

Mein Körper

JEANNINE GJEMELIN

Ruderin

MEIN KAPITAL

Das ist meine Robustheit. Mein Körper macht fast alles mit. Das ist extrem wichtig und im Spitzensport Gold wert.

MEIN STOLZ

Aus ästhetischer Sicht mein kräftiger Rücken, der gefällt mir.

MEIN SPIEGELBILD

Als junge Frau hatte ich Mühe mit meinen voluminösen Beinen, heute würde ich sie nicht mehr hergeben. Äusserlichkeiten sind mir nicht mehr so wichtig, das war aber ein steter Prozess über Jahre. Durchtrainierte Frauenkörper habe ich immer schön gefunden, aber vor zehn Jahren war das noch kein Schönheitsideal. Heute ist das für viele Frauen erstrebenswerter.

MEIN SCHWERSTARBEITER

Die Rückenmuskulatur und generell der Rumpf, denn da kommt beim Rudern alles zusammen. Und dann natürlich das Herz, das wird am häufigsten gefordert.

DIE AUSSENSICHT

Wenn ich in der Schweiz auf mein Aussehen angesprochen werde, was eher selten vorkommt, dann am meisten von Frauen, die sagen: wow, ich möchte auch solche kräftige Oberarme. In den USA werde ich häufiger angesprochen, da aber eher auf meine markante Beinmuskulatur.

MEIN MUSKELPROTZ

Das sind meine Oberschenkelmuskeln. Alle denken immer, das seien beim Rudern die Arme, aber es sind die Beine. Die Arme hinken in der Bewegung hinterher, der Impuls kommt aus den Beinen. Daher liegt auch im Krafttraining der Fokus hauptsächlich auf den Beinen und erst dann auf dem Rest.

MEIN WUNSCHKÖRPER

Wenn ich einen Wunsch frei hätte, dann wäre ich gerne 5-10 Zentimeter grösser. Und mein Sixpack dürfte noch etwas ausgeprägter sein.

MEIN POTENZIAL

In den Bereichen Oberarme, Arme und Griffkraft kann ich noch besser werden.

MEINE PROBLEMZONE

Physisch kann ich zum Glück keine explizit benennen, dafür bin ich sehr dankbar. Im Alltag stellen mich meine Oberschenkel manchmal vor Probleme, weil ich unmöglich normale Jeans kaufen kann und nur Stretchversionen passen.

In der Rubrik «Mein Körper»

...verraten Schweizer Spitzensportlerinnen und -sportler aus den unterschiedlichsten Sportarten ihre physischen und optischen Problemzonen, diejenigen Körperstellen, auf die sie am meisten stolz sind und jene, die für ihren Beruf am wichtigsten sind. Die bisher erschienenen Rubriken sind nachzulesen unter www.fitforlife.ch/mein-koerper