

Det är träningen det hänger på!

Marcus Nyman är en av världens bästa judobrottare och är både stor och stark. Men utan teknik, smidighet och list skulle han vara chanslös. –Tekniken kan alltid bli bättre och det roliga med judo är att den som är liten kan använda motståndarens styrka till sin egen fördel, säger Marcus.

Judo betyder
"den mjuka vägen"
och utvecklades
i Japan i slutet av
1800-talet.

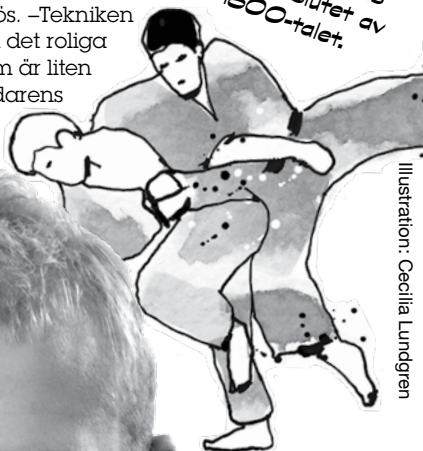


Illustration: Cecilia Lundgren

För att bli riktigt bra på judo måste man träna mycket och mångsidigt. Förutom judo tränar Marcus både löpning och styrketräning.

För att orka
med all träning är det viktigt
med rätt kost. Jag äter inte
bara bra mat, jag äter
mycket också!

Marcus Nyman

Född: 14 augusti 1990.

Meriter: EM-guld 2010, EM-brons 2011, guld i junior-EM 2009, brons i junior-VM 2008.