

Et filosofisk forsvar for sofakartofflen

Skru helt ned for din træning nu



Skrevet af



[Morten Ebbe Juul Nielsen \(/Morten-Ebbe-Juul-Nielsen\)](#)

Ph.D, lektor, filosofi ([/Morten-Ebbe-Juul-Nielsen](#))

Weekendavisen ([/Morten-Ebbe-Juul-Nielsen](#))

15 artikler

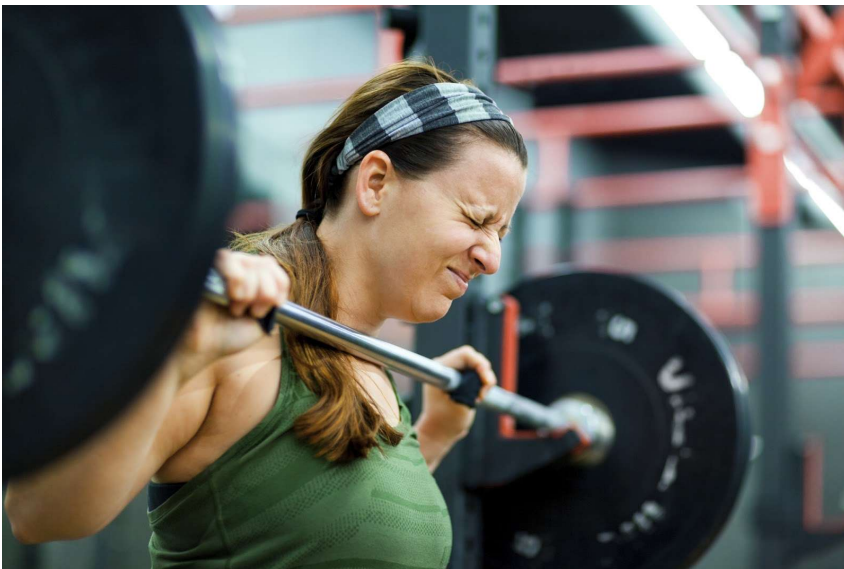
1 indlæg

([/Morten-Ebbe-Juul-Nielsen](#))

Afspejler fysiske ekstremdiscipliner som crossfit eller Ironman en tilbagevenden til vores naturlige tilstand? Eller er der snarere tale om excesser, der afspejler en meget moderne form for "virtue signalling" – en "se mig, jeg er et fantastisk menneske"? Det er temaet for ny begavet bog af verdensberømt antropolog. Uanset om du er maratonløber, sofakartoffel, eller et sted imellem er der noget at hente i denne veloplagte og informationsmættede om bog træning.

Daniel Lieberman, professor i evolutionær biologi, eller biologisk antropologi, argumenterer i *Exercised* for det sidste: Vores naturlige tendens er ikke at prøve at brænde så mange kalorier af som muligt, men at beholde dem til en nødsituation. Hård fysisk træning er unaturligt i den forstand, at vi skal overvinde vores egen biologi og evolutionære hjerne for at udholde det.

“Vi er ikke evolutionært kodede til at lave fysisk træning.”



At udsætte sig selv for smerte i sundhedens navn er ikke naturligt ifølge Daniel E. Lieberman. Kilde: Getty

Overvindelsen af ens biologi

Heraf følger ikke, at Lieberman mener, at de, der er tiltrukket af de hårde udfoldelser, skal holde op med at træne. Og slet ikke, at man helt skal undgå fysisk aktivitet. Det kan man se allerede ved undertitlen på *Exercised*, der lyder "Why Something We Never Evolved to Do Is Healthy and Rewarding." Træning, eller mere generelt, fysisk aktivitet på et eller andet niveau er godt for os. Og dermed udfordringen: Det er godt, men i en bestemt forstand unaturligt. Og det kræver, for langt de fleste af os, overvindelse.

Hans simple pointe er altså, at selvom fysisk aktivitet kan udløse stoffer, der "belønner os" (*runner's high*), så er der altså ingen stoffer, der udløses, som får os til at begynde med fysisk aktivitet. Vi skal altså overvinde vores biologi for overhovedet at komme i gang – vi er ikke evolutionært kodede til at lave fysisk træning.

