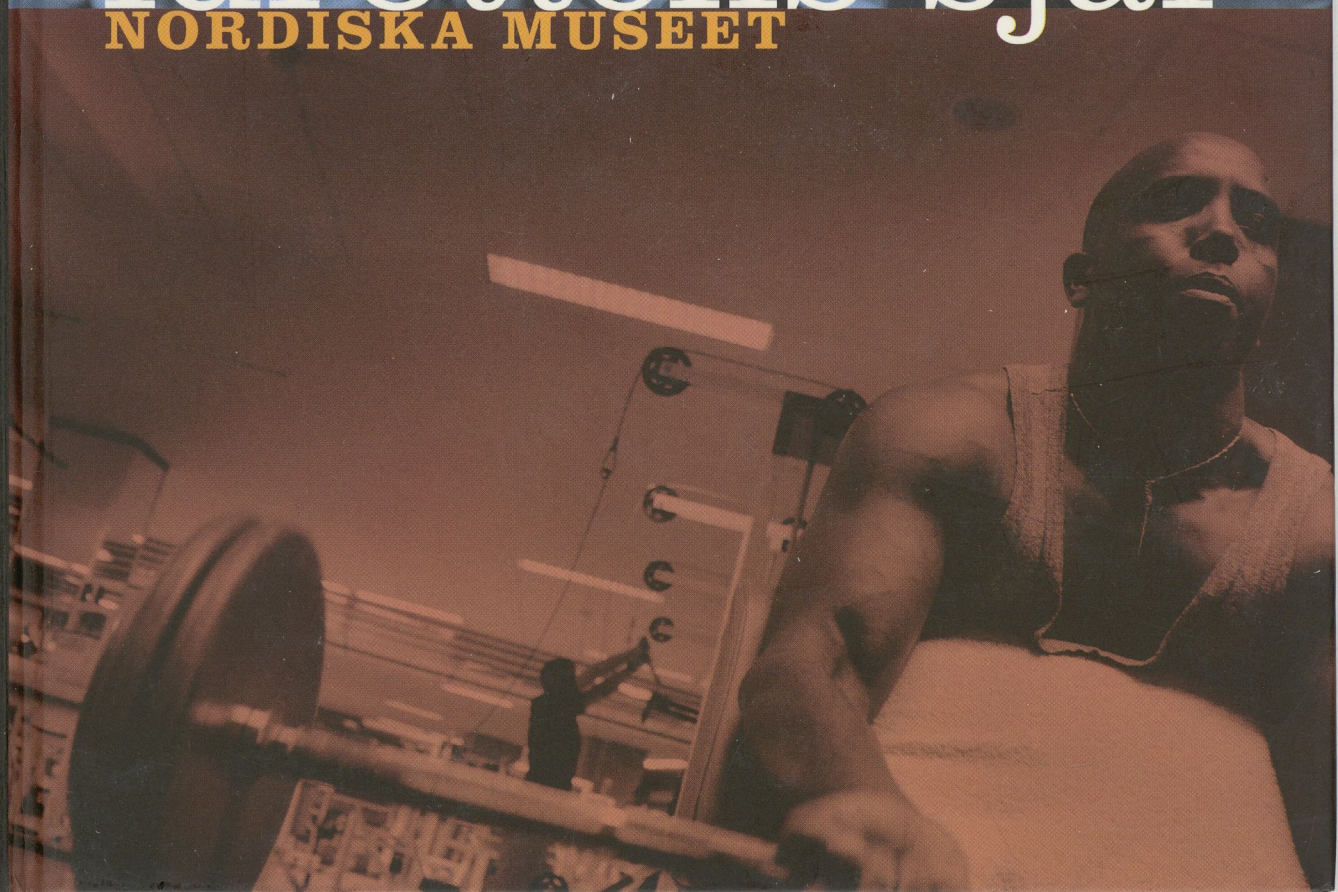


idrottens själ fataburen 2000



idrottens själ

NORDISKA MUSEET



Idrottens



Nordiska museets och Skansens årsbok 2000

själ



Fataburen 2000
Nordiska museets Förlag
Box 27820
115 93 Stockholm
nmbook@nordm.se

© Nordiska museet och respektive författare

Redaktör: Bo G Nilsson

Bildredaktör: Peter Segemark

Grafisk form: Lena Eklund, Kolofon

Omslagets bilder: Clive Mason, Pressens bild (baksidan överst), bild ur
Riksföreningens för gymnastikens främjande årsbok 1938 (baksidan
underst), Sveriges Centralförenings för idrottens främjande arkiv
(framsidan överst), Charlotte von Friedrichs (framsidan underst).

Tryckt hos MediaPrint Uddevalla AB 2000

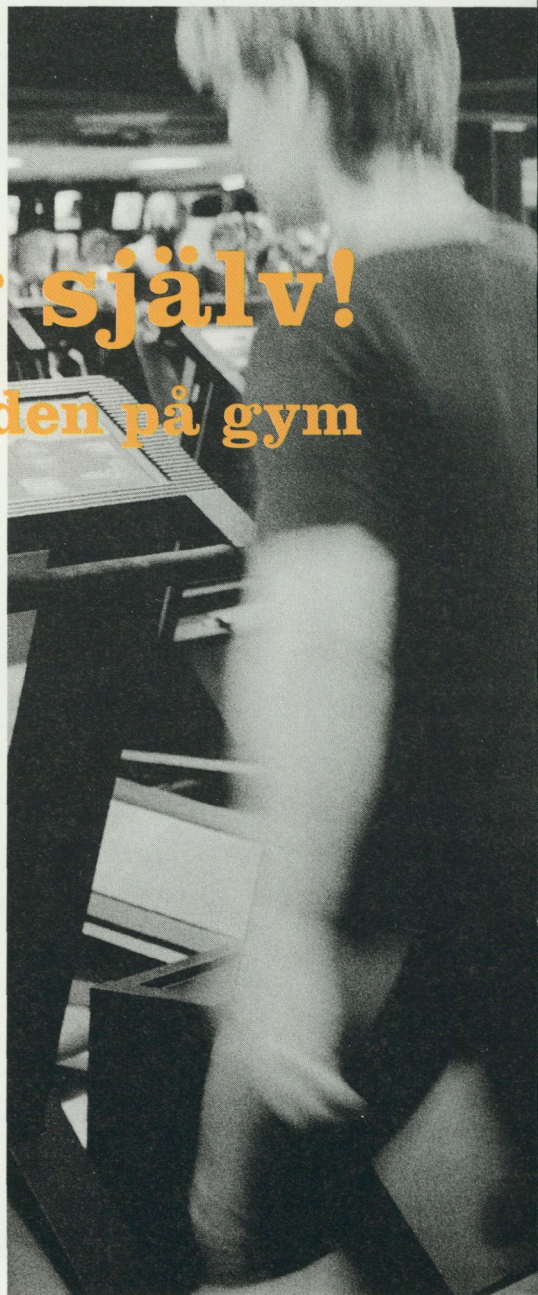
ISSN 0348 971 X

ISBN 91 7108 468 1

Känn dig själv!

