

Muskelprotz – muss nicht sein



MÜHLRÜTI Seilziehen – das Fitnessprogramm gegen Rückenschmerzen und Fettpölsterchen

Wer denkt, dass Seilziehen ein Männersport ist, liegt definitiv falsch. Die Seilzieherin Elizabeth Van Caenegem aus Mühlrüti erklärt wieso.

Hau ruck, hau ruck... hört sich einfach an, steckt aber eine Menge Technik und auch Kraft dahinter. Wohl jeder hat schon einmal ein Seil gezogen, sei es als kleines Kind in der Schule oder sonst irgendwo. Doch dass Seilziehen eine Sportart ist, die Disziplin und Training verlangt, wissen nicht viele. Zusätzlich wird noch das Klischee verbreitet, dass nur Männer seilziehen können, weil die so stark sind – Irrtum, auch Frauen haben Power in den Armen. Elizabeth Van Caenegem ist der beste Beweis dafür. Seit 2009 zieht sie in Mosnang mit anderen Frauen um die Wette und dies mit Erfolg.

Wille und Biss

Die 25jährige Physiotherapeutin hätte schon vor sieben Jahren angefangen mit Seilziehen, wenn es zu dieser Zeit einen Club in der Umgebung gegeben hätte. «Mein Bruder hat lange seilgezogen, und diese Sportart gefiel mir», erklärt die junge Frau. Als dann anfangs 2009 endlich ein Frauenclub in Mosnang zustande kam, war Elizabeth Van Caenegem sofort Feuer und Flamme. Kaum angefangen, schaffte es die ehrgeizige Seilzieherin schon in die Nationalmannschaft. Was ist ihr Geheimrezept? «Man braucht Wille und Biss, ein Muskelprotz muss man nicht zwingend sein», weiss Van Caenegem. Mit dem Muskelprotz hat sie allerdings recht, denn die schlanke Frau entspricht keines Falls dem Klischee einer Seilzieherin. «Viele denken, dass Seilzieherinnen aussehen wie Männer, doch da wird ein falsches Bild vermittelt. Das Meiste spielt sich im Kopf ab, und die Kraft kommt dann fast von alleine. », so die aufgestellte Frau.

Frauen müssen sich überwinden

Ganz ohne Kraft funktioniert dieser Sport aber auch nicht. Doch gerade das fasziniert Elizabeth Van Caenegem: «Ich finde es super, dass der ganze Körper trainiert wird». Sie merke auch langsam, wie sich die Fettpölsterchen in Muskeln umwandeln, vor allem im Rumpfbereich hätte sie an Muskeln zugelegt. «Einige Frauen haben seit sie seilziehen auch weniger Rückenschmerzen», erklärt die Sportlerin. Trotz weniger Fettpölsterchen und Rückenprobleme bleiben die Frauen vom Seilziehen fern, an was liegt es? «Die Meisten denken, es wäre zu viel Training und zu anstrengend. Ich denke jedoch, dass es einfach ein wenig Überwindung braucht. Alle, die bis jetzt zu uns gekommen sind, waren begeistert», so Caenegem. Es wäre auch spannender, wenn sich mehr Frauen für Seilziehen motivieren könnten, dann wäre der Konkurrenzkampf grösser, meint die sportbegeisterte Frau.

Südafrika ich komme

Schon bald steht die Seilziehweltmeisterschaft in Südafrika vor der Tür, und Elizabeth Van Caenegem freut sich jetzt schon darauf. «An den Meisterschaften herrscht einfach eine tolle Atmosphäre, man lernt viele neue Leute aus der ganzen Welt kennen», erklärt sie freudig. Mit einer Niederlage könne sie sich abfinden, doch natürlich gewinne sie lieber. Deshalb trainieren Elizabeth Van Caenegem und die ganze Nationalmannschaft mit viel Motivation und Ehrgeiz weiter, und wer weiss, vielleicht kommen die schweizer Frauen mit einem Pokal von Südafrika zurück.

Michèle Fröhlich