

Så började det

Under 1920-talet fanns grogrunden för det som så småningom skulle bli frisksport. Å ena sidan hade man fått allt bättre levnadsvillkor med kortare arbetstid – först på nittonhundratalet uppstår ju begreppet fritid i dagens bemärkelse för vanligt folk – å andra sidan ledde instängdheten i städerna och monotont fabriks- eller kontorsarbete till sjukdomar och längtan efter kroppsrorelse, sol, ljus och luft: Det fanns helt enkelt en marknad för nya ideer.

Det fanns en tidning som hette Swing och som i första hand handlade om boxning, men också om kraftsport och annan idrott. Dess redaktör, Roland Hentzel, och hans bror Marcus var kritiska mot den tidens idrott, som de tyckte var alltför prestations- och tävlingsinriktad. De ville istället föra fram idrottens hälsobefrämjande och uppbyggande egenskaper. Först kallade man det hälsogymnastik, men 1924 hittade Marcus på namnet frisksport.

En förebild var den amerikanska Physical Culture-rörelsen, som hade startats av en man som hette Bernarr Macfadden. Hans mor var sjuklig och dog i lungsot, själv led han av hackhosta och råkade höra grannarna prata om att nog snart skulle följa sin mor i graven. Men med

vilja och hård träning byggde han först upp en imponerande fysik, startade sedan sitt institut för fysik och hälsa och blev miljonär på att ge ut tidningar och böcker om hur man bygger upp sin kropp. Utifrån egen erfarenhet ville han föra fram budskapet om att en välutvecklad fysik inte behöver vara medfödd och att hälsa kommer av hur man lever.

En annan inspirationskälla var den tyska Wandervogel-rörelsen, som förespråkade det enkla friluftslivet med övernattnings och matlagning i det fria och en friare klädedräkt. (På den här tiden gick man ju till exempel inte barhuvad och fjällvandrade gjorde man i kostym.)

De olika förbunden

Svenska Frisk- och Kraftsportförbundet bildades 1928 med inriktning främst på frigymnastiken, men levde bara ett år. 1931 kom nästa initiativ när Frisksportförbundet Järnringen startades och sedan var karusellen igång. I januari 1935 bildades först Förbundet För Fysisk Fostran för att sedan i november slås samman med Järnringen och Silverringen (som vi återkommer till längre fram) till Frisksportförbundet, vilket räknas som starten på dagens förbund. Tre år senare bildades Allnordisk Frisksport, som sedan bytte namn till Allnordiska Förbundet

för Folkhälsa och 1941 gick ihop med Frisksportförbundet till Svenska Frisksportförbundet – varpå dess grundare Are Warmland lämnade frisksporten och startade ett nytt Allnordiskt Folkhälsa, som senare blev dagens Hälsöfrämjandet.

Idag, när det är svårt nog att få fram villiga kandidater till styrelser och kommittéer i ett förbund och när större meningsmotsättningar är sällsynta, kan det vara svårt att förstå turbulensen. Varför räckte det inte att bilda ett förbund och sedan jobba inom det? En anledning är naturligtvis att det alltid finns flest olika viljor innan en organisation hunnit få sin form. I den tidiga frisksporten fanns det gott om starka personligheter, så starka att deras personliga motsättningar ledde till splittring av hela rörelsen. En annan förklaring är att frisksporten i stor utsträckning spreds genom olika tidningar och kommersiella intressen. Swings popularitet ledde till att nya frisksporttidningar startades, med anställd personal och med vinstdrivande förlag som ägare. De olika förbunden behövde en sin egen tidning, men tidningarna behövde också ett förbund, vars medlemmar både köpte och hjälpte till att sälja tidningarna.

Skribenter som bröderna Hentzel, Allan Hagberg och Agne Windmark och tidningarna

*”friskare kroppar
- friare anda!”*

Swing, Frisksport, Frisksport och Friluftsliv samt Sport och Kultur har haft mycket stor betydelse för frisksportens framväxt. Frisksport kom ut varje vecka och såldes i upp till 25 000 exemplar! När ekonomin inte räckte slogs tidningarna ibland samman och kom ut under namn som *Frisksport med Swing* eller *Frisksport – Sport och kultur*, de kunde också säljas eller övergå till en annan gren av rörelsen.

En grabbig företeelse

Muskelbyggande, det vi idag skulle kalla body-building, var det stora intresset i frisksportens tidigaste barndom. Läsarna kunde bland annat skicka in sina kroppsmått till Swing och få dem bedömda. Frigymnastik, dvs övningar i räck, barr och ringar, var också populärt – inte undra på att det var unga män och pojkar som i första hand attraherades. Tidningen Frisksport hade underrubriken ”en tidning för män” och i Järnringen fick bara män vara med. När en flicka frågade om hon fick bli medlem utbröt en livlig debatt. En insändare hävdade att flickor inte var intresserade, de

var ju enligt honom främst roade av dans, film och dylikt, en annan undrade hur pojkarna skulle kunna koncentrera sig på sin träning om det fanns flickor med.

