

Jenny hat die Arme stark



Kräftige Oberarme
Jennifer Ann Gerber,
Ex-Miss-Schweiz.

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

Foto: Adrian Portmann, Styling: Christina Noll, Hair & Make-up: Michael La Delle, Monokini: Chantal Pochon von La Lotta Boutique

TRAINIERT → Jenny zeigt uns Last-Minute-Übungen für die perfekte Bikinifigur. Teil 3: Oberarme.

fabienne.notter
@ringierch

Jennifer Ann Gerber liebt es, sich im Sommer am Zürichsee zu vergnügen – meistens in der Seebadi Enge. Und da macht die Ex-Miss-Schweiz stets eine gute Figur, denn sie weiss, worauf es ankommt. «Zu einer knackigen Bikinifigur gehören nicht nur wohlgeformte Bei-

ne und ein flacher Bauch», sagt Jenny. «Straffe Oberarme sind genauso wichtig.»

Doch von nichts kommt auch nichts. Darum zeigt Ihnen Jenny eine leichte Fitness-Übung zum Nachmachen. Das Einzige, was Sie dazu benötigen ist ein Spielball, der nicht zu hart aufgepumpt ist. ●



Phase 1

Gehen Sie leicht in die Knie und platzieren Sie die Füsse hüftbreit nebeneinander. Ziehen Sie den Bauch ein und heben Sie die Ellenbogen leicht an. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogenspitze unter der Schulter bleibt. Halten Sie den Ball zwischen den Handflächen auf Brusthöhe. Die Finger bleiben locker.



Phase 2

Pressen Sie den Ball mit den Handflächen zusammen und atmen Sie aus. Arbeiten Sie immer kontrolliert und im Einklang mit der Atmung. Die Übung 20-mal wiederholen, dann kurz die Arme lockern und nochmals von vorne beginnen.

Fotos: Miriam Künzli/Ex-Press

→ PROMI-DINNER

«Am liebsten bei Mami»

André Reithebuch (22), Mister Schweiz 2009, isst mit Vorliebe Äpler-Makkaroni.

André Reithebuch, wie verwöhnen Sie sich kulinarisch?

Mein Buder Marc ist Koch und bekocht mich regelmässig mit einfachen, aber sehr delikaten Fleisch- und Salat-Gerichten. Aber auch meine Mutter lässt mich nie verhungern und kreiert für mich, wenn immer ich zu Besuch bin, meine Lieblings Speisen: Penne oder Äpler-Makkaroni mit viel Zwiebeln.

Was kochen Sie für Ihre Gäste?

Kommen meine Freunde zum Plausch oder Fussball, ordern wir meistens beim örtlichen Delivery-Service feine Pizzen. Besucht mich meine Freundin oder gar die ganze Familie, so gebe ich Vollgas und zaubere ein komplettes Menü auf den Tisch: Eine grosse Salatschüssel, Fleisch mit Beilage und Dessert. Und natürlich darf auch ein guter Wein nicht fehlen.

Wo essen Sie am liebsten?

Am liebsten esse ich im-

mer noch bei meiner Mutter. Am zweitliebsten bin ich Gast bei meinem Bruder Marc, der im Juli im Mullern GL das Restaurant Alpenrösli übernimmt.

Und was ist Ihr Lieblingsgetränk?

Am Morgen trinke ich ein grosses Glas Milch. Zum Lunch bestelle ich mir – als Sportler – ein Rivella rot. Abends nach getaner Arbeit genehmige ich mir gerne ein Bier und zum Dinner Rotwein.

Eugen Baumgartner
www.ww-magazin.ch



Gut ernährt
André Reithebuch.

Mein Menü-Tipp

Vorspeise: Grüner Salat mit Gurken und Karotten an leichter Joghurtsauce.

Hauptgang: Kalbsteak in Salbeibutter gebraten mit Taglierini.

Dessert: Mangosorbet.

Der Schwander-Weintipp: Chianti Classico «Selection Schwander» 2007, Poggio al Sole, Toskana, 13.90 Fr.

Jetzt online bestellen:
www.selection-schwander.ch

selection | schwander