

På språng utan Lederhosen (Kåseri)

Jag har börjat motionera, regelbundet. En, kanske till och med två gånger i veckan. Inte sådär manligt överdrivet utan mera för ro skull. En viss betydelse får man kanske också tillmäta kompisen Arne och hans ibland väl syrliga kommentarer:

"Nu finns där inte mycket mer att släppa ut i byxlinningen! Tänker du skarva med blommigt eller prickigt?" Och så fyller han på giftbägaren till brädden:

"Har du aldrig funderat på att inhandla Lederhosen? En liten maglapp vore väl ett fint och praktiskt stöd i dagliga tillvaron."

Jag hatar alla former av övertydlighet, inte minst Arnes.

Hursomhelst, dylika giftigheter tär på en vuxen mans självkänsla, märkligt vore det väl annars. Vår generation som växt upp med Arne Tammer's svällande biceps och "Ge mig en kvart om dagen", vi vet vad vi talar om. Arne finns inprogrammerad därinne i hjärnvindlingarna, det är jag helt säker på, och närhelst redo att väckas ur sin slummer. Och visst har det varit svindlande nära flera gånger.

Jag springer aldrig fort, det gör ingen nytta. Så här ligger det nämligen till:

"Det är längden på sträckan som är det viktiga, hastigheten spelar ingen som helst roll."

Jag gör med andra ord av med lika många kalorier vare sig jag lunkar, går hastigt eller tokrusar iväg. En person med kritiskt sinnelag skulle kunna påstå att detta teoribygge måste vara mitt eget hemsnickrade, men inget kunde vara mera felaktigt. Jag upptäckte och studerade artikeln i min frisörs tidskriftsarsenal. Tacksamhetens tanke går ofta till denne klarsynte motionsanalytiker.

Vid enstaka tillfällen har jag dock sköljts över av iskalla, märkliga tvivelsmål:

Varför övergår mina knappt skönjbara svett droppar i rena vårfloder när jag av missriktad, primitiv tävlingsinstinkt lockats med i medlöparens mördartempo?

Och varför drar min trogna Nissan mera bensin, kalorier alltså, så fort jag trycker på gaspedalen lite extra ute på vägarna?

Som väl är blåser dylika bisarra tankar bort lika snabbt som de dykt upp och min lugna, harmoniska lunk kan åter ta vid.

Jag tassar fram med mina dyra märkesskor i motionsspåret. Runtomkring mig rusar män förbi med högröda ansikten, spända anletsdrag och plågade blickar. Åratals av idogt nedtuggade och neddruckna kalorier omvandlas till sjöblöta T-shirts och då uppstår nästa fråga:

Hur mycket av oss svenska män tror ni försvinner under en helt vanlig vecka? Bara upplöses i ånga, fukt och drypande svett? För att duschas ner i alla hårfyllda, snuskiga golvbrunnar runt om i landet. Tala om decimering av ett halvt folkslag, männen alltså, och att detta sker inför allas våra ögon. Barbariskt! Håll med om att det känns kymigt.

Jag lär mig också att tänka positivt, det ingår som en viktig del i mitt träningsprogram. Men det är inte helt lätt. Mina föregående tankar kring upplösta män i golvbrunnar var till exempel ett klart återfall i gammalt, negativt tankesätt. Att vara mitt inne i ett intensivt träningsprogram, där varje hekto uppåt eller nedåt nagelfars, mår verkligen inte bra av att utsättas av den typen av underminering.

Otvivelaktigt känner jag mig bättre, såväl fysiskt som till mods, det ska inte

förnekas. Jag vill inte heller frånerkänna Arnes beskärda del av kakan. Rätt måste ändå vara rätt. Likväl måste vissa frågor dras fram i ljuset:

"Hur fort bör ett tillfrisknande ske? Till vilken grad? Och till vilket pris?"

Jag har alltid varit rädd för biverkningar av alla de slag, så är det bara. Fast min ständigt lika omtänksamme Arne tycker bara att sådana ifrågasättanden mest är av *akademiskt intresse*, som han säger med viss raljans i tonen. Att jag försöker *teoretisera bort* själva programmet. Hans tankar och ambitioner kretsar numera helt kring "att höja ribban" och "att sätta upp nya djärva mål". För mig alltså! Med andra ord; jag har förärats en helt egen coach.

Kanske har jag ändå nytta av en viss piska för att uppnå mina mål, det ska jag inte heller förneka. Min dragning till förlustelser och utsvävningar tycks dessvärre vara ständigt pockande. Till exempel när jag reser mig ur min mjuka favoritfåtölj framför den uppfostrande TV-skärmen för att plocka fram de dyrbara märkesskorna ur garderoben. Det kan då gå som en stöt genom kroppen och osynliga bläckfiskarmar försöker dra mig tillbaka ner i fåtöljens behagfulla djup. För ett ögonblick fladdrar en immig pilsnerflaska, salta chips och gänget rödtröjade fotbollsspelare till i ögonvrån och hjärtat slår ett par extraslag.

Fast just då, och med en övermänsklig viljeansträngning, drar jag fram en annan sida av mig själv och tar mig med gungande knän ut i farstun och öppnar garderoben.

Sådan är min vardag, en hård kamp. Nästan som att lära sig gå på nytt. Men på så vis bygger man upp sin nya kropp, steg för steg. Detta är min plan. Eller åtminstone Arnes plan. Mätte jag åtminstone slippa Lederhosen!

* * *

Åke Heed