Derfor bør vi – hvem dette "vi" er præcist, er lidt uklart – være langt mere nådige i vores domme over for de overvægtige og de ikke-trænende. I en forstand er det dem, der gør det naturlige, nemlig at slappe af, når der ikke er en umiddelbar fare i nærheden.

Desuden har vi en unaturlig opfattelse af, hvor stærk fortidsmennesket var: Tidligere mennesker havde ikke væsentlig mere muskelmasse; for muskelmasse er energikrævende, og hvorfor skulle man have flere muskler, end der er brug for? Crossfit-/palæogutten med enorme overarme og en kæmpe brystkasse efterligner et unaturligt ideal.

Men "fysisk træning" er blevet en kilde til angst og skam: Vi ved, det er godt, men et stort flertal kæmper med at finde overskuddet, tiden og energien til at bruge energien. Da de fleste er, eller oplever at være, i *træningsunderskud*, giver det dårlig samvittighed, hvilket ikke er befordrende for faktisk at komme ud og røre sig:

Fitnessfanatikerer tager fejl

En figur, som Lieberman vender skytset imod, kalder han med en fin lille vending "exercisten". Overordnet kender vi typen som fitnessfanatikerer, helseguruen, ham eller hende, der konstant poster billeder fra løbeturen, kanosejladsen, eller af kulfibercyklen, der koster 50.000.

Liebermans exercist kendetegnes lidt mere specifikt ved to forhold:

1) Vedkommende påstår hele tiden, at fysisk aktivitet er *skønt* (så meget, at Shakespeares ord "The lady doth protest too much, methinks" rinder en i hu), og 2) Voldsom fysisk aktivitet er den naturlige tilstand for mennesket.

Man kan sige, at Liebermans hovedpointe er, at især sidstnævnte er en løgn, og at denne løgn skader langt mere, end den gavner. Gennem antropologiske observationer, fysiologisk data og evolutionære argumenter afviser Lieberman exercisten, ikke for at få os til at holde op med at være fysisk aktive, men for at fortælle os, at det faktisk er et mas – "an exercise" – at være fysisk aktiv.

I tråd med dette argumenterer Lieberman i bogen mod disse myter:

- 1. Vi har udviklet os således, at fysisk aktivitet/træning er naturligt (nej, vi er udviklede til at konservere vores energi).**
- 2. Det er unaturligt at være doven (nej, se ovenstående).**



Exercisten findes i mange former, men en af de meste udbredte er powerlifteren og ironman-deltageren. Kilde: Getty

Lieberman tager også andre myter, eller overdrivelser, under kærlig behandling, såsom at det er (næsten) lige så farligt at sidde ned, som det er at ryge en pakke smøger om dagen, at løb nødvendigvis er dårligt for ens knæ, og en række andre forestillinger, som jeg tror, kunne interessere både den ivrige motionist og den, der, som jeg, er rigtig god til at finde på undskyldninger for ikke at bevæge sig nok.

Lieberman skriver (for det meste) godt og er god til at lave sproglige billeder. Fx når han får os til at overveje, hvad vi ville sige til vores forældre, eller for den sags skyld til en hårdtarbejdende bonde i et tredjeverdensland, om, at vi sidder ned det meste af dagen for derefter at betale dyrt for at træne på et løbebånd i fitnesscenteret – et løbebånd, der gør, at vi ikke bevæger os nogen steder!

Men det er også en meget amerikansk bog, forstået blandt andet på den måde, at den er meget lang i forhold til dens pointers kompleksitet. Med over 400 sider, hvoraf godt nok næsten 100 er noter, er der masser at gå i gang med, men en strammere komposition havde givet et klarere indtryk. Det er nok også et smagsspørgsmål; jeg er ikke særlig vild med lange antropologiske beretninger, vis kerne kan koges ned til et par linjer.

I bogens sidste del vender Lieberman sig mod de praktiske implikationer af et syn, der både anerkender, at træning er godt for os, og at vi netop ikke er naturligt gearede til træning. Hvordan overbeviser dem af os, der har det stramt med fysisk aktivitet, os selv om at komme lidt ud over stepperne?

Lidt baggrund

Lieberman erklærer sig som libertariansk paternalist. Læseren har måske hørt om "nudges"; små "skub", der skal få os til at handle mere i vores egeninteresse (eller i en bