

## Før var kroppen lettstelt

Alt var bedre før 2:4

... For de fleste av oss er de fysiske utfordringene i hverdagen for små til at de holder kroppen vedlike. For noen tiår siden krevde det normale livet i Norge nok til at man holdt seg i god form. I dag må mange oppsøke treningscentre for å holde fysikken i orden. Var det ikke bedre før?



*Denne del handler om nordmænd og kroppen. For de fleste er de daglige fysiske utfordringer for små til at holde kroppen vedlike. For nogle årtier siden krævede dagliglivet nok til, at kroppen var i god form. I dag må mange gå i fitnesscentre for at holde fysikken i orden. Er det bedre?*



## Udskrift af udsendelsens tale:

Årene går så svimlende fort.

(Hallomann)

Klokka er ti minutter på halv åtte,  
og det er tid for morgengymnastikk.

Én og to og tre og hopp!

Sikker på at dette er lurt?

Bettina, sjefen her, syntes -

- at jeg hadde fått så stor mage.

-Du har jo det.

Jeg burde begynne å trene.

På kveldstid, så ingen ser oss.

-Hva tror du kjerringa sier?

-Når magen blir borte ...

Før rørte vi oss mye mer.

Vi er blitt mye mer stillesittende.

Vi har fjernkontroller

til alt mulig, ikke bare tv-en.

Garasjen, strøm og oppvarming,  
musikkanlegg, absolutt alt.

Barna har en herlig tid.

Kraftkosten og friluftslivet -

- gir dem en stor del av styrken  
som skal til for å møte vinteren.

Pikene ligger ikke  
tilbake for guttene.

Rulleband for  
å komme seg på helsestudio!

Det er Bettina som er her. Hold deg  
i ro; det er jeg som kjenner henne.

"Folk i form"!

Mye har forandret seg  
når det gjelder aktivitet -

- siden 60-tallet.

Det fins grupper i samfunnet -

- som er mye mer aktive enn de var på 70-tallet.

Og det fins grupper som er ganske inaktive og nøyer seg med -

- å slappe av og nyte godene som samfunnet har frambrakt.

God vask må ikke betales med slit.  
Wascator: markedets eneste maskin -

- med innebygget sentrifuge og reverserbar trommel.

Den bløtlegger, varmer, vasker, skyller og sentrifugerer.

De rører ikke tøyet igjen før de tar det ut, ferdig til tørk.

La Wascator overta slitet for Dem!

Så kan man spørre om det var bedre før. Folk rørte seg mer i hverdagen.

Mange fikk en hverdagsbevegelse -

- som var med på å holde kroppen i form.

Ikke i toppidrettsform, men i bevegelsesform.

Man var i stand til å gjøre de normale, hverdagslige oppgavene.

Motorikken var bedre.

Undersøkelser av skoleelever i dag viser -

- at de ikke bare er tregere og mindre utholdende, -

- men også stivere og mindre motoriske.

I turning og hopping var alle så ivrige -

- at det ble så som så med takten og balansen.

Mange unger hadde utviklet teknikk som akrobater i løpet av sommeren.

Nordmenn er flinke til å rapportere at de er aktive.

Det er en kjerne av sannhet i det.

Det viser også hvordan man har lyst til å framstå.

De aktivitetene man liker å si at man driver med, er tur i skog og mark.

Friluftsliv, fjellet, skogen.

Ute, rett og slett.

Tore ...

Jeg har turnsko. De der brukte vi på realskolen, i gamle dager. Tull!

Latterlig antrekk!  
Skjønner godt at kjerringa er sur.

Begrepet "en sunn sjel i et sunt legeme" er over 2000 år gammelt.

Og det tyder jo på at man også da var interessert i -

- å trene på en fornuftig måte og pleie kroppen gjennom trening.

Jeg håper du garanterer 100 % muskler når vi er ferdige her.

-Kom igjen. Hva har du med deg?  
-Vann.

-Ikke børst, altså?  
-Gå nå. Hysj.

Bedre og bedre dag for dag.

Vel møtt. Husk å trene litt mer enn denne ene dagen i uken, -

- så ikke muskler og ledd forfaller. Ha på noe lett som ikke strammer.

Hvor fort går det, Tore?

-Fort nok.  
-1 km i timen.

-Aldri i verden!  
-Jeg girer opp nå.

-Vi skal jo holde på ei stund.  
-Hva er pronasjonen din?

-Det har med fotstilling å gjøre.  
-Da har jeg det sikkert.

Det begynner med barneårenes leketrang og konkurranseinstinkt.

Det begynner på løkka, i bakgården,  
ute i bakken eller hjemme i stuen.

Det fortsetter gjennom  
slyngelalderen og stemmeskiftet.

Til den dagen da man  
kan velge seg sin idrettsgren.

Og da må man være meget nøye.

Jeg var veldig gammel, 19 år,  
da jeg begynte å trene kampsport.

Og 22-23 da jeg første gang  
kom på landslaget i kickboksing -

- og senere i karate. (Høye hyl)

Siden jeg jobber som kulturredaktør  
og var litteraturvitenskapsstudent, -

- ble det oppfattet  
som veldig korny -

- at jeg drev med idrett, særlig  
konkurransetidrett, idrett på alvor.

Det ble jo sett på som  
noe obskurt, nesten litt eksentrisk.

Da trente jeg  
oppmot 18 timer i uka.

Høyintensive økter.

Morgenøkt, så jobb eller Blindern.  
Ettermiddagsøkt, så lesesalen igjen.

Så gikk man  
og la seg og sov i ni timer.

Alle måltider skulle planlegges,  
fordi vi også gikk i vektklasser.

Kan du engelsk? "Weight loss".  
Det betyr at du slanker deg.

-Jeg trykker på hjertet.  
-119 har du.

Snodige greier:

Vi trør på et forbaska instrument, og  
der vi bor, er det så mye frisk luft.

Turnforeningens folkegymnastikk  
er populær. Maken til oppslutning!

Deltakerne er ikke  
stjerner i noen form.

Alminnelige mennesker som  
har fridd seg fra redselen for  
å opptre, deltar med liv og lyst.

Linjegymnastikk er noe mange  
har erfaring med fra skoletiden.

Gymnastikk i første klasse.

Det var nok ikke den mest populære  
delen av gymnastikkundervisningen.

Men når det først fantes,  
hadde det nok sine gode grunner.

Jentene har sydd  
gymnastikkdrakten sin selv.

Linjegymnastikken  
kom opprinnelig fra Sverige.

Mange har forvekslet det med navnet  
til opphavsmannen, Per Henrik Ling, -

- en svensk gymnastikkpioner, så  
i Sverige heter det linggymnastik.

Det var jo den  
kjedeligste delen av gymnastikken.

Det gjeveste er vel svømmehallen.  
Bassenget er på 16,5 x 8,5 meter.

Siden åpningen har det vært  
storinnrykk, særlig av ungdom.

Når det gjelder svømming, har vi  
alltid hatt dette doble perspektivet:

Det å kunne idretten svømming  
og det å være svømmedyktig, -

- til og med for å redde liv.

-Se på denne stilen!

-Litt saktere, ja.

Huff!

Litt rolig gange ...

Mye bedre å gå seg  
en tur ut i skogen, ut i frisk luft.

Stoppa? Jeg holder på ennå.  
Noen av oss har jo kondis ...

Når noen sier  
at alt var bedre før i idretten, -

- tenker jeg at det må være menn.

Den ene åpenbare tingen er jo at kvinner har begynt med idrett.

Å få være aktiv og utfolde seg fysisk -

- er blitt en selvfølge i norske jenters oppvekst.

I Teater-Grand Prix på sykkel vant Stella Dybwad, Nationaltheatret, -

- det første løp i skarp konkurranse med sine smukke medsøstre.

Når vi snakker om det som i dag kalles trening, kan det virke som -

- målsettingen og motivasjonen er en litt annen enn før i tiden.

Kvinner selv stod opp og strede, -

- men fylte ikke ut rustningene og håndterte køllene dårlig.

Dribling og takling er ikke så greit for en søt liten dame.

Litt brodering foran mål synes å passe kvinnene bedre.

Alle var glade, selv hun som lekte fisken i garnet.

Verdensmester:  
Grete Waitz, Norge!

Det er en helt annen aksept for at jenter sliter seg helt ut, -

- vil vinne, yte sitt beste, svette, ha det vondt, -

- enn da jeg vokste opp.

Berit Aunli slår alle sammen, -

- for andre gang under skifesten vår i Holmenkollen. Fantastisk, Berit!

Det er en sakte, men sikker erkjennelse av -

- at kvinners vinnervilje kan være vel så sterk som den til en mann.

Det virker som de har noe ekstra som vi i mange tilfeller ikke kan gi.

Det har vi sett flere ganger i toppidretten:

Grete Waitz, Ingrid Kristiansen, Trine Solberg og så videre.

De har noen ressurser som vi gutta kanskje også må lære oss å ta fram.

Hver nordmann sin sykkel!

Sykkelen er hele folkets transportmiddel.

Sykling er snarveien til sunnhet og helse.

Snakk med deres sportshandler.

Mannen min og jeg har hvert vårt sykkelstativ hjemme.

