



Tom setti nýtt plankamet

Tom Hoel hefur sett ófatiligt met í øvilsinum, tey rópa plankin

Plankin verður roknað sum eitt undurøvilsí hjá teimum, sum venja kroppin. Øvilsíð snýr seg um at liggja albogum og tærnum, og síðani halda kroppin beinan. Øvilsíð verður brúkt at ungum og gomlum, høgum og lágum, og vanliga verður plankin hildin frá sekundum og upp í nakrar minuttir hvørjaferð, alt eftir hvussu væl vand fólk eru, og hvussu nógv tey hava gjørt plankan.

Danski venjarin Tom Hoel hefur nú sett nýtt heimsmet í halda plankan. Hann gjørdi øvilsíð í fýra tímar og 28 minuttir, og tað eru hálvan annan tíma meira enn metið frammanundan, sum ein lögglumaður í Kina hevði sett.

Tom Hoel er 52 ára gamal, og er fitness-venjari.



Artesano stell frá Villeroy & Boch



ROYAL COPENHAGEN
MAX FACTOR X
NILENS JORD
stelton

Hjá Annu

N.Pálsgøta 1 • 700 Klaksvík
Tel. 455238

GEORG JENSEN
Villeroy & Boch
eva solo
HOLMEGAARD
- DANISH DESIGN SINCE 1825 -



Tað bleiv ein FJÄLLRÄVEN úr gamla bókahandli



H.N.Jacobsens
BÓKAHANDIL

VAGLIÐ 2 • FO -100 TÓRSHAVN • TEL. 311036

HNJ@HNJ.FO • WWW.HNJ.FO