Om strävanden på gym

ANETTE RATTFELT är etnolog
och journalist med inriktning på
natur och friluftsliv





– Okeeeey! Då kör vi!

Bas och rytmer dundrar igång. Instruktören höjer musiken lite till. Han är klädd i svart. T-shirt och korta cykelbyxor sitter åt som ett extra lager tunt skinn. Håret är kort, lite rufsigt i mitten men slimmat på sidorna.

– Vi börjar med att sitta ned, trampa lätt!

Han ropar i en mikrofon, ler och nickar med huvudet till rytmen. Hans röst har en amerikansk melodi med långa utdragna vokaler.

– Känns det braaaaa?

Cykeln som han sitter på är upphöjd på en liten scen. Vi sitter nedanför, vända mot honom, i en halvrund cirkel, jag och 14 andra. Detta kallas *spinning* men eftersom det begreppet är patentbelagt och cyklarna här inte har det rätta märket heter det här *cycling*.

– Vi reser oss! uppmanar instruktören.

Belysningen är dämpad. Strålkastare riktar smala ljussken på några utspridda punkter. Här trampar vi i grupp på varsin träningscykel, så som tusentals andra i Sverige gör varje dag. Spinning har bara på de senaste åren blivit en mycket populär träningsform.

Att träna på gym överhuvudtaget lockar fler och fler. Aldrig tidigare har människan använt så stor del av sin fritid till motion eller träning för att må bra.

Före det här fältarbetet för Nordiska museet hade jag aldrig varit på ett gym. Men jag har tränat aerobics och gympat. Jag tycker om att röra på mig, särskilt att ge mig ut på långa turer i fjäll och skog. Min bakgrund skriver jag för att den säkert har påverkat denna framställning.

För mig var alltså gymets träningslokaler en totalt främmande miljö. Andra har styrketräning, cycling, bodypump och box'n kick som en viktig

På gym. Aldrig tidigare har människan använt ►
så stor del av sin fritid till motion eller träning.

Foto: Charlotte von Friedrichs

Att cykla på speciella träningscyklar i grupp med en
instruktör som håller ett högt tempo har blivit en
populär träningsform de senaste åren. Det kallas spin-
ning eller cycling. Foto: Charlotte von Friedrichs.



del av vardagen. Vad driver dem? Varför tränar de? Vad är målet? Hur ser deras vardagar ut?

Under hösten 1999 besökte jag under några veckor anläggningar som hör till kedjan S.A.T.S. Sports Club i Stockholm. Jag tränade själv och gjorde intervjuer med besökare och anställda.

Orka mera

– Jag tycker att det är viktigt att man åldras med kvalitet. Det är en stor anledning till att jag tränar.

Lotta Dam pratade snabbt. Hon satt rak i ryggen och såg intensivt på mig från andra sidan av cafébordet. Jag träffade henne på gymmet »S.A.T.S Sports Club Vasa« i en källarlokal där väggarna var mustigt gröna och rören i taket målade i orange.

Bara att få till en tid då Lotta och jag skulle kunna ses var inte lätt. Hennes schema är ofta pressat men träningen har hög prioritet. Familjen kommer alltid först men på andra plats sätter hon gymmet. Hon går dit fem, sex gånger i veckan, det blir olika anläggningar men i samma kedja.



Lotta Dam tränar fem, sex gånger i veckan på gym. Att känna sig fysiskt stark som kvinna skänker henne mental styrka. Hon vill också åldras med kvalitet. Foto: Charlotte von Friedrichs.

Lotta är 41 år, mamma och egen företagare. Hon arbetar med friskvård på företag och massage.

Hur hon hinner med att lyfta vikter, laga köttbullar, massera kunder, vara med barnen och ändå ha tid över för en joggingtur är en gåta. Lotta förklarade att det gäller att vara välorganiserad och självdisciplinerad. Även på semestern ser hon till att hon rör på sig, då blir det mest joggingturer. Och på sommarstugans balkong har hennes man byggt en egen styrketräningsmaskin av stockar och stenar. Där drar de i sina vikter så att hela balkongen knakar.

På kvällar, då Lotta planerar nästa dag, funderar hon ut om ett träningspass skulle kunna få plats. I så fall tar hon med kläder, blir det en halvtimme över så går hon och tränar. Eftersom hon är egen företagare och kan bestämma sin tid ganska fritt blir det möjligt.

– Jag tycker om att se tränad ut, det skänker mig tillfredsställelse. Jag tycker att det är roligt att ha ett linne på mig och ha tränade armar till exempel. Det tycker jag känns härligt! /... / Men utseendet är inte den stora biten. Det viktiga är att känna sig stark. Jag är stark som kvinna, alltså fysiskt stark. Och det skänker mig också en mental styrka.

Lotta förklarade att hon sportar för att klara av alla projekt på en dag, att jobba, städa och läsa läxor med barnen.

– Och är det så att jag känner för att gå och träna på kvällen så orkar jag göra det också. Och det känns HÄRLIGT!

Hon betonade också att hon gör det för jobbets skull, för att inte drabbas av belastningsskador och för att bli stark och kunna massera.

Virtuella terränger

– Är ni varma? undrar instruktören på sin cykel.

Vi rullar med axlarna framåt och bakåt. Vi står upp, trampar med höger, med vänster. 70 procent av våra krafter ska användas.

Vi lägger på mer motstånd *som om* vi kommer till en backe. »Som om« kan sägas om mycket här.

På gåmaskinen i lokalen intill finns promenader förprogrammerade, roddmaskinen erbjuder olika motstånd vid vissa valda tider och likaså trappmaskinen, motstånd som på ett kontrollerat sätt ersätter natur och geografiska hinder. Med staplar och siffror visas hur terränger ser ut, till



Effektivitet i slutet av 90-talet. På gym kan man läsa, se på TV och träna samtidigt. Foto: Charlotte von Friedrichs.

och med kaloriförbränning vid vissa hastigheter. Där har en virtuell natur skapats och den känns garanterat i ben och armar. Men då verklighetens cyklister och joggare måste se upp för faror som bilar, cyklister och ojämnheter i marken, kan gymmotionären istället läsa tidningen eller se på TV.

