

## FREIZEIT

## „Der Mann braucht Werkzeug“

Auch das starke Geschlecht kann von Pilates profitieren

Herr Bohlander, weshalb sollen Kerle Pilates machen?

**ALEXANDER BOHLANDER** Weil es genau das bringt, was Männer wollen: einen flachen Bauch mit Muskeln, breite Schultern und einen kraftvollen Oberkörper. Außerdem nützt das, was man sich beim Pilates erarbeitet, bei anderen Sportarten: Eine gute Haltung, eine bewegliche Wirbelsäule und eine kraftvolle Rumpfmuskulatur helfen auch beim Radfahren, Joggen oder Golfspielen. Denn die meisten Männer, die Pilates machen, treiben, im Gegensatz zu Frauen, auch noch anderen Sport.

Was ist das Grundprinzip beim Pilates?

**BOHLANDER** Die Grundlage beim Pilates ist das Prinzip der stabilen Körpermitte, das Powerhouse. Die Bauchmuskeln sind die Basis beim Pilates, denn sie sorgen für eine aufrechte Haltung und sind das Hauptgegenmittel bei Rückenschmerzen. Der Büromensch neigt zu einer verkürzten Muskulatur im Brust- und Schulterbereich. Dagegen ist Pilates mit seinen Dehnungs- und Kräftigungsübungen das ideale Gegengift.

Was schreckt Männer am klassischen Pilates-Training ab?

**BOHLANDER** In Deutschland ist die Wahrnehmung von Pilates essenziell weiblich. Hier gibt es fast nur Trainerinnen und Frauen in den Kursen. Das ist in den USA ganz anders. Außerdem gibt es drei Dinge, die für Herren gar nicht gehen: Gruppen, Atmen und Beckenboden. Außerdem ist ein Sport, bei dem man nicht schwitzt, aus Jungs-Sicht kein Sport.

Wie machen Sie dem Mann Pilates schmackhaft?

**BOHLANDER** Mit Geräten. Der Mann braucht Werkzeug. Der Fokus liegt nicht so sehr auf Entspannung, mehr auf Work-out. Wir legen statt Naturklängen dann auch schon mal etwas rockigere Musik auf. Bei den Männern muss auch nicht so betont und hörbar geatmet werden. „Weiteratmen“ reicht völlig aus als Parole.

„Real men do Pilates – Echte Kerle machen Pilates“ heißt einer Ihrer Kurse. Kommen nur Jungs?

**BOHLANDER** Es gibt in diesem Kurs auch noch Frauen. Sie dürfen aber nur mitmachen, wenn sie einen Mann mitbringen – bei uns gilt das umgekehrte Disco-Prinzip.

Das Gespräch führte  
Lioba Lepping

## Interview



**Alexander Bohlander** ist Physiotherapeut, Autor eines Pilates-Lehrbuchs und bildet Trainer aus.

Nölner Stadt-Anzeiger

**Anti Diät-Club**pronova BKK  
PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

Trainer Frank Felten hält Balance – eher was für Fortgeschrittene.



Die Federn am Gerät bestimmen den Widerstand beim Training.



Schlittensfahren mal anders: Pilates ist auch was für Männer.