

Enkel matematik

Att säga att man "ska försöka träna tre, fyra gånger i veckan" är lika fräscht som att ha samma ambition gällande sin tandborstning. Eller: "Jag ska försöka torka mig efter åtminstone vartannat toalettbesök!" För att citera min gode vän Felixon: Folk spikar fast ribban i golvet – och snubblar över den ändå.

Hur kan fullt friska människor tycka att det är en lovsavärd ambition att utsätta sig för lite förhöjd ansträngning i mindre än två procent av tiden? För det landar på det – två procent – om man delar tre timmar med veckans samtliga 164.

Själv betraktas jag som en halv-däre eftersom jag tränar ungefär åtta, nio pass i veckan. Att sitta på sin röv och stirra in i en skärm 40 timmar i veckan samtidigt som man matar i sig aspartam, akrylamid och konsistensgivare anses däremot fullt normalt.

NU ÄR HÖSTEN HÄR. Så är det. Att yvas över lite brittsommar är bara dumt. Som att jubla åt någons dödsryckningar. Hösten är här, punkt. Och med hösten kommer alla träningstips. Sommaren har för de allra flesta varit en tid av ändlöst bag in box-sörplande – med någon enstaka krocket-match, och kanske lite handgemäng med grannen på midsommarafton som främsta fysiska utmaning.

Så resonerar kampanjmakarna, det förstår man. Och de har säkert helt rätt. Jag kan ju bara se mig runt omkring här på Södermalm i Stockholm där jag bor: Det är tjugofem-åriga, anemiska hipsters som knappt orkar hasa sina sönderrökta kroppar längre än till pizzerian på hörnet. Kulturtanter smäckra som kulstötterskor.

Vad är det då dessa människor ska förmås att göra efter månader av katoniskt vegeterande? Jo: "komma igång, promenera, jogga, försöka sätta ena foten framför den andra".

Före detta idrottsstjärnor försöker med lissmande flin förmå folk till sådant som borde vara fullständigt självklart för varje tänkande människa som fyllt fem. Jag imponeras över kändisarnas förmåga att dölja sitt förakt. Helt självklart skulle de helst av allt bara vråla: Skärp er, jävla drönare!

MARIE TYCKER ATT jag är för negativ i vanlig ordning: "Det är väl bättre att folk gör *något* istället för *ingenting*?"

Jag vet inte jag. Den som tror att den är fysiskt aktiv för att den släpar sig

runt motionsspåret några gånger i veckan är lika snett ute som den som tycker att det räcker med att steka upp lite fiskpinnar för att kunna kalla sig kock.

"Vänta tills du får barn", hör man vissa ursäktas sin lättja med. Att man dubbel-, ibland trippelarbets, vårdar en nära anhörig som är svårt sjuk och dessutom lovat Marie att lära sig de där jävla rumbastegen någon gång, räknas inte. Jag har god lust att skaffa en hel drös ungar bara för att bevisa att latmaskarna har fel. Några av mina bästa vänner har fler barn än Rasken – de gör ändå anständiga tider på maran och river av en Iron Man med jämna mellanrum.

"ATT TRÄNA SKA VARA ROLIGT", hör jag den välmenande programledaren i P1:s "Kropp och själ" deklarerat. Träna ska *inte* vara roligt, hävdar jag. Det är just den villfarelsen som gör att det inte blir någon träning alls för många. Om man tror att man ska på party – och så får man en spark på pungen istället – klart man skiter i det. Att anstränga sig hårt är bara roligt för en masochist. Vi andra får motivera oss på andra sätt.

Träning är danande. Genom att underkasta oss hård, systematisk ansträngning tränar vi oss inte bara fysiskt, utan även mentalt. Vi lär oss att bita ihop helt enkelt. En sällan förfäktad mänsklig förmåga nådens år 2011.

Det spelar ingen roll hur väl designade tightsen är, hur många Robyn-låtar du tankar i Poden med; till syvende och sist handlar det ändå om att du ska pressa dig själv förbi mentala barriärer – trots att det gör ont, trots att det inte är det minsta roligt. Sedan kan du njuta av en vältränad kropp, cupcakes i drivor och HBO-serier tills ögonen går i kors – nästan 95 procent av tiden. En ganska schysst deal, tycker jag. **RW**



MÅRTEN KLINGBERG
SKÅDESPELARE, REGISSÖR
OCH TRIATHLET. MAIL: MARTEN.
KLINGBERG@RUNNERSWORLD.SE



FÖLJ MÅRTENS BLOGG PÅ:
RUNNERSWORLD.SE/
BLOGS/KLINGBERG