Hela anläggningen här rymmer flera våningar, fyllda av kroppar som rör sig fram och tillbaka, de sträcks ut som spratteldockor. De kliver och

kliver, ror och ror, går och går. Placerat i ett helt annat sammanhang skulle detta se absurt ut och bara att ta bort musiken skulle få allt att se löjligt ut.

Gymet är en kontrast till nutidens monotona strävanden vid mus och tangentbord. Frågan är vad som skulle se mest fånigt ut för någon från en annan tid, den som kliver på en gånmaskin och samtidigt tittar på TV eller den som ligger hemma i soffan och ser TV-programmen därifrån?

Våra tankespor formas ständigt av vardagens bekanta mönster, vi skapar oss föreställningar om vad som är *konstgjort* respektive *naturligt*. Vi laddar dem med positiva eller negativa innebörder. Och vår verklighet blir fylld av konstruktioner.

Det finns till exempel starka idéer kopplade till att vara inne respektive ute. Att vara utomhus är något som ofta uppfattas som bra, i friluftsmoralens anda, men blir allt meningsfullare ute, då vi till exempel rör oss i skogen?

Genom att sätta begrepp mot varandra kan mönster bli tydliga, till exempel smal och hård mot fet och mjuk, frisk mot sjuk och fräsch mot grått och trist. De jag har träffat på S.A.T.S Sports Club strävar efter det fräscha, muskulösa/fasta och friska, att inte träna kan leda till förslitningsskador, sjukdom och det gråa och trista. De tränar för att må bättre, för att hålla sig friska och få bra kondition. Samtidigt är de jag har intervjuat nogga med att inte döma andra som inte tränar.

Från kroppsbyggande till friskvård

Att fördöma gymkulturen har däremot varit vanligt och fortfarande kan kritiken mot den vara stark. Kroppsfixering och dess extrema följder som doping och anorexia är några av orsakerna till detta. Kritiken mot gymkulturen finns också i analyserande litteratur (t.ex. Johansson 1997, Bernhardsson & Larsson 1997). Överdriven självupptagenhet diskuteras och ifrågasätts.

Sådana kritiska texter kan skapa ett motstånd mot gymets besökare och det de står för. Gymkulturens egna organ som till exempel B & K Sports Magazine (Bodybuilding och Kraftsport) och Muscle & Fitness kan också avskräcka nybörjaren. De leder inte till någon ökad förståelse för de som tränar och vad som driver dem. Men i mitt möte med dem har jag fått en

annan bild, den är komplex, ibland kritisk men inte dömande eller negativ.

Gym har blivit mer accepterade de senaste tio åren. De får fler och fler besökare. Samtidigt har branschen anpassat sig till nutidens normer och värderingar. Ordet gym kan för utomstående förknippas med svettiga lokaler där stora muskulösa killar regerar. Numera har anläggningarna istället namn som anknyter till sport, hälsa och friskvård. Och de vänder sig till en bred allmänhet, vikterna på S.A.T.S Sports Club är inte tillräckligt tunga för de extrema kroppsbyggarna.

Friskvård har blivit en hård bransch och flera kedjor slås ihop. Men den lockar också investerare, det gäller särskilt gym som är vinstdrivande och har ett proffsigt koncept. Den tidigare »Sports Club« ger exempel på det, kedjan har nu slagits samman med Nautilus och S.A.T.S. (Sport Aerobic Tränings System) och heter därför S.A.T.S. Sports Club. De förespråkar en hel livsstil, andra kedjor har liknande profil, och de kallar sig just för *friskvårdskedjor*. Att det handlar om en hel livsstil märks till exempel på väggarna i gymet i Vasastan, där hänger inte bara informationsplanscher med kroppar och muskler utan också med kryddor och frukt. Att äta rätt hör också till. Ofta finns en stor medvetenhet om vilken mat som är sund eller bra för att bygga upp muskler. Trender snappas också upp, i caféet kan man till exempel köpa ginsengmuffins. En del som tränar dricker också proteindrycker för att få större muskler. Men näringstillskott förespråkades inte av de flesta.

