

I stället för fitnessindustri

Styrketräning har förvandlats från suspekt hobby till miljardindustri. Att hålla sig i form kan numera kosta en mindre förmögenhet. Men det finns alternativ. Arbetaren berättar om några.

FREDRIK EDIN (TEXT) OCH AYMAN OSMAN (ILLUSTRATION)

EN GÅNG I TIDEN var gym riktigt skumma ställen. Belägna i sveltstinkande källare, fulla av biffiga män i triåer som lyfte sneda skivstänger och dopade sig mer eller mindre öppet. De lite mer städade varianterna drevs som föreningar där medlemmarna tränade till självkostnadspriser och städade efter sig innan de gick hem. Det är annorlunda nu. Den så kallade fitnessindustrin har exploderat senaste åren. Nuförtiden ser gym ut som ljusa, luftiga kontorslandskap med märkliga maskiner istället för skrivbord och speglar istället för tapeter. De är också med några undantag vinstdrivande verksamheter, inte sällan delar av franchise-

kedjor, och ligger ofta på dyra adresser.

Det är också dyrt att träna. Ett årskort på någon av de större kedjorna kostar ofta mer än 5 000 kronor. Ett av de allra exklusivaste, Sturebadet i Stockholm, tar över 25 000 för sitt dyraste årskort. Men då ingår visserligen bad, träningskläder, morgonrock och frukost.

MED TANKE PÅ lokalerna, läget samt all utrustning är det inte så konstigt att gymmen måste ta bra betalt. Då är det konstigare att folk är villiga att betala för att exempelvis styrketräna eller springa på löpband. Att springa kostar ju egentligen ingenting. Visst behövs kläder

och skor, men själva aktiviteten är gratis. Styrketräning behöver inte heller kosta. Det blir allt vanligare att kommuner och föreningar bygger små utomhusgym med väldigt enkel men funktionsduglig utrustning i parker och längs motionslingor. Finns inget sådant tillhands kan piskställningen på gården eller klätterställningen på lekplatsen med lite fantasi förvandlas till kompletta gym. Och där branta trappan du svurit över när du burit matkassar blir en gratis stairmaster.

ÄR DU DET MINSTA händig kan du bygga ett eget gym i källaren, på tomten eller i någon gemensam lokal i fastigheten där du bor. För

några hundralappar har du en komplett utrustning som räcker hela livet, som en kettlebell, en stång att häva dig upp i.

DET ÄR INTE SÄRSKILT svårt att träna själv heller. Kan du göra en armhävning, sätta dig på huk och häva dig upp i en stång vet du redan det mesta du behöver veta. Gör du armhävningar, knäböj och pullups har du dessutom tränat i stort sett varenda muskel i kroppen. Är du ändå osäker kan du få konsultation från otaliga sidor på nätet som tillhandahåller utmärkte instruktioner, tips och träningsprogram helt gratis. Eller läsa någon av de många böcker som ges ut i ämnet.

INTE NOG med det. Gratisvarianten av träning är enligt många experter bättre. På ett vanligt gym är de flesta maskiner konstruerade för att träna en specifik muskel genom att röra kroppsdelar i en fixerad bana. De är konstruerade på ett sätt som gör det lätt att ge instruktioner och svårt att göra fel. På bekostnad av kvaliteten. Tränar du gratis är variationerna oändligt mycket större. Det går så klart att lyckas utmärkt med träningen på ett gym och misslyckas totalt med gratisvarianten. Men såvida du inte sysslar med någon variant av den enormt bisarra kulturformen bodybuilding kommer du troligen att få ut lika mycket av din träning utan att sätta din fot hos någon franchisetagare.

MEN OM DET nu är så bra att träna gratis, hur i all världen kommer det sig att folk är redo att belasta sina

konton med hundratals kronor i månaden för en sämre produkt? Varför betalar folk för att träna eller springa på gym? Svaret är konstigt nog att det gör de flesta inte. De flesta av gymmens kunder går nämligen inte dit.

