfar við "deadlyft" og síðani skulu luttakarnir rógva 500 metrar skjótast gjørligt.

Reglugerðin sigur, at fyrsta umfar telur 50 prosent, meðan hini bæði umfórini telja 25 prosent. Av tí