Andra var mer vidsynta och menade att det var självklart att flickor också skulle få vara med i ett förbund som hade mottot friskare kroppar – friare anda. Lösningen blev att de 1934 bildade ett eget förbund, Silverringen, men hade en egen sida i Frisksport och deltog på rikslägren tillsammans med grabbarna. I de senare förbunden fick båda könen vara med från början.

Are Waerland

1935 gjorde en kontroversiell och mycket betydelsefull herre sin entré på frisksportscenen. Are Waerland förklarade krig mot dåliga matvanor; vitt socker, vitt salt, vitt mjöl och mot hela läkarkåren. Han förespråkade en laktovegetarisk kost och var den förste som förde fram betydelsen av grovt bröd och fibrer i kosten. Tankar som var långt före sin tid; idag är de allmänt accepterade i samhället, då var de revolutionerande.

Waerland var karismatisk, Dagens Nyheter kallade honom Nordens störste folktalare. Han fyllde konserthusen i Stockholm och Göteborg, han höll över tvåusen föredrag runtom i Sverige. Men han var också en person som tog stor plats och skaffade sig ovänner. Kosten var hans huvudämne, men han vurmade också för vikingatiden och skrev böcker om vår kulturs ursprung som ansågs stå nära nazismens livssyn. Man retade sig på att hans artiklar tog för stort utrymme i tidningen och på hans, som man tyckte, ”ovetenskapliga” näringsideer, en irritation som både ledde till delning av förbundet och att Waerland efter några år lämnade frisksporten. Hans tankar om hur vi bör äta har dock levt vidare och haft stor betydelse för många frisksportare.

Var frisksporten nazistisk?

Dyrkan av unga, vackra, starka och solbrända kroppar kan ge obehagliga kopplingar till nazistiska övermänniskoideal och uttalanden som ”Vi ska bygga upp hären av bleka och taniga ungdomar till hållfasta flickor och pojkar, män och kvinnor” kan uppfattas som att frisksportarna såg ned på de svaga och sjukliga. De sista resterna av Wandervogel-rörelsen kom att gå upp i Hitlerjugend och vissa nynazistiska grupperingar av idag sägs hävda trettiotalets frisksportrörelse som en del av sitt ursprung. Katarina Rundström, som skrivit en C-uppsats i idrottshistoria vid Stockholms Universitet om frisksportens ideologiska framväxt, tillbakavisar dock bestämt sådana påståenden.

I stadgarna slogs redan från början fast att frisksporten stod neutral i politiska och religiösa frågor, politiska diskussioner



var rentav förbjudna. Bland de ledande personerna fanns hela det politiska spektrakt representerade; kommunister, socialdemokrater, borgare och ett par som senare forskning vill kalla nationalister, men inte nazister. I tidningarna, som vi skall minnas var privatägda, går det att hitta någon enda artikel av rasistisk karaktär, men också desto fler som framhöll olika naturfolks och rasers förtjänster. Den mörkhyade indiske varietearisten Abdullah hyllades exempelvis som ett kroppsideal.

I den dåtida debatten hann frisksportrörelsen också anklagas för att vara kommunistisk, men i huvudsak kan nog konstateras att man höll sig utanför partipolitiken. Katarinas slutsats är att frisksporten som sådan var neutral, drog dess ledning åt något håll var det snarare åt vänster. Are Waerland och Agne Windmark, som i en ganska smutsig debatt anklagats för nazistiska sympatier, manövrerades ut.

Syntes i samhället

Dåtidens frisksportrörelse var inte så mycket större än dagens – 1935 hade man 6500 medlemmar fördelade på 50 klubbar, 1940 samlade de båda förbunden 13 800 intresserade och nu är vi cirka 8 550 och 80 klubbar, – men man fick betydligt mer uppmärksamhet i samhället. Dels såldes de olika frisksporttidningarna till allmänheten på gator och torg, dels uppmärksammades den nya rörelsen med helsidesartiklar i de stora dagstidningarna. Flera av den tidens mest kända idrotts- och tidningsprofiler var aktiva tillskyndare av frisksporten, som

boxningspromotorn Edvin Ahlqvist och Idrottsbladets Torsten Tegner. Man hade en förbundstränare som reste runt i landet och instruerade, den förste var Arne Tammer som senare blev rikskändis med sin devis ”ge mig en kvart om dagen och jag skall ge dig en starkare kropp”. Det gjordes till och med en frisksportfilm som visades på biograferna!

Hans-Olof Carlson

- **Källor:**
- **Frisksportens historia, Harry Lindgren och Kjell E Johansson 1985**
- **Frisksportledarkurs steg 1, kurskompendium från 1982**
- **Frisksportförbundets ideer, Katarina Rundström 1996**
- **Artiklar av Evert Söderström ur Malmö FK:s klubbtidning Länken, 2000**