ANNA ÄR FÖRESTÅNDARE för ett gym som tillhör en av de större kedjorna berättar för Arbetaren att mindre än en femtedel av de som har träningskort tränar regelbundet. Några ytterligare högst sporadiskt. En majoritet av kunderna inte alls. Det är inget unikt för det just hennes gym utan det ser, enligt Anna, likadant eller ännu värre ut på andra ställen. Folk strömmar in gymmen i januari för att infria sina nyårsloften. Sedan försvinner de igen.

Hur kan det komma sig att så många av era kunder inte utnyttjar den tjänst de betalar dyra pengar för?

– Det finns en rad olika skäl till detta. Ofta kommer livet emellan. De har mycket på jobbet, småbarn och andra fritidsintressen. Vi försöker uppmuntra dem att träna ändå. Förklara att de orkar med vardagen bättre om de håller sig i form.

Men varför avslutar de inte sina medlemskap?

– De vill väl hålla drömmen vid liv. Leva i vetskapen om att de närsomhelst kommer att börja träna. **Så de betalar för att bedöva sitt dåliga samvete genom att betrakta sig själva som tränande? Ungefär som när jag köper trisslotter och betraktar mig själv som miljonär några minuter innan jag hunnit skrapa?**

– Jo, så kan man ju också se på saken säger Anna och skrattar.



Utomhusgym på Nørrebro i Köpenhamn.

