# Marju Kymäläinen rikkoi EM-rajan painonnostossa

**Kuka olet?**

Mä olen Marju ja asun Jyväskylässä ja opiskelen tällä hetkellä terveydenhoitajaksi, mutta normaalisti olen nuorisokodilla töissä.

**Mistä seurasta olet?**

Edustan Harjun Woima Jyväskylää.

**Mikä on sinun laji?**

Harrastan painonnostoa

**Mitä sinä olet harrastanut aiemmin?**

Olen harrastanut yleisurheilua 18 vuotiaaksi asti ja olen käynyt kuntosalilla ja välillä harrastanut crossfittiä.

**Mikä on sinun syntymäaika?**

Olen syntynyt 6.1.1992.

**Miten sinä päädyit tämän lajin pariin?**

Kun harrastin sitä crossfittiä aikasemmin ja siellä tutustuin painonostoon. Painonnosto oli hauskaa, mutta crossfit ei niin hauskaa. Halusin alkaa harrastamaan painonnostoa ja googlettelin. Löysin Harjun Woiman sivut ja Puurusen punttikoulun. Sen jälkeen halusin tulla kokeilemaan tänne.

**Mikä painonnostossa viehättää?**

Painonnosto on haastavaa, mutta siinä voi kehittyä ja tulla vahvaksi.

**Kuinka vanhana aloitit painonnoston?**

Aloitin painonoston 26 vuotiaana eli noin 2 vuotta sitten.

**Mitkä ovat ennätyksesi?**

Tempaus 75kg, työntö 89 kg ja yhteistulos 161kg.

**Mitkä on sinun parhaita saavutuksia?**

Viime vuonna olin SM-pronssilla ja tänä vuonna olin SM-kisoissa tempauksessa kakkonen.

**Tykkäätkö sinä enemmän työnnöstä vai tempauksesta ?**

Tykkään enemmän tempauksesta.

**Miksi?**

Se sujuu yleensä vähän paremmin.

**Mitkä on sinun tulevaisuuden tavoitteet?**

Tulla vahvemmaksi ja oppia tempaamaan ja työntämään.

**Kuka on sinun valmentaja?**

Valmentajani on Toni Puurunen, joka vastaa painonnostovalmennuksesta Harjun Woimassa.

**Montako kertaa viikossa sinä treenaat?**

Treenaan yleensä viisi kertaa.

**Mitä muuta treenaat kuin painonnostoa?**

Käyn välillä vesijuoksemassa ja ulkoilemassa.

**Olet tehnyt EM-rajan ja sinut on valittu EM-kisoihin. Mikä on tavoitteesi EM-kisoissa?**

Saada kokemusta, nähdä miten isoissa kisoissa toimitaan ja nähdä siellä miten tosi hyvät nostajat nostaa.

**Milloin EM-kisat on?**

EM-kisat pidetään Moskovassa kesäkuun puoliväliin. EM-kisoja jo kertaalleen siirrettiin eteenpäin vallitsevan tilanteen takia.

**Kenen kanssa sinä asut?**

Asun poikaystäväni ja kahden kissan kanssa.

Haastattelija: Rita, 11v