Vi setter syklene oppå -

- og sykler ved siden av hverandre mens vi ser på sportssendingene!

Er det noen mening i det?

Nei ... Vi har det jo veldig hyggelig sammen, også mens barna sover!

-Hvorfor sykler De ikke til jobben?  
-Jeg vet ikke. Jeg har jo sykkel.

Det er så få som sykler for tiden.  
Kanskje jeg er litt slapp også.

-De kunne ikke tenke Dem å sykle?  
-Nei. Vi har spart til denne bilen, -

- så nå får vi bruke den.  
Men nå får jeg grønt lys.

Mange samfunnsgrupper klarer seg nok helt fint -

- uten på død og liv å være så aktive.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Men den samlede aktiviteten i det norske samfunnet har økt.

Det er gradvis blitt litt viktigere for folk flest å være aktiv.

På oppvisning har vi lyseblå bodyer.

Og da vises jo alt.  
Både det vi prøver å skjule ...!

Og noen syns jo at de selv er for tynne.

Så de er ikke så populære. Men vi trøster oss med at vi er så mange -

- at alle tilleggga vi har fått i årenes løp, ikke vises!

Noe for deg?

Sitt ned! Bøy og tøy ut!

Denne er som skapt for meg.

Og så ...

-Hallo! Kvinnfolkgreier.

-Nei, ja, nei, ja.

Det er for ræva si skyld.

Dette er ikke noen vits for oss.

Hvis 7 av 10 nordmenn sier at de er fysisk aktive ...

Da lurer jeg jo litt på hvordan de vurderer, definerer fysisk aktivitet.

Jeg har ofte et tema på jobbstrekken. I dag: vann.

Jeg er en bra lærer!

Start innerst, så mot målet.

(Latter)

Kjenner dere det?

Jobbstrekk er egentlig en fortsettelse -

- av det som ble kalt gymnastikk på arbeidsplassen og liknende.

Jeg synes det bør godkjennes som trim og aktivitet, -

- selv om det i ganske stor grad også har et terapeutisk formål:

Å holde kroppen i gang og gjøre den i stand til -

- å utføre arbeidsoppgavene.

Så det kan godt kalles trim.

Helt ned, de som klarer!

Før var det radio- og tv-program, som Morgengymnastikk og Trim for eldre.

De hadde opplagt sin funksjon.

Men de var også rettet mot bestemte grupper: Trim for eldre.

Grupper som hadde få tilbud ellers.

I dag skal vi ha litt jive.

I dag har vi 600 treningssentre, som omsetter for 4 milliarder kroner.

Det er et tegn på at det har skjedd noe drastisk.

Veldig god og lystig mosjon. Gøy.

Man kan variere treninga, og det gjør det kjempebra.

Treningssentrene opererer på en arena der idrettslagene før var enerådende.

Hold trykket helt ut!

Det konkurrerer med dem, men har ikke utkonkurrert dem fullstendig.

Det var kjempeartig! Dette blir nok en stor hitt. Timen gikk så fort.

(Stønning og latter)

Det der er godt for skuldrene, altså.

Tenk å gå fra å være som ei sjampanjeflaske ... Tungt?

Tungt? Å nei, det er mye tyngre å gå oppover bakkene med ei motorsag.

-Når gjorde du det sist?

-Det er vel 30 år sia.

Hovedsaken er jo at du blir breiere den veien, ikke foran ...!

-Det er akkurat det jeg jobber med.

-Jeg ser det. Men er det verd det?

I dag handler veldig mye såkalt trening om å fikse på utseendet.

Å framstå med et fordelaktig utseende.

Det gjelder særlig når yngre menn skal trene.

Da er det en målsetting å se bra ut.

Så kan man spørre om dette er veldig nytt.

Særlig for menn har det alltid vært viktig å ta seg ut for damene.



Men på forskjellige måter.  
I dagens utviklede samfunn -

- spiller merkelig nok  
store muskler en stor rolle.

Jeg så nylig en film, "Convoy" med  
Kris Kristofferson, fra 70-tallet.

Han er lang og slank og uten muskler.

Det slo meg at man aldri ser en mann  
på film med sånn type kropp lenger.

Er man tynn på film i dag,  
har man samtidig sixpack på magen.

Alle muskler og sener syns. Man  
har kropp som en toppidrettsutøver.

På 80-tallet  
skulle de være ekstremt store.

Så er de blitt litt normalisert.  
I dag er det et veldig sterkt ideal -

- at både kvinner og menn skal se ut  
som topptrente friidrettsutøvere.

(Pesing)

-Du, hva har du på flaska?

-Anale steroider. Ikke hørt om det?

-Godt, sjø.