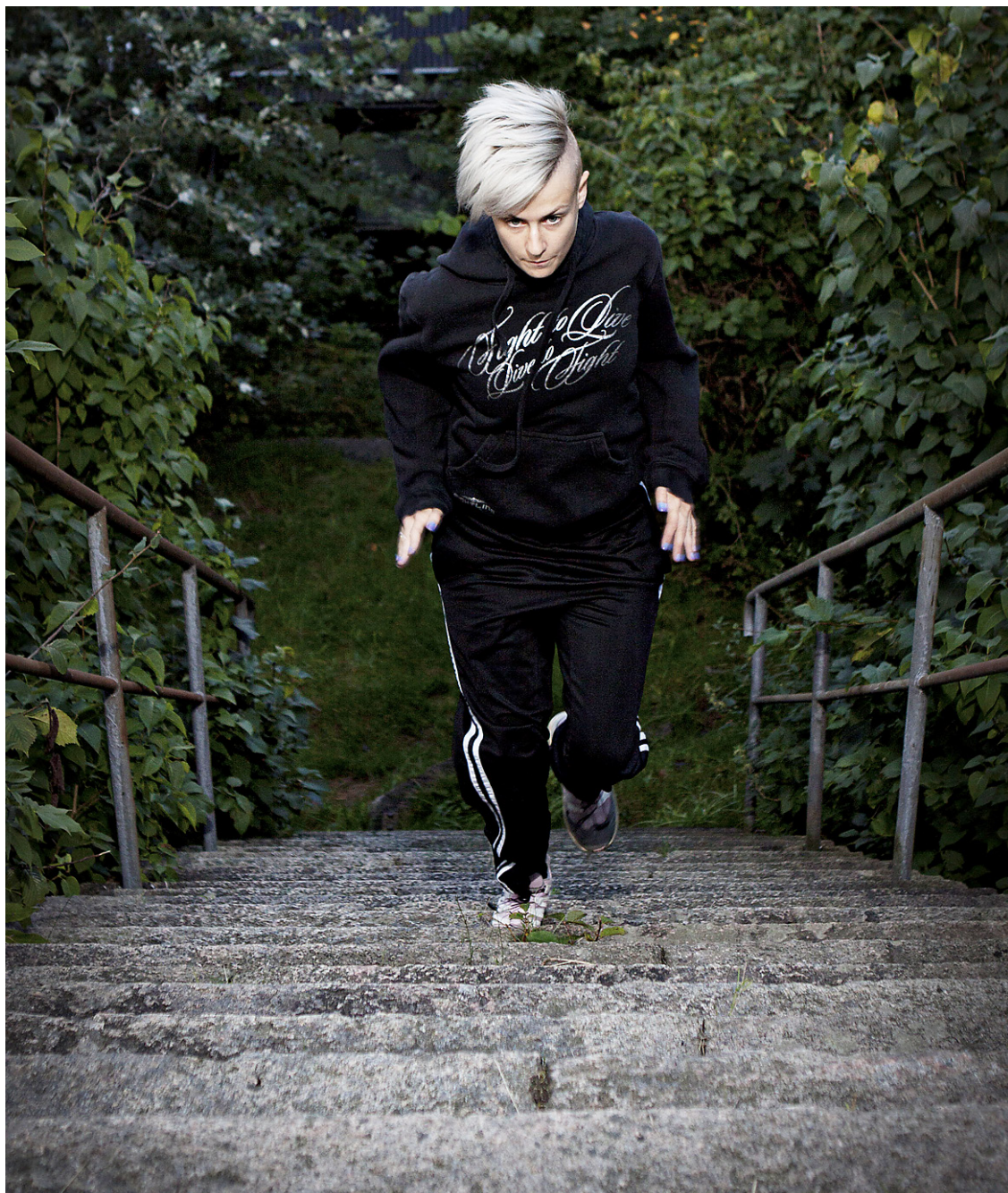


FOTO: ANDERS BRUNZELIUS

Gratis trappmaskiner finns precis överallt.

PÅ FRÅGAN VARFÖR den minoritet av gymmets kunder som faktiskt går och tränar är beredda att betala stora summor för träningskort när det finns likvärdiga alternativ som i stort sett är gratis, nämner Anna saker som möjlighet att få instruktion, lättbegripliga maskiner, varm och skönt samt positiv stämning.

– Det är lätt och bekvämt att träna hos oss, menar Anna.

Kan det bli bekvämare än att bara dra på sig skorna och springa ned till utegymmet?

– Det är en sak att träna ute en skön sommarkväll, inte lika kul en regnig novemberdag eller mitt i vintern. Ska du träna ute själv krävs dessutom både kunskap och hängivenhet. Hos oss finns det alltid någon att fråga.

Hur svårt är det att göra en armhävning?

– Nej, det är inte så svårt. Men sedan ska du få ihop ett program med variation. Allt jag säger är att uteträning kanske passar bäst för folk med förkunskaper.

Är inte möjligheterna till variation större om man inte sitter fast i en maskin med fixerad rörelsebana?

– Kanske, men det är samtidigt svårt att göra fel i maskinerna. Du vet precis vad du ska göra och vad du får ut av att göra det. Variationen får du hitta genom att byta maskiner och komplettera med andra former av träning.

Men säg att man googlar fram lite kunskaper och är hängiven, eller har dåligt med pengar för den delen, kan man lyckas lika bra med träningen hemma eller ute som hos er?

– Jag borde kanske inte säga så här, men det viktigaste är inte hur eller var man tränar utan att träningen faktiskt blir av. Att man hittar något som passar en, som är roligt, som man hinner med och faktiskt genomför. Du får större muskler av att spela innebandy än att inte styrketräna. Om din grej är att springa omkring i skogen och kasta stockar som nån wannabe Rocky Balboa så låt inte mig hindra, säger Anna och skrattar.

Anna berättar också att de själva planerar att ha gruppträning vid något utomhusgym till sommaren. Själva träningsformen är det definitivt inget fel på, tvärtom.

SÅ OM DU NU skulle råka vara hängiven, sakna pengar eller både och, ligger världens bästa gym ligger kanske i närmaste park. Öppet dygnet runt. Inga avgifter. Inga medlemskrav. Inga speglar. Inga sjuka kroppsideal. Ingen reklamradio. Ingen usel musik. Det finns till och med gratis solarium när vädret tillåter.

kulturen@arbetaren.se

Anna som intervjuas i texten vill vara anonym.

HOME TRAINING IS KILLING THE FITNESS INDUSTRY



AND IT'S FREE

Gratisvarianten av träning är enligt många experter bättre.

