

Maratonträning eller träning med måtta i vacker miljö!

Ej införd insändare i Svenska Dagbladet som en reaktion på en artikel den 13 juni 2010 om maraton- och triathlonträning som tidningens läsare borde ägna sig åt

Hej!

När jag läste söndagens artikel om Erika Rosenbaum och hennes maraton- och triathlonträning började jag fundera över hur många av SvD's läsare som berördes av artikeln. Hur man än vänder och vrider på saken kan inte komma ifrån att hennes tävlande är extrem. Visst kan det vara värdefullt att läsa om hur hon tränar och vad som driver henne att lägga ner så mycket tid på sin sport.

Men det vore också väl värt ett reportage om människor som har helt andra utgångspunkter för sin systematiska träning, som den jag själv bedriver, som är väl så viktig och i det långa loppet mer hälsosam.

Så här är det för mig. Jag är sjuttio år och sedan 1971 tränar jag tre gånger i veckan. Träningen består i att jag joggar fem kilometer i lugn takt. När jag avslutat rundan skall jag ha krafter kvar till att springa ytterligare ett par kilometer. Jag har alltså inte tagit ut mig. I början medförde detta tränings sätt en ständig kamp mot tävlingsinstinkten. Det finns några korta men branta backar som jag alltid går uppför. Sträckan jag springer går på sandstigar på Stångehuvud, Lysekils yttersta udde. Nästan hela tiden kan jag se ut över hur västerhavet bort mot den oändliga horisonten och tidiga vintermorgnar, innan gryningen helt tagit över, ser jag Hällö fyr blinka i fjärran utanför Smögen. En fantastiskt inspirerande miljö att träna i. Jag har aldrig behövt mäta min syreupptagningsförmåga. Den tycks räcka till. Inte heller har jag hållit på med backintervallträning. Det låter hemskt att göra det.

Den stora frågan är om en så enkel och kravlös träning ger något resultat. Är det någon mening med den? Efter så här många år kan jag obetingat svara ja. Genom att jag aldrig tar ut mig fullständigt blir träningen lustbetonad. Det känns aldrig som ett tvång att ge sig ut på morgonen. Denna anspråkslösa träning ger en vardagskondition som räcker i alla sammanhang. Jag är pensionär med dagarna fulla av arbete som jag inte skulle klara av utan en bra ork. Eftersom jag ser mig mer som författare än pensionär är mina dagar fyllda med skrivande och läsande. Hittills har jag givit ut två resehandböcker och sju deckare. (De utspelar sig i 1930-talets Lysekil med överkonstapel Göran Persson i huvudrollen).

Att ge ut en bok om året kräver mycket tid och uthållighet, både till research och skrivande och ett krav är god kondition för att klara av långa pass vid skrivbordet. Den tid som går åt till träning är minimal. Varje träningstillfälle tar cirka en timme från start tills jag åter sitter vid skrivbordet. Av veckans 168 timmar ägnar jag tre åt träning. Jag har heller aldrig sedan jag börjat träna haft problem med vikten.

Det finns säkert många som jag som bedriver en opretentiös och skonsam träning utan stegräknare och pulsmätare och aldrig haft en tanke på att ställa upp i tävlingar. En träning som mycket sällan behöver avbrytas på grund av brustna hälsenor, inflammationer i slem säckar eller knäont. En ytterst hälsosam (och billig) träning som man kan hålla på med hela livet. Nog vore det väl så intressant att läsa om denna enkla vardaglig träning utan dramatik och överdrifter.

Lennart Brohed

