Mein Körper

SINA FREI

Mountainbikerin

In der Rubrik «Mein Körper»

verraten Schweizer Spitzensportlerinnen und -sportler ihre physischen Schwachstellen, 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***

MEINE PROBLEMZONE

Vor allem der Nacken und meine Schultern, die sind oft total verspannt. Mein Physio sagt immer, ich hätte da einen Stein versteckt. Ich versuche der gebückten Position auf dem Sattel mit öffnenden Übungen entgegenzuwirken, aber auch mit Massage oder Schröpfen. Dafür habe ich Schröpfgläser zuhause, die ich regelmässig einsetze.

MEINE SCHWERARBEITER

Die vordere Oberschenkelmuskulatur und überhaupt die Beine als Ganzes werden neben dem Herzen am meisten beansprucht. Wenn ich mich komplett verausgabt habe, spüre ich das meist nicht unmittelbar nach dem Rennen, sondern erst beim Einschlafen, wenn die Oberschenkel zu schmerzen beginnen.

DIE AUSSENSICHT

Wenn fremde Menschen realisieren, dass ich Veloprofi bin, schauen sie manchmal schon etwas ungläubig. Früher wurde ich deswegen sicher oft unterschätzt. Gleichzeitig hat es im Elitefeld viele kleine und erfolgreiche Fahrerinnen.

MEIN WUNSCHKÖRPER

Wenn ich einen Wunsch frei hätte, würde ich mich einfach gesamthaft ein bisschen in die Länge ziehen, sicher 5 Zentimeter. Das würde mir optisch gefallen und die Kleiderwahl etwas einfacher machen.

MEIN STOLZ

Meine liebste Körperstelle sind meine Arme, ganz einfach, weil sie mir gefallen. Meine Arme verkörpern für mich die perfekte Kombination aus schlank und dennoch stark und muskulös. Das Runterfahren beansprucht Hände und Arme mehr, als viele denken.

MEIN KAPITAL

Dass ich gesund bin und Spitzensport machen kann. Und dies bislang ohne grössere Verletzungen, dafür bin ich dankbar. Als Vorteil meiner Körpergrösse von 151 Zentimetern resultiert zudem ein geringes Gewicht, was beim Bergauffahren günstig ist.

MEIN HANDICAP

Der Nachteil meiner geringen Körpergrösse ist, dass ich nicht so viele absolute Watt drücken kann wie grossgewachsene Fahrerinnen. Deshalb habe ich im Flachen manchmal Mühe das Tempo der Schnellsten halten zu können.

MEIN POTENZIAL

Ich bin noch jung und kann mich überall steigern. Sicher ein Thema ist die Maximalkraft, aber auch die Ausdauer wird mit zunehmendem Alter normalerweise noch besser.

MEIN SPIEGELBILD

Ich bin sehr zufrieden mit meinem Spiegelbild, die Proportionen stimmen (lacht). Alles, was ich auszusetzen hätte, wäre ein Jammern auf hohem Niveau und unfair anderen Menschen gegenüber, die körperliche Probleme haben.

Trotz ihrer noch jungen Jahre kann die 25-jährige Mountainbikerin Sina Frei bereits beeindruckende Erfolge vorweisen. Erste Weltmeisterin im Short Track 2021, WM-Dritte 2021, Siegerin Swiss Epic 2021, Silbermedaille bei den Olympischen Spielen in Tokio im Cross Country und jüngst ebenfalls Silber bei der Premiere der UCI Gravel-WM. Dazu kommen diverse U23 Schweizermeister-, Europameister- und Weltmeistertitel. www.sinafrei.ch

FOTO: MICHALCAVANYPHOTO