FAKTA Kroppsviktsträning

■ **Styrketräning** med endast den egna kroppen som redskap. Handlar ofta om att göra armhävningar, knäböj på ett ben eller att häva sig upp i saker. En populär instruktionsbok i ämnet är Paul Wades *Convict Conditioning*. Wade är en före detta fånge som skapade en egen träningsfilosofi när han satt i fängelse. Utrustningen som behövs är vad som finns att tillgå i en cell, det vill säga i stort sett ingenting. Om du vill träna effektivt och står ut med machoattityden i boken kommer den att spara dig många tusenlappar framöver.

■ **Crossfit** Träningsfilosofi som kombinerar element från bland annat gymnastik och styrkelyft. Crossfit handlar om att träna väldigt intensivt under 20 minuter några gånger i veckan. Crossfit är inte anpassad efter någon speciell idrott, men det finns massor av varianter för exempelvis löpare, hockeyspelare och kampsportare. Det finns numera särskilda crossfitgym som är minst lika dyra som alla andra gym. På Crossfits egen hemsida, samt otaliga andras, finns dock all information

du någonsin kan tänkas behöva för att utföra träningen själv. Där finns träningsprogram, videos som visar hur du utför övningarna, kosttips, instruktioner för hur du bygger egen utrustning och forum där du kan diskutera träningen med andra.

■ **Kettelbells** Träningsredskap med ryskt ursprung som ser ut som en kanonkula med handtag. Det går att utföra övningar som är specifika för kettlebells, som olika typer av svingar och ryck, eller träna mer traditionell styrketräning. Oavsett vilket är en kettelbell allt du behöver för en allsidig och effektiv träning. Finns numera att köpa på de flesta sportaffärer för runt 1000 kronor beroende på vikt. 12 eller 16 kilo brukar vara en bra vikt att börja med. Det finns flera olika skolor när det gäller själva träningen. Pavel Tsatsouline är den mest kände utövaren och har skrivit massor av instruktionsböcker, bland annat *Enter the Kettlebell*.

■ **Playgroundfitness** Brukar du bli rastlös med en ungarna leker på lekplatsen? Svårt att

hinna med träningen sedan du blev förälder? Oroa dig inte. I USA har det växt fram en hel rörelse som använder helt vanliga lekplatser som gym. Sök på internet och du kommer att hitta de mest fascinerande filmklippen. Och det fungerar givetvis lika bra för icke-föräldrar. Men du, ungarna har företräde.

■ **TRX** TRX är en träningsform där du använder den egna kroppen som motstånd och tar hjälp av två kraftiga band med handtag i ena änden som fästes i en krok i vägg eller tak. Du kan beställa TRX från tillverkaren och betala över 2000 kronor och få en pedagogisk instruktionsvideo på köpet. Eller så kan du gå ned till närmaste järnaffär och köpa material för 200 kronor och leta upp instruktioner på nätet för både hur du sätter ihop utrustningen och hur du använder den.

■ **Hemmagym** Handlar om att bygga egen utrustning i källaren, garaget, på gården eller i gemensamhetslokalen. Träningsgurun Ross Enamait berättar både hur du bygger

utrustningen och använder den i böcker som *Never Gymless* och på sin hemsida.

■ **Barfotalöppning** Barfotalöppning är en mycket snabbt växande rörelse med smått religiösa undertoner och Christopher McDougalls bok *Born to Run* är dess bibel. Problemet med barfotalöppning är att det finns väldigt få platser där det verkligen går springa barfota. Så istället försöker de imitera barfotalöppning med hjälp av minimalistiska skor med extremt tunn sula. Och som du säkert redan gissat är dessa skor precis lika dyra som andra löparskor. Men tekniken skiljer sig och det kan vara ett roligt komplement till vanlig löpning.

■ **Primalpromenader** Handlar om att gå ut ett gäng i skogen eller parken för att brottas, klättra i träd, kasta stockar, välla stenar, göra armhävningar, hoppa bock eller använda utomhusgymmet. Bara fantasin och självbevarelsedriften sätter gränsen. Helt gratis såvida du inte hyr en instruktör eller träningsledare.