-Har aldri brukt det.

Han svenske diskoskasteren fikk jo  
den overkroppen, men ble liten nede.

Kvinnfolka var begeistra,  
men det gikk jagggu over.

Satt opp med pinsett?!

Doping er noe  
som har fulgt idretten, -

- egentlig gjennom flere tusen år.

I den greske antikken,  
for 2000-3000 år siden, -

- brukte man for eksempel  
testikler av sauer og andre dyr -

- for å oppnå  
en gunstig idrettslig effekt.

Noen mener det er mer rettferdig -

- at alle doper seg og stiller likt,  
enn at noen skal bli snytt.

For meg  
ødelegger det all glede ved idrett.

Gleden og undringen over hva  
mennesker er i stand til å få til.

Hvis man er i stand til å få til det  
med juks ... Da er jo gleden borte.

Og jeg håper oppriktig  
at andre vil lære av mine feil.

Takk.

Jeg har dopet meg.

Jeg har tatt EPO.

Nå løper han til.

Litt dårlig fart, men så kaster han.

Et langt kast.

Jeg var litt tørst og måtte ta  
det jeg ble budt: en kopp kaffe.

Og under kastet følte jeg  
meg som et nytt menneske.

Og da smalt det skikkelig.

Doping var ukjent den gang.

Men det var på gang.

Det har vi fått rede på etter hvert.

Det er et diffust grenseland  
for eksempel å spise kosttilskudd -

- som er tilsatt  
det vi kan kalle gunstige stoffer -

- for idrettslige  
og kroppslige prestasjoner.

Sånt har nesten alltid eksistert.

Doping har fulgt idretten  
som en nisse på lasset -

- i veldig mange år.

-Du sitter gjerne veien.

-Har aldri sittet gjerne veien.

Snu deg, da.

Du skal se deg i speilet!

-Det er det verste!

-Sånn er det å være idiot.

-Ryggen er vel det peneste.  
-Varmt dette, gitt.

Det å holde seg i form kan  
for noen nærme seg en religion.

Enkelte er veldig fanatiske og går på  
med dødsforakt, bokstavelig talt.

Setter helsen på spill, ikke for å få  
bedre helse, men for å komme i form.

Denne treningsinteressenten  
er segmentert, kan man si.

Den gjelder bestemte grupper,  
 gjerne høyinntektsgrupper.

Folk med relativt høy sosial status.

Enten De er stor eller liten, bør De  
kontrollere Deres vekt regelmessig.

Den originale amerikanske personvekt  
Borg er ideell for det moderne hjem.

Mye har endret seg de siste årene.

Samfunnet har gått fra å ha knapphet  
på mat til å ha overflod av mat.

Da jeg leste om fete norske fem-  
åringer, trodde jeg det ikke stemte:

Vi nordmenn er et sunt folkeslag.

Vi går, er fysisk aktive, spiser  
brødiskivene våre, har matpakke.

Dette kan ikke stemme!

En endring  
fra da jeg begynte med idrett, -

- er at kunnskap  
om kosthold og vektkontroll -

- plutselig er blitt  
veldig ettertraktet.

En vakker kvalitetsvekt i tre typer,  
hver i seks moderne farger.

Kostholdet er en av tingene man  
er blitt mer og mer oppmerksom på.

Særlig koplingen  
mellom trim og trening og kosthold.

Brudekjolen vises av Sophie Marin  
og det norske langrennslandslaget.

Vi måtte være bevisst på hvor  
vi spiste, hvis vi skulle bli gode.

Det er nok riktig.  
Men kanskje ble det litt hysteri.

Det er jo mye  
spiseforstyrrelse i dag.

Kanskje ble det  
fokusert litt for mye på vekt.

Var man to kilo for tung,  
fikk man straks beskjed om å gå ned.

Bevisstheten om  
å spise sunt er økende.

Og i dag fins det jo  
en rekke produkter på markedet -

- spesielt for dem  
som er opptatt av trening.

En vakker og nyttig gave,  
en Borg personvekt.

Om vi er blitt  
et sunnere folkeferd, kan diskuteres.

Samfunnet er blitt så segmentert.

Noen grupper er opplagt  
blitt sunnere og friskere.

Som kjent er det å være rik og frisk  
mye bedre enn å være fattig og syk.

-Men var det verd det?  
-Jeg syns da det.

Hils Bettina og si tusen takk  
for timen. Det blir med denne.

Jeg må finne traktoren  
og motorsaga og jogge opp i skogen.

Det er bra.  
Skal vi ta en sånn siste urgreie?

Kom, nå dusjer vi.

Vel, vel, det var  
det hele, så ... takk for nå.

**Copyright (C) NRK**