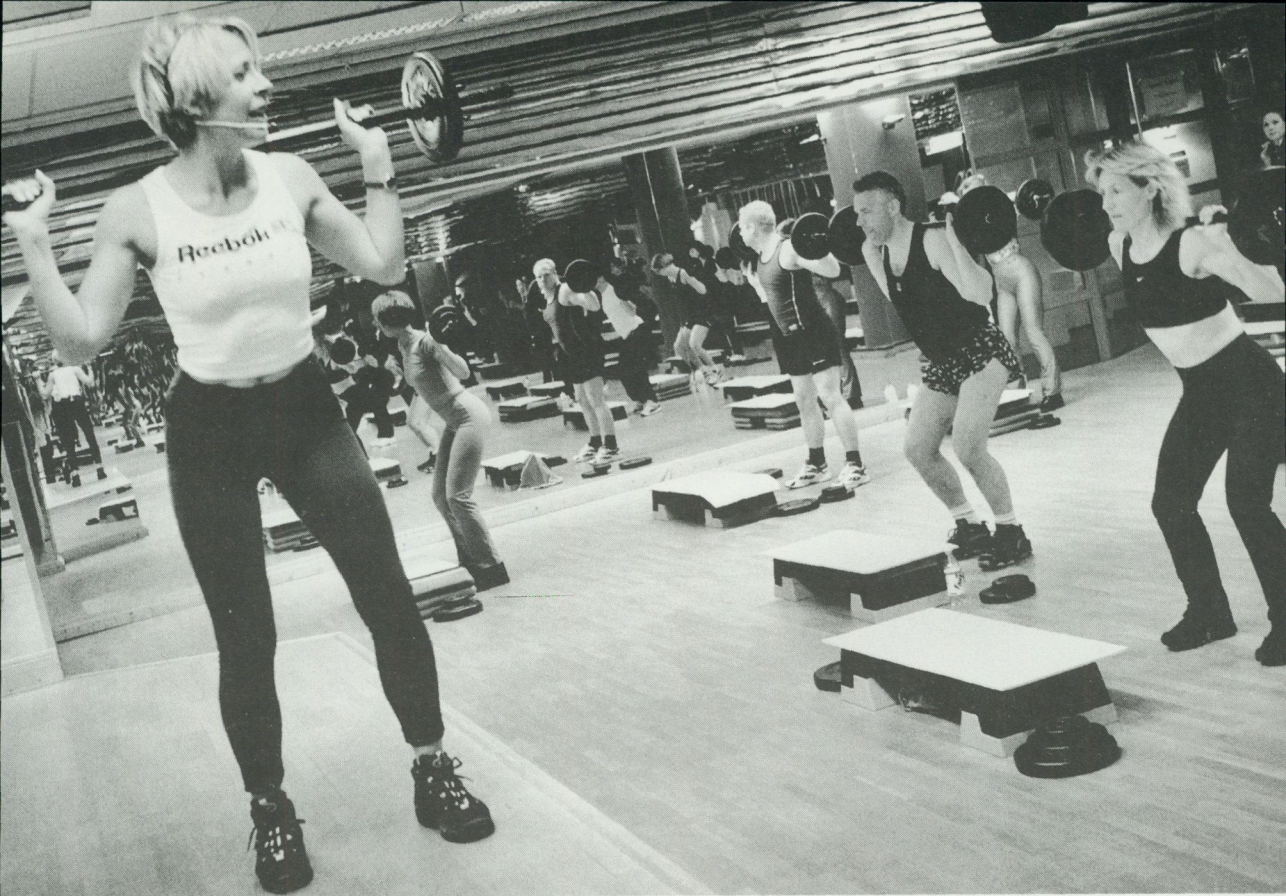
Dig själv

Det individuella var tydligt på S.A.T.S Sports Club. Alla gick i sin egen värld. Många tränade ensamma. Uppmärksamheten riktades inåt. Stämningen var anonym.

– Man har ju liksom ingen lust att ta en massa kontakter och lära känna människor där, utan man går dit för att träna och så går man hem, sa en tjej.

Gymet kan också vara en avslappnande miljö, en kontrast till hem och arbete där man kan komma bort från krav och förpliktelser, så är det för Lotta Dam.

– Jag tycker om att få rå över min egen tid, här är det ingen som stör



Gym lockar med tanken om vars och ens kropp och hälsa. Längst till höger syns Lotta Dam på ett styrketräningspass som kallas »bodypump«. På gymet är många väggar täckta av speglar, de ökar medvetenheten om hur den egna kroppen används och ser ut. Foto: Charlotte von Friedrichs.

mig. Jag kan få hålla på i mitt eget tempo, och jag vill inte prata när jag tränar. Jag vill hålla på med mina maskiner eller jag vill gå in i musiken om det är pass och göra rörelserna. Jag tycker att det är jätteskönt att få vara själv./.../ Just här på Sports Club så är jag själv. Och jag vill verkligen bevara den biten.

Gym lockar med omtanken om *vars och ens* kropp och hälsa. Träningen är anpassad för nybörjare men också för de mer erfarna. Konceptet säger att alla ska kunna komma. Genom att träna ska man sedan få kraft att »ta

en tuff vardag med en klackspark« som S.A.T.S Sports Club skriver i sin reklam. De anställda ställer besökarna i centrum. Där finns medlemsrådgivare, personliga tränare och instruktörer. Allt för att rikta tankar till kundernas ego.

Personlig service

Ingångarna till gymen var som en blandning av hotell och dagis. Lappar om att man ska ta av sig skorna fanns bredvid skohyllorna på väggen, bänkar stod framför. Jag påmindes om något slags försök till hemtrevlighet, som på ett daghem. Receptionsdiskens var hög och utåt i blått kakel, på golvet låg heltäckningsmattor, färgglada lister korsade väggar och tak. Ingen svettluft fanns, istället var allt kliniskt rent. Några spotlights gav lite

Gymets mål är att besökarna ska ha träningen som en del av vardagen.
Foto: Charlotte von Friedrichs.



dämpad belysning. Datorskärmar, en kassaapparat och mikrofon fanns i receptionen. Uppmärksam och leende personal hejade vid första ögonkontakt.

»Träning du har glädje av« var texten på ryggen av deras svarta T-shirts vid S.A.T.S Sports Club Vasastan. De rörde sig piggt och hade ungefär samma stil. På ärmarna stod det »crew«. Tjejer med lite längre hår hade det uppsatt i en svans. Hållningen var upprätt. Och de log ofta.

Ibland kändes all vänlighet, all denna träning, som ett spel med mitt dåliga samvete men de som jag pratade med uppskattade dock denna artiga stil.

Just den personliga servicen hör till Sports Clubs koncept. Instrukörer och medlemsrådgivare ringer upp de som inte tränar regelbundet och frågar hur det går. De som varit gäster får också ofta telefonsamtal från gymet. För dem som har råd finns också personliga tränare, de kostar extra men ser då till kundernas specifika önskemål.

Barn är heller inget problem för dem som vill träna. Vid Sports Club Vasastan finns barnpassning. Barn mellan tre månader och 10 år »checkar man in«, som platschefen Agneta Antonsson kallade det.

Gymets strategier

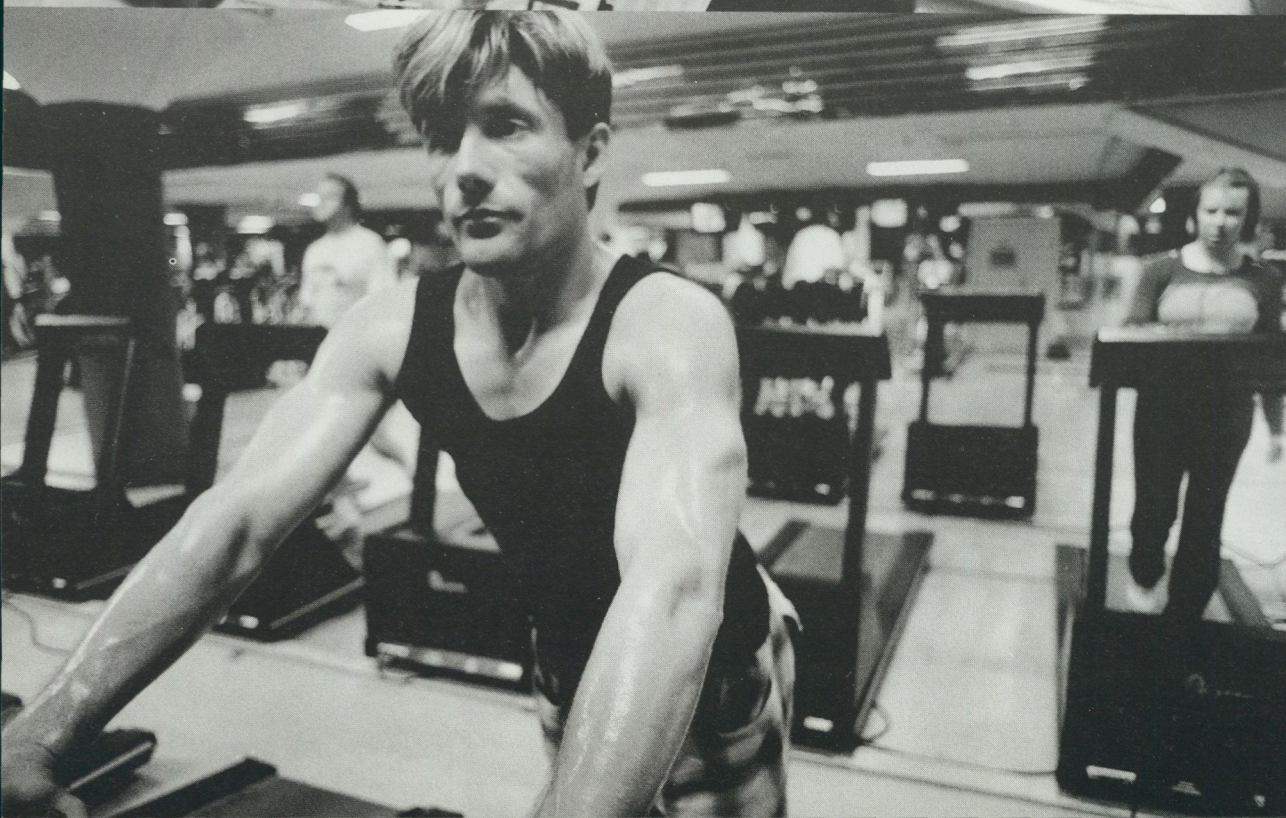
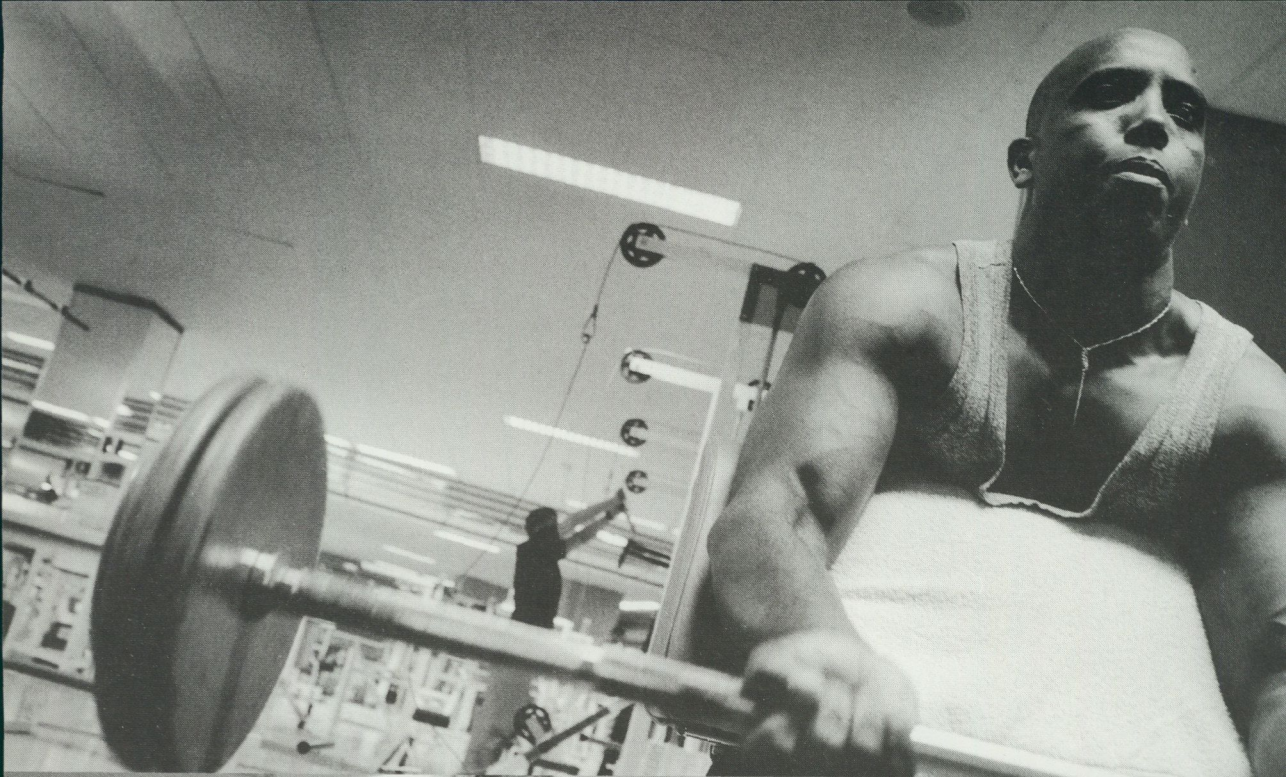
Vid S.A.T.S Sports Club går det inte att betala för enstaka gånger och de har inget klippkort. Man tecknar ett avtal för ett år och det kostar mellan 4 000 och 5 000 kr. Att det är så pass dyrt sporrar dem som har betalat till regelbunden träning. Det berättade flera av de jag pratade med. Och det är ju också målet för många.

Man litar inte till sitt eget val att ta en joggingtur för den »blir inte av« som Sports Club retfullt skrev i sin reklam vid tunnelbanan.

– Målet är att man ska komma in i och ha träningen som en del av vardagen, förklarade Agneta Antonsson och poängterade sedan betydelsen av långsiktighet.

De satsar också hårt på företagskunder.

Kedjan anger helst inte priser per telefon, en tjej berättade hur hon var tvungen att komma dit och boka tid. Där fick hon sitta i ett litet rum med en medlemsrådgivare. När hon kom ut därifrån hade hon köpt kortet. Hennes tanke var att gå till flera ställen men så blev det inte.



– Var det inte lite fräckt gjort då? Eller hur känns det efteråt? frågade jag.

– Jo, så här efteråt känns det ju lite konstigt va, att de har den taktiken liksom, att de inte säger vad priserna är över telefon utan de vill att man ska komma dit, ja. Och då blir ju trycket lite större på en att man köper ett kort.

Som förklaring anger Agneta att de vill visa upp vad de har att erbjuda.

Utnyttja livet

S.A.T.S Sports Club vänder sig alltså till en bred målgrupp, deras mål är att vara personliga och de vill få träningen till en långsiktig vana. De strävar efter att ge full service och de förespråkar en sund livsstil. Deras flexibilitet lockar också, man behöver inte boka tid.

– Hade jag kunnat spela badminton eller tennis när jag hade velat, så skulle jag nog ha gjort det. Då hade Sports Club kommit längre ned på prioriteringslistan, sa Jens Augustsson som styrketränar regelbundet.

Effektivitet är också viktigt, som så ofta annars i vår tid, gymen är som en spegelskärva av samhället idag. Träningen ska vara intensiv och ge resultat. Ingen tid ska behöva gå till spillo, inga väntetider eller köer ska finnas. Spinning är ett träningspass som ger bra effekt på kort tid och är nog just därför populärt.

Det gäller att ta ansvar för sin kropp, för vårt eget och samhällets bästa. Information från myndigheter, nyheter i media, reklam för friskvårdsanläggningar påminner oss om att stress är ett hälsoproblem. Våra kroppar har också ett samhällsekonomiskt nyttovärde (jfr Featherstone 1994:105, Pihl 1995:47). Ständigt framhävs vikten av att ha god hälsa, inte minst för att klara av karriären och samtidigt njuta av livet.

- ◀ Att bygga muskler är inget nytt. Träningsprogram finns bevarade från antiken. Foto: Charlotte von Friedrichs.

På gymet står ingen publik vid sidan av och hejar på. Man har ingen skyldighet eller glädje av ett lag. Tävlingen handlar om att kämpa mot eller med sig själv. Foto: Charlotte von Friedrichs.

Så vitt vi vet är det här livet det enda vi har, det gäller att utnyttja det. Alla kan förbättra sig. Det handlar om att uppleva livets äventyr, att utvecklas och uttrycka sig själv, allt det ingår i dagens konsumtionskultur (Featherstone 1994:71). Vi har blivit medvetna om att vi också talar genom vår kropp, i bilder påminns vi ständigt om vad som är ett »riktigt« utseende.

Sett i detta ljus är det kanske inte så konstigt att gym växer i städer och att de lockar fler och fler i vår tid.

– Många människor idag har ju inte möjlighet att gå ut i skog och mark tre gånger i veckan. Om man tittar på alla de som bor i hyreshus, kanske inte ens har ett träd i närheten, men tillgång till ett gym, då *är* det ändå ett sätt att få till motionen, menade Lotta Dam.

Hon sa just att gym var motion för de i storstaden. Då andra tycker att man borde gå ut och träna istället brukar hon svara:

– Men hur ofta går du ut då? Hur ofta går du ut i skog och mark? Det är ju bara att gratulera om du kan göra det, det är ju underbart, men »gör du det«?

En tränad kropp

Att bygga muskler är dock inget nytt. En strävan efter att utveckla sin styrka och sin hälsa har människan förmodligen näst intill alltid haft. Från antiken finns till exempel träningsprogram bevarade från Claudius Galenos (Johansson 1997:17). Men grunden för den kroppsuppfattning som råder idag formades på mitten av 1800-talet. När det moderna samhället växte fram ville människan inte bara ha kontroll över naturen utan också kroppen.

Den religiöst inspirerade rörelsen »Muscular Christianity« som fick starkt fäste i England och USA ger exempel på hur det moderna muskelbyggandet tar form, just i början och mitten av 1800-talet. De menade att människan genom att träna upp och visa en muskulös kropp förvaltar den rätt inför Gud. Det gällde att utsätta kroppen för disciplinering och att medvetet forma sin karaktär (Johansson 1997:18).

Då friskvård framhövdes som en viktig del i folkhälsan, i början av 1900-talet, blev samtidigt andra idéer starka. Till kroppen kopplades också tankarna om nationen, om utvecklingsoptimism och rashygien. Perfekta människor skulle skapas. Särskilt i Sverige fanns ett starkt samband mellan gymnastik och nationalism. Kroppen blev också en symbol och en del

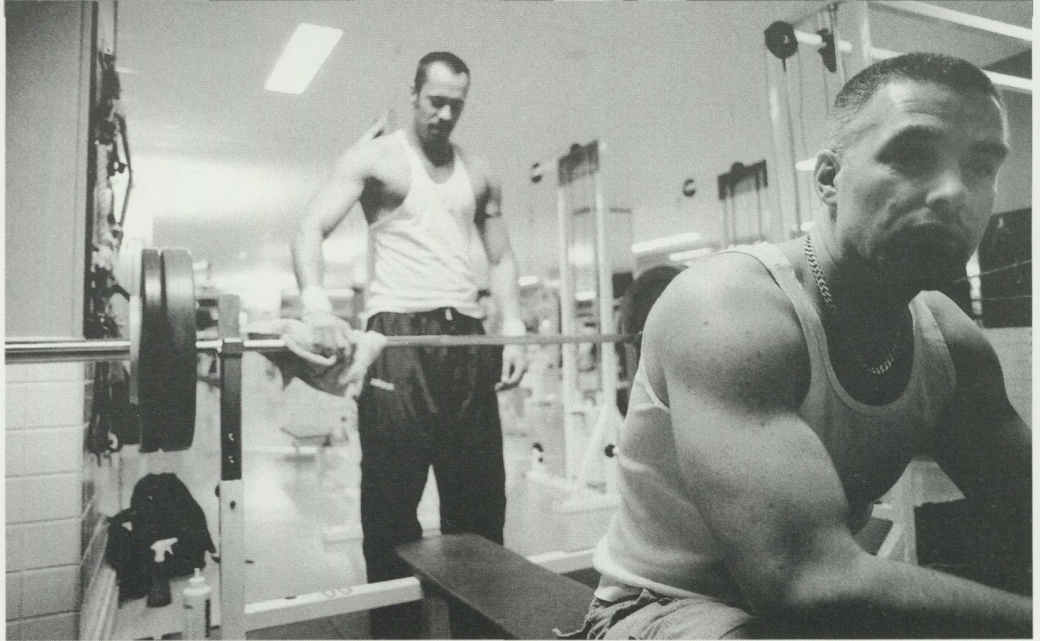
i den fascistiska rörelsen. Där framställdes den som sund, vacker och kraftfull. Den representerade också det moderna i samhället, präglad av effektivitet och rationalitet. Och den skulle fostras i samhällelig anda (Johansson 1997:29ff). Den fascistiska bakgrunden har sedan tonats ned. Och en av dem som istället satte individens möjligheter i centrum var frisksportaren Arne Tammer. »Järn bygger järnhälsa« är en av hans böcker, från 1939. Han utvecklade postorderkursen i styrketräning. Hans paroll var »Ge mig en kvart om dagen«. Idag är det ett för litet motto för de som tränar. Att hålla sig i form får ta längre tid. Arne Tammer menade dock att var och en kunde förbättra sin kropp, försiktigt och långsamt gällde det att bygga upp sina muskler (Johansson 1997:40). Dessa idéer lever kvar idag. Kroppen har formats till något privat, något mer individuellt som var och en har ansvar för. Den är själkets spegel. De smala och vältränade har blivit symboler för vilja och kontroll över livet (Pihl 1995:3). Därmed har det kommit föreställningar om att feta människor inte har lyckats lika bra.

