

Träning och feminism - ett lyckat äktenskap

Politisk aerobics, banbrytande maratonlöpare och normbrytande yogautövare – nu skildras den kvinnliga träningsens historia i en ny bok.

I serien "Physical" (Apple tv+), som utspelar sig i 1980-talets glossiga Kalifornien, upptäcker en av ätstörningar plågad hemmafru den nya träningsformen aerobics. Snart blir hon själv en del av den växande träningsrörelsen som ger henne både frihet och makt. Serien speglar tydligt varför många av dåtidens kvinnor drogs till just aerobics, menar den amerikanska New York Times-skrubenten och författaren Danielle Friedman.

– "Physical" visar definitivt en mörkare sida av träningsbranschen. Men samtidigt är det ett av få populärkulturella exempel som tagit den kvinnliga träningskulturen på allvar utan att avfärda den som kitsch, säger Danielle Friedman.

Hon om någon borde veta. Nyligen utkom Danielle Friedmans bok "Let's get physical: How women discovered exercise and reshaped the world", där hon metodiskt betar av kvinno-träningsens alla faser, från 1950-talets funktionella kvinnogymnastik till 1980-talets aerobics-bonanza och vidare till 1990-talets fokus på muskler. Boken tar avstamp i en tid när fysisk träning för kvinnor ansågs kunna leda både till dödsfall och livmödrar som trillade ut, och när många trodde att en kvinna som sprang öppet utomhus var jagad av någon.

Kvinnors makt och styrka

Medan andra världskriget hade gett amerikanska kvinnor en möjlighet att delta i arbetslivet



Gloria Steinem och Jane Fonda 2018.

BILD CHARLES SYKES/INVISION/AP

och sporter som baseboll på samma villkor som männen, skickade 1945 års världsfred dem tillbaka till hemmet med uppmaningen att "bete sig som kvinnor".

– När jag ser på tillvaron för 1950-talets kvinnor, en tid när kvinnor i regel inte hade kontakt med sina egna kroppar, är det inte svårt att dra paralleller till hur kvinnors makt sedan dess ökat gradvis i takt med vår ökade fysiska styrka, säger Danielle Friedman.

Att den feministiska rörelsen har haft ett klivet förhållande till träning och träningsbranschen framstår tydligt i boken. Från att inledningsvis ha förkastat hela idén med att träna kom feministikonen

Gloria Steinem senare att börja träna själv, och konstaterar i sin bok "Moving beyond words" att: "En rörelse består bara av människor som rör sig. Att känna dess värme och rörelse runt oss är målet såväl som medlet."

– Under min research förvånade det mig hur mycket av sig själv och sin kropp hon faktiskt har beskrivit. Gloria Steinem har, utöver sitt värv som aktivist, skrivit mycket

både om kvinnors kroppar och om träning, och det har varit en stor inspiration under arbetet med boken.

Ätstörningar och aktivism

Ett av bokens intressantaste avsnitt är berättelsen om hur skådespelerskan Jane Fonda kom att bli en frontfigur för 1980-talets aerobicsvåg, med en historia som uppenbarligen inspirerat till stora delar av tv-serien "Physical". Liksom den fiktiva Sheila hade Jane Fonda också en bakgrund med både ätstörningar och politisk aktivism, och var också gift med en aspirerande politiker, i Jane Fondas fall Tom Hayden, en av de åtalade i den så kallade Chicago 7-rättegången som ägde rum efter demokraternas partikonvent 1968.

När den aerobicsfrälsta Jane Fonda i slutet av 1970-talet kom på idén att starta en träningsstudio för att finansiera sin makes politiska initiativ "Campaign for economic democracy" var det bara början på en trendsättande mångmiljonindustri. Fondas tränings-vhs "Jane Fonda's workout" kom att med mer än 17 miljoner sålda exemplar bli startskottet för hela hemvideoindustrin, samtidigt som Fonda 1984 rankades som världens fjärde mest inflytelserika kvinna sida vid sida med namn

som Moder Theresa och Nancy Reagan. 1986 hade Jane Fondas aerobicsimperium genererat 17 miljoner dollar till organisationen som stod bakom hennes make, som paradoxalt nog ogillade hela idén med aerobics.

Patriarkala kroppsideal

Medan kvinnor världen över kom att "göra Jane", det vill säga att träna enligt Jane Fondas workoutprogram, fanns det också de som kritiserade konceptet för att över tid ha blivit för kroppsfokuserat och "ett redskap för patriarkatet".

– Samtidigt som den kvinnliga träningsrörelsen har potential att generera både styrka och mentala och känslomässiga fördelar, har den bitvis också varit sammanlänkad med patriarkala budskap om hur en kvinnas kropp bör se ut och tanken att vi måste förändra oss för att bli älskade. Samtidigt tror jag att kvinnors känsla av att vara fysiskt starka och ha tillit till sina kroppar också kommer att spilla över till andra delar av livet, säger Danielle Friedman.

Den pågående pandemin och dess restriktioner har helt ritat om kartan för många vad gäller träning. Danielle Friedman menar att

det är svårt att veta om vi kommer att återgå helt till gymmen, eller om hemmaträningen är här för att stanna.

– Men det faktum att så många träningsformer nu går att utöva på nätet har gett nya möjligheter. Jag har hört många kvinnor berätta hur de testat träningsformer digitalt under pandemin som de inte skulle ha vågat sig på annars, säger Danielle Friedman och avslutar:

– Den här perioden har dessutom lett till en omprioritering av hur vi faktiskt vill spendera vår tid. Jag tror att vi på sikt kommer att se en varsammare syn på träning och varför vi tränar.

KAROLINA BERGSTRÖM



Danielle Friedman.

En tid när fysisk träning för kvinnor ansågs kunna leda både till dödsfall och livmödrar som trillade ut, och när många trodde att en kvinna som sprang öppet utomhus var jagad av någon.



BILD REED SAKON/AP

Jane Fonda blev frontfigur för aerobicsvågen på 1980-talet.

Rose Byrne
i tv-serien
"Physical".



Fyra trendsättande träningskvinnor enligt "Let's get physical"



Berks barre

● Efter att ha undkommit nazisterna och umgåtts med intelligentian i efterkrigstidens London startade den judiskättade dansaren Lotte Berk 1959 en träningsstudio i en gammal hattfabrik på Manchester Street. Snart hängde namn som Joan Collins och Britt Ekland på Lotte Berks nya träningsform barre, det vill säga träning vid en balettstång.



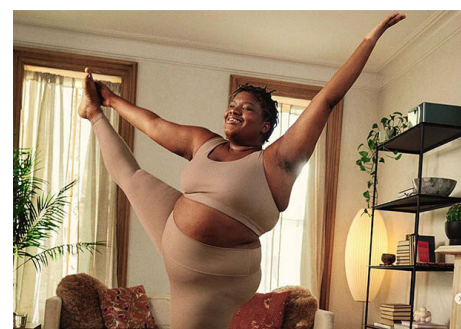
Gibbs maraton

● Innan Kathrine Switzer blev känd som den första kvinnan som med officiell nummerlapp sprang Boston Marathon hade Roberta "Bobbi" Gibb redan genomfört prestationen, dock utan att vara registrerad. Den nygifta konststudenten Gibb hade under två års tid tränat iförd en svart baddräkt, bermuda-shorts och arbetskor av läder, och lyckades fullfölja loppet på tre timmar, tjugoen minuter och fyrtio sekunder.



Folans yoga

● Lilia Folan, eller "The Julia Child of yoga" som tidningen Times kallade henne, var en av de bidragande faktorerna till att göra yoga till en folksport. Efter att skådespelerskan Indra Devi fört med sig yogan till Los Angeles från Indien på 1940-talet, blev det så Folans tv-program "Lilias, yoga and you" som från 1970-talet och framåt på allvar kom att popularisera yogan.



... och Stanleys

● När den amerikanska yogakändisen Jessamyn Stanley, uppväxt i ett arbetar-klasshem i North Carolina, gick på sin första yogalektion hade hon en brännande känsla av att känna sig uttittad som svart, tjock och queer. I dag har Jessamyn Stanley nära en halv miljon följare på sitt Instagramkonto, samarbetar med storföretag som Adidas och har gett ut två böcker där hon bland annat behandlar yogans kulturella appropriering.