

Von einem Mann für Männer

Mehr Muckis, besseren Sex – Pilates machts möglich

von Sulamith Ehrensperger - Nur was für Weicheier, denkt Mann. Doch Pilates ist ein Training für mehr Muckis und besseren Sex.



Eine Schnupperlektion bei Danny Birchler: Pilates für ein perfektes Sixpack und besseren Sex. Wie echte Kerle Pilates trainieren, wollte Redaktorin Sulamith Ehrensperger wissen. Bild: Oskar Moyano, 20 Minuten

Danny Birchler, warum ist Pilates kein Beckenboden-Hausfrauentraining, sondern eines für richtige Männer?

«Pilates ist von einem Mann für Männer erfunden worden. Der Beckenboden ist auch für das starke Geschlecht ein Thema. Wer ihn stärkt, hat keine Rückenschmerzen oder Prostatabeschwerden und baut schneller Bauchmuskeln auf.»

Trotzdem hat Pilates den Ruf, unmännlich zu sein.

«Bei Beckenboden denkt Mann sofort, das ist ein Frauenthema. Zudem kann ich mir vorstellen, dass es Männer nicht anspricht, wenn die Pilatesstunden hauptsächlich von Frauen besucht sind. In meinen Stunden beträgt die Männerquote zirka 10 Prozent. Die meisten Männer unterschätzen Pilates. Dieses stärkt den Rumpf. Je stärker er ist, desto mehr Arm- und Beinkraft kannst du aufbauen.»

«I do pilates» singt Madonna in einem Song. Doch auch männliche Stars zeigen sich gern in Pilatesposen.

«Immer mehr Spitzensportler und Sportstars trainieren mit Pilates. Cristiano Ronaldo bringt sich mit einem Reformer, einem der klassischen Pilatesgeräte, in Form. Er zeigt auf Instagram, wie er die Methode einsetzt. Auch David Beckham hält sich auf diese Art fit. Viele Spitzensportler integrieren Pilatesübungen, ohne es herauszuposaunen.»

Der Gründer Joseph Pilates war ein Boxer. Seine Methode hat er für Männer entwickelt.

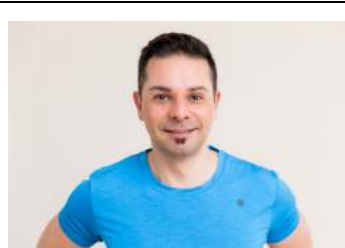
«Er boxte, befasste sich aber auch mit Yoga und Krafttraining. Er verlinkte schon damals – zu Beginn des 19. Jahrhunderts – östliche und westliche Trainingsmethoden. Bis zu seinem Tod mit 84 Jahren war er muskulös und topfit. Mit der Methode war er seiner Zeit voraus. Er hat die ersten Fitnessgeräte als Pionier entwickelt, unter anderem den Chair, auf dem wir heute noch trainieren.»

Was macht Pilates heute noch sexy?

«Ich denke, dass Pilates, im Gegensatz zu vielen sportlichen Modetrends, überlebt hat, weil es die Tiefenmuskulatur trainiert. Das ist diejenige, die jeder Mensch braucht, tagtäglich. Schwache Bauch-, Rücken- oder vor allem Beckenbodenmuskeln verursachen Rückenprobleme. Für ein Krafttraining brauchst du Rumpfstabilität. Mit Pilates kriegst du schneller Muckis und ein Sixpack. Nach ein paar Lektionen merkst du, dass du eine aufrechtere Haltung, mehr Kraft und Ausstrahlung hast.»

Pilates macht nicht nur sexy, sondern auch besseren Sex?

«Immer wieder fragen mich Kunden, ob sie dank Pilates besser im Bett sind. Ja, es ist so. Wenn du bewusst den Beckenboden ansteuern kannst, erhöht dies die Sexualfunktion und du kannst länger halten.»



Danny Birchler ist Geschäftsführer und Inhaber von Health Management & PilatesCare. Birchler gründete 2006 das Pilates & Yoga Center LivingUp in Zürich und die Therapie-Reha Ausbildung PilatesCare, eine Reha Technik mit Pilates-Bewegungen. Neu bietet er Pilateskurse für Männer an.

Bilderstrecke



2|12 **Leg pull front**, eine Übung für Bauchmuskeln und Stützkraft. Beim Ausatmen ein Bein heben, bis maximal Beckenhöhe. 6- bis 8-mal wiederholen. Bild: Oskar Moyano, 20 Minuten



3|12 Wer noch nicht genug hat, baut beim Ausatmen Liegestützen ein. Die Übung stärkt Rumpf, Arme und Beine. Sixpack, wir kommen! Bild: Oskar Moyano, 20 Minuten



4|12 **Core Control mit Swiss Ball** Diese Plankposition aktiviert die Tiefenmuskulatur garantiert. Wichtig: Hände sind unterhalb der Schulter. Wer keinen Ball hat, kann die Übung mit einem Bürostuhl probieren. Bild: Oskar Moyano, 20 Minuten



5|12 Beim Ausatmen die Beine zum Bauch ziehen. 6- bis 8-mal wiederholen. Bild: Oskar Moyano, 20 Minuten



6|12 Wer Liegestütze einbaut, trainiert noch effizienter. Durch den instabilen Ball arbeitet die Tiefenmuskulatur stärker. «Das ist 3-D-Training», sagt Danny Birchler. Bild: Oskar Moyano, 20 Minuten



7|12 Wer seine Balance noch mehr herausfordern will, der hebe ein Bein, dann das andere. Wichtig: in der Anstrengung ausatmen, die Wirbelsäule lang machen und den Nacken nicht verkrampfen. Bild: Oskar Moyano, 20 Minuten



8|12 **Rowing seitlich** mit dem Theraband macht Rundern noch mehr Spass. Beim Ausatmen Ellbogen nach aussen ziehen. Den Körper mitdrehen, das fordert die schräge Bauchmuskulatur. Bild: Oskar Moyano, 20 Minuten



9|12 Mit dem Ausatmen Arm ausstrecken für Schultermuskulatur und Trizeps. Wer kein Theraband zur Hand hat: Petflaschen oder Tetrapack sind willkommene Trainingshelfer. Bild: Oskar Moyano, 20 Minuten



10|12 **Side Bend mit Kick Front** kräftigt seitliche Bauch- und Schultermuskeln. Für ein 3-D-Sixpack: Beim Ausatmen Bein nach vorne bringen. Die Bewegung kommt aus der Hüfte, nicht aus dem Rücken
Bild: Oskar Moyano, 20 Minuten



11|12 Wer noch mehr davon will: Side Bend mit gestreckten Beinen bringt die Muskeln richtig zum Brennen. Bild: Oskar Moyano, 20 Minuten



12|12Side Bend geht auch auf dem Swiss Ball. Zum Schluss hofft unsere Redaktorin auch auf mehr Muckis und guten Sex. Bild: Oskar Moyano, 20 Minuten