Också gymen har formats efter denna individuella tankegång, de har blivit mer öppna för kvinnor och de riktar sig nu till skilda åldersgrupper (även om de flesta jag såg var mellan 20 och 35 år).

Den första höjdpunkten för bodybuilding kom i USA i början av 1900-talet. Men inte förrän på 1970-talet spreds intresset över hela världen (Johansson 1997:43). Det var också en tid då människor i västvärlden hade blivit mer medvetna om hotet mot miljön. Även rädslan för kärnvapenkrig ökade. Samtidigt växte insikten om kroppens bräcklighet, om hälsans betydelse. Psykologen och sociologen Thomas Johansson skriver: »Kroppen blir den sista bastion som kan motstå de hot som riktas mot människan. /.../ Genom att träna kroppen kan man inte bara nå framgång, utan kanske även lyckas behålla sin hälsa i en värld som blir allt mer nedsmutsad och förorenad« (Johansson 1997:48).

Sedan slutet av 70-talet har gymen i Sverige blivit fler och fler, nu är de flera hundra. Bara på en anläggning i Stockholm kommer omkring tusen personer för att träna varje dag (det gäller S.A.T.S Sports Club Vasastan, ett av den kedjans elva träningsställen i Stockholm). Sedan finns alla andra kedjor och enstaka gym.

Att hålla sig i form har blivit ett motto och en nödvändighet för att avhjälpa stress. Men att träna på gym uppfattas inte som någon traditionell



sport. Ingen publik hejar på, man har inga skyldigheter för eller glädje av ett lag och inte heller några fasta bestämda träningstider. Tävlingen och spänningen handlar många gånger om att kämpa mot eller med sig själv. Allt är upp till var och en.

Kroppsfixering som drivkraft

När jag hade tränat ett par gånger blev jag påträngande medveten om min kropp men också om min bräcklighet och förgänglighet. Den vältränade, hårda och balanserade kroppen, pyntad med en vit tandrad såg jag överallt utom i min egen spegelbild. Men när jag bemästrade motstånd gav det en kick. Då såg jag belåtet på mig själv i spegeln.

Vare sig man vill eller inte blir betoningen på kroppen och självet centralt på gym. Men det behöver inte vara något negativt.

– Träningen går ju alltid i första hand, men det gör mig ingenting. Jag tycker att det är jättebra.

Björn Eriksson styrketränar så fort han hinner, helst sex gånger i veckan, två timmar varje gång. Ibland blir det färre gånger eftersom han arbetar som flygsteward och reser en del. Han är 33 år. Ofta går han till gymet med sin kille, Ulf Erikson, 39 år. Han jobbar i Köpenhamn med bygandet av Öresundsbron, så tillsammans hinner de bara besöka gymet på helgerna. Men de tillbringar gärna början på fredagskvällen där.

Då jag träffade dem vid deras stamgym muttrade de lite över sina förkylningar, mest för att snuvan hindrade dem från att träna. De pratade gärna och småretades med varandra och mig.

För dem har inte ordet kroppsfixering någon negativ klang. Anorexia anser de dock vara tragiskt.

- ◀ Målet är att hela tiden komma vidare, att inte hamna på ett »status quo« menar Björn Eriksson. Här ligger han i bänkpress. Med armarna lyfter han 90 kilo åtta gånger direkt efter varandra. Foto: Charlotte von Friedrichs.

– Dopingpreparat kan ju vem som helst trycka i sig, säger Ulf och Björn kritiskt. Foto: Charlotte von Friedrichs.

– Men det är ju inte det jag tänker på. I gaybranschen är det ju vedertaget att det finns en kroppsfixering eller kroppskultur. /.../ Ordet har ju olika innebörd och värderingar. Och kroppsfixering är inte fullt i gaybranschen, sa Ulf och funderade sen en stund.

– Jag tycker inte att vi är så fixerade ändå, det är ju inte så att man klan-
kar ner på folk som inte går och tränar.

– Absolut inte! fyllde Björn i.

– Men det har ju blivit en prioritet för oss.

Och Björn har hård självdisciplin.

– Jag har kompisar som kan säga så här... ja men ok, först så går vi och fikar sen går vi och tränar. Sen i slutet av den där fikatimmen då är det ändå bara jag som går och tränar för de andra sitter kvar...det är jättevanligt, sa Björn och skrattade.

För honom var målet att hela tiden komma vidare, att inte hamna på ett »status quo«. Han såg också muskulös ut och hade en bred nacke. Med armarna lyfter han 90 kilo åtta gånger efter varandra, då han ligger i bänkpress. Varje gång då en tyngre vikt kan sättas på stänger och i maskiner ger det en kick, förklarade han.

Kropp och kön

Könstillhörighet befästs också genom kroppens utseende. På 1700-talet blev det borgerliga manliga idealet tydligt; en hård, disciplinerad och muskulös kropp. Den bilden förstärktes därefter. Svaga män borde sträva efter att bli starka medan kvinnan gärna kan vara svag menade dr A.T. Sanden:

»Det mest beundransvärda eller glorian hos kvinnan är hennes skönhet och oskuld, hos mannen däremot är det hans styrka och mod. Mannen är skapad för styrka. Benstomme eller skelett hos mannen är byggt att gifva den största mängd af styrka i öfverensstämmelse med en ledig och graciös hållning och rörelse.«

Citatet är hämtat från reklamskriften »Styrka och Mandom« från år 1900, reklamen gällde kroppsapparater för svaga män (reklam från Sanden Electric Company i Stockholm).

Även i en modern tidning som B & K Sports Magazine befästs det som anses vara manligt och kvinnligt. Tjejerna på bild framhäver sina stora sili-

konbröst och vickar ut baken, ofta finns sexuella undertoner. Männen däremot står stadigt och spänner hela sin överkropp (B & K nr 9, år 1999). Thomas Johansson menar att männen i tidningen profileras som grovhuggna »arbetare« medan kvinnorna framställs som tuffa fotomodeller (Johansson 1997:55).

Stora blanka muskler

Det är snyggt med killar som spänner sina muskler menade Björn.

– Du tycker inte det eller? frågade hans kille Ulf som satt djupt tillbaka-lutad i en stol och såg på min reaktion. Björn skrattade och jag blev lite generad över att det syntes så väl vad jag tänkte. Jag erkände att jag till och med tycker att stora muskulösa män ser äckliga ut. De skrattade och jag berättade att jag har funderat mycket kring det. För vad är det som är så motbjudande med blanka stora kroppar med muskler? Det kan vara kvinnor eller män. Frågan kvarstår. (Även om det för en del är mer accepterat att män är muskulösa än att kvinnor är det.)

Kanske formanget av dessa kroppar utmanar vår uppdelning i vad som är biologiskt och kulturellt. Det »naturligt givna« sätts mot det »kulturella föränderliga«. Är kontrollen över kroppen kulturens seger över naturen? Värderingar sätter gränser för hur långt denna kontroll kan gå. Skarpa och hårda muskler, blodådror och avsaknaden av underhudsfett kan göra att kropparna verkar flådda. Och där sätter vi kanske en gräns för vad som är »naturligt«.

Björn och Ulf sa att de tycker att en tidning som B&K Sports Magazine många gånger har löjliga reportage, och att de visar upp förebilder som använder eller har använt anabola steroider och andra dopingpreparat.

– Det kan ju vem som helst trycka i sig.

Däremot beundrade de idrottare, män och kvinnor som till exempel löparen Ludmila Engqvist och tiokamparen Henrik Dagård. En snygg kropp är vältränad och välproportionerlig.

Dubbelhet

De tränade för att de tyckte att det var kul men ändå:

– Att ligga och skava i maskin är ju liksom inget roligt, påstod Björn ena stunden men i nästa sa han tvärt om.

I ett långt samtal med en annan kille lyssnade jag på många motiv till varför han tränar. Till slut frågade jag om det aldrig var tråkigt.

– Att träna jo, visst sjutton är det det!

Och så skrattade han.

– Tänk vad härligt ändå att vara helt frisläppt från allt det här med gym och träning och så bara vara. Det finns liksom en sådan tanke också, menade Lotta Dam.

Dubbelheten finns hos dem. Eller är det kanske en självdistans?

Alla påpekade dock att det är resultatet som räknas. Att det är skönt efteråt gör trots allt träningen värdefull.

Allt är möjligt

Vi anses vara formbara. »Trots att kroppen består av sådana fasta egenskaper som längd och benstomme, går tendensen inom konsumtionskulturen mot att se kroppens egenskaper som plastiska«, skriver sociologen Mike Featherstone (1994:112).

I gymet sporrar de tränande varandra. Även om jag upplevde en anonymitet förstod jag att de som tränar regelbundet inte kände samma sak. De spanade in varandra och jämförde utseendet med sitt eget. Att träningen handlar om hur man ser ut är självklart:

– Alla säger att det är skönt att gå och träna, man gör det för sin egen skull men någonstans så är det ju en fixering om utseende, sa Björn utan att lägga någon skam i det.

Spegel är ett hjälpmedel, särskilt då fria vikter används. Det gäller att lyfta rätt. Var och ens yttre reflekteras många gånger om på alla väggar.

– Man får ju se kroppsfixeringen eller kroppsidealet som en positiv förvändning, om du inte tycker att du ser bra ut i spegeln så har du ju motiv för träningen. Och om du tycker att du ser bra ut så mår du ju bara bra av att se dig i spegeln. Så då kan det vara positivt åt båda hållen, sa Ulf.

– Men tänk om man inte når dit man vill då? påpekade jag.

– Då får man kämpa ännu hårdare, sa Ulf.



Känn dig själv! Strävanden på gym handlar om att vårda sin kropp och sköta sig själv. Foto: Charlotte von Friedrichs.

Och jag påmindes om att kroppen kan vara som en skulptur, som går att förändra. »Vill du bli smalare? Lite bredare?« skrev S.A.T.S Sports Club i en uppmaning till att köpa deras årskort.

– Jag tycker att det är fantastiskt hur man kan forma kroppen. Med styrketräning kan du i princip forma din kropp hur du vill. Låt säga att du har en mer obalanserad kropp, säg att du är bred om höfterna och smala-re om axlarna, då kan du bredda axlarna så att du får bättre balans, förklarade Lotta.

Andra vet inte vad de missar

Björn och Ulf diskuterade om homosexuella är mer kroppsfixerade än andra. Kanske de bara är mer öppna med det? Hur som helst. Huvudsaken är att man går och tränar förklarade de. Vad det sedan är som gör att man mår bra har kanske inte så stor betydelse. Andra kanske vill läsa en bok istället.

Trots det ihärdiga strävandet på gym timme ut och timme in, trots den intensiva jakten på att förbättra sin kropp, skulle det vara fel att se gymets besökare som offer för vår kroppsfixerade kultur. Björn och Ulf brinner för sin träning.

– Man kan ju träna bara för att få den där känslan att... Gud va skönt! /.../ Just det där att må bra! sa Björn.

– De som inte tycker om att träna, de vet inte vad de missar, fortsatte han och småskrattade.

Också Lotta Dam var upprymd av att träna kroppen. Hon berättade med sin intensiva och tydliga röst om hur hon särskilt tycker om kvinnor i rörelse:

– Då man ser musklerna som rör sig, det tycker jag är jättevackert. Verkligen!

Kvinnokroppen ska också gärna vara lite manlig, förklarade hon.

– Men det viktiga är nog egentligen att det finns muskler, att det är en tränad kropp. Att man sköter om sig själv.

Då är vi tillbaka vid titeln på denna artikel. »Känn dig själv«, texten från Nordiska museets logotyp. Den valdes av grundaren Artur Hazelius och de orden är också talande för vår tids drivkrafter för kroppslig träning.

Och vi trampar

– Tre minuter kvar och ni är snart hemma...två minuter! Okey, det här är det sista vi gör innan vi sätter oss. En minut kvaaaaaar!

Tid finns inte att tänka. All kraft går åt till att cykla.

– Nu krigar vi! Ger 200 procent! Det känns bättre efteråt!Och vila!

Cykelpasset är slut.

– Ni har varit jätteduktiga idag!

Vi stretchar. Instruktören tackar och vi applåderar. Blöt hämtar jag andan. Jag varvar ner, ser mig omkring och går sedan igenom hela gymmet vid Sports Club Östermalm, från våning till våning. Spegelarna gör de stora salarna ännu större, maskinraderna ser oändliga ut. Deras metallarmar vinklas fram och tillbaka till den snabba takten i Chers låt »Believe«. Det är som om musiken suger tag i de som tränar. Dämpade samtal och enstaka klinganden av metall hörs och jag stannar upp. Tänk om energin som omvandlas bland alla skulle kunna användas till något! Vilka krafter som ryms i lokalerna!

Ett gäng går ut från en av salarna, nästa går snabbt in. Borta vid utgången passerar några nyduschade, de kliver ut mot nya roller. Kappor och portföljer, sportjackor och ulltröjor, kläder med ett annat språk.