

Jacke Sjödin



Hålla beach 2009

Ibland gör man saker både för första och sista gången. Man vet direkt vid första försöket att detta är inget för mig! Det upplevde jag när en vän (trodde jag) tog med mig på träningsformen Spinning.

Men vi kanske ska börja i andra ändan... Vi går mot ännu en sommar, och kvällspressen spyr ut löpsedlar med budskap av typen "Gå ned 18 kilo på 24 timmar" eller "Så fixar du strandkroppen med pilsner och geléhallon" och liknande fysiologiska sanningar. Och möjligen var det påverkan från sådan information som gjorde att jag gick med på att testa denna för mig jungfruliga träningsform.

Kanske, kanske är det nu så att du - otränade läsare i Västraområdet - inte känner till vad spinning är för något, men då ska jag be att få fylla ut detta tomrum i din nysvenska vokabulär. Spinning är en modern motionsform. Det utövas på träningsställen typ "Snuskis och Flottis" eller vad de nu heter. Där stängs man in tillsammans med 200 andra halvfeta människor i ett 10 kvadratmeter stort rum, och så placeras varsamt varje person på en motionscykel. Sen sätter sig en obehagligt vältränad Roddarn-Andersson-typ på en hoj längst fram, slår på fruktansvärt hög musik, och skriker åt oss halvfeta

att cykla i takt med musiken. Och det gör vi. I 45 minuter! Och det skulle väl funka om det var lugna, trevliga låtar av typen "Violer till mor" eller nåt, men eftersom dom bara lirar modern techno där tempot tycks styras av en hyperaktiv hackspett, så blir det rätt jobbigt, kan jag lova.

Spinning är kort sagt: Att cykla stillastående i ett raveparty.

Och så där håller man på i tre-kvart. Och med tanke på antalet halvfeta på antalet kvadratmeter så blir det snabbt ohyggligt varmt i rummet. Då och då skriker Roddarn Andersson dessutom att man ska STÅ upp och trampa, och då och då ökar han takten på musiken på nåt jädra vis så att hackspetten löper amok fullständigt. Och där trampar man på med blodsmak i käften och svetten sprutande som högtryckslangor ur varje armhåla, och när dom 45 minuterna har gått så får dom bryta loss en från hojen, och sisådär tre timmar senare slutar benen att skaka.

Och jag undrar några saker. För det första: Att cykla stillastående! Redan detta är ju rent vansinne. Det är ju som att försöka skrika ljudlöst, eller dricka ur tomflaskor eller vad som helst. Om man nu liks ska cykla som en idiot i 45

minuter, kan man väl få SE lite trevlig natur, eller åtminstone KOMMA nånstans! Till Konsum eller bolaget eller vart som helst! Och för det andra: Namnet "Spinning"! Det låter som något som katter har för sig. Men allt kallas ju något sådant där nuförtiden. Det är spinning och jogging och rowing och icing och petting och allt vad det heter. Och så för det tredje: Det var ju så in i vedspisen jobbigt! Jag höll på att kräkas och få hjärtsvikt från första trampaget. Jag är nämligen en sådan som normalt mest ägnar mig åt sitting, eller allra helst liggning. Möjligen, möjligen lite maklig lufsing. Jag tror på teorin att kroppen är en känslig apparat som ska skyddas med ett lagomt lager fett och inte nötas på i onödan. Jag har alltid försvarat mig mot joggandets fasor med resonemanget: Att springa utan att ha polisen i hälarna tyder på själslig obalans!

Och att cykla inomhus - utan att komma nån vart - måste ju vara snäppet värre!

JACKE SJÖDIN