

# Eine Figur wie Jenny

**KNACKIG** → Jenny zeigt, wie Sie mit Last-Minute-Übungen fit für den Sommer werden. Teil 5: Trizeps.

**fabienne.notter**  
@ringier.ch

88-63-89 – Jennifer Ann Gerber hat Traummasse. Für ihre knackige Figur investiert das Model viel Zeit und geht regelmässig ins Fitnessstudio. Blick am

Abend verrät sie ihre Tricks für das Training zu Hause.

Diese Übung sorgt für straffe Arme und trainiert auch Brust- und Schultermuskulatur. Wenn Sie den Trainingseffekt intensivieren möchten, dann nehmen

Sie noch einen zweiten Stuhl zu Hilfe und legen Sie die Füsse hoch. Zusätzlich können Sie Gewicht auf die Oberschenkel legen. Wir wünschen gutes Training und nicht zu argen Muskelkater. ●



**Phase 1**  
Platzieren Sie die Hände schulterbreit auf einem Stuhl oder auf einer Bank. Heben Sie das Brustbein und ziehen die Schultern weit weg von den Ohren. Das Gesäss bleibt ganz Nahe bei der Sitzfläche.



**Phase 2**  
Atmen Sie ein und senken Sie das Gesäss Richtung Boden, biegen Sie die Oberarme, bis Sie etwa parallel zum Boden sind. Stossen Sie sich weg, indem Sie die Handballen fest in die Sitzfläche drücken.

**Tut was für ihre Traumfigur**  
Jennifer Ann Gerber.

**FIT AM ABEND**  
Wir bringen Sie in Bikini-Form.

Foto: Adrian Portmann, Styling: Christina Noll, Hair & Make-up: Michael La Delle, Monokini: Risk von TABOU, Lederarmleif: Second Female von Dings, Sonnenbrille und Kette: Giorgio Armani von VisiLab

Fotos: Miriam Kunzli/Ex-Press

## → PROMI-DINNER

### «Kulinarisch bin ich ein Sampler»

DJ Antoine (34), erfolgreicher Unternehmer und Geniesser, mag auch Rösti mit Spiegelei und Fleischkäse.

#### Antoine, wie verwöhnen Sie sich kulinarisch?

Barilla-Spaghetti Numero Sette mit einer selbstgemachten Tomatensauce, verfeinert mit Rohrzucker und Olivenöl aus Kalabrien könnte ich im Sommer jeden Tag essen. Im Winter bevorzuge ich Chateaubriand, im Ofen bei 60 Grad butterzart gegart, mit Rosmarin-Kartoffeln und jungem Saison Gemüse.

#### Was kochen Sie für Ihre Gäste?

Bei sommerlich warmen Temperaturen wird bei uns

gegrillt: Fleisch, Wienerli und Servelat, aber auch fette Flusskrebse sind ein wahrer Genuss. Dazu serviere ich den runden «Unique», einen Rotwein von Donatsch aus Malans, oder spritzige Chardonnay-Weissweine.

#### Wo essen Sie am liebsten?

Ich liebe die delikaten Suppen im Restaurant Benacus in Unterseen BE. Ich mag das Bellavista in Bern, wo ich regelmässig hausgemachte Pasta geniesse.

Und in Zürich trifft man mich oft bei Beat Caduff in seiner Wineloft, wo mir das zarteste Wild im ganzen Kanton Zürich serviert wird.

#### Und was ist Ihr Lieblingsgetränk?

Ein perfekter Tag beginnt bei mir mit Caffè Latte Cappuccino von Emmi. Zum Lunch trinke ich kühles Mineralwasser mit Kohlensäure und den Abend läute ich gerne beim Apéro mit einem Glas Dom Pérignon Rosé ein.

**Eugen Baumgartner**  
www.ww-magazin.ch



**Mags hausgemacht**  
Antoine Konrad  
alias DJ Antoine.

### Mein Menü-Tipp

**Vorspeise:** Sommersalat mit leichtem Dressing.

**Hauptgang:** Kalte Pasta mit Basilikum, süssen Cherrytomaten und Parmesan.

**Dessert:** Frisch gepflückte Schweizer Erdbeeren.

**Der Schwander-Weintipp:**  
Primitivo IGT 2006 «Bocca della Verità» Cantine De Falco, Apulien, 12.90 Franken.

Jetzt Online bestellen:  
www.selection-schwander.ch

selection | schwander

Foto: Sabine Wunderlin/RDB