

PROVA PÅ  
**EXTREMSPORTER**

**FRIDYKNING**

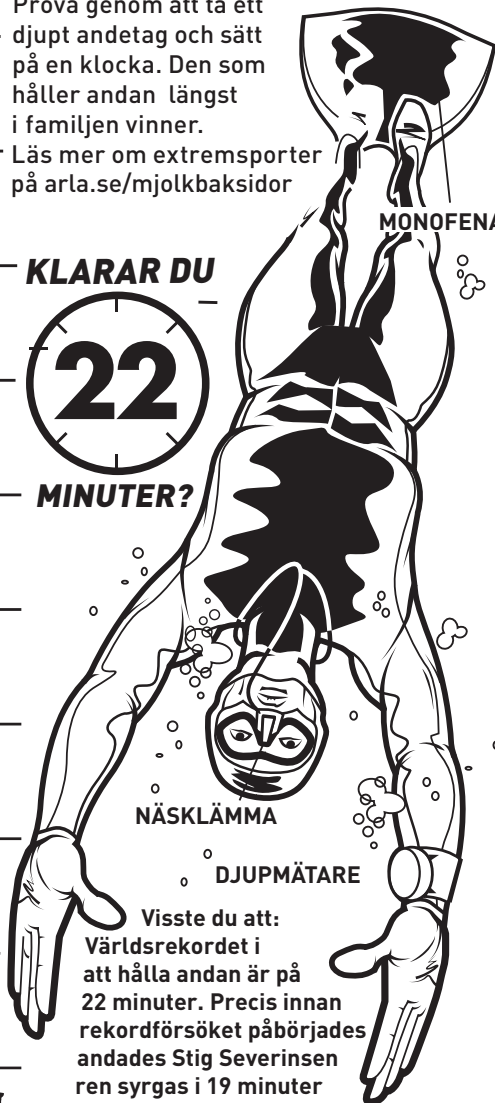
Den här sporten går ut på att dyka så djupt — som möjligt på bara ett andetag. Det svenska rekordet i klassen "konstant vikt" är 126 meter. Hur länge kan du hålla andan?

- Prova genom att ta ett
- djupt andetag och sätt på en klocka. Den som håller andan längst i familjen vinner.
  - Läs mer om extrem sporter på [arla.se/mjolkbaksidor](http://arla.se/mjolkbaksidor)

— **KLARAR DU**



— **MINUTER?**



Visste du att:  
Världsrekordet i att hålla andan är på 22 minuter. Precis innan rekordförsöket påbörjades andades Stig Severinsen ren syrgas i 19 minuter och 30 sekunder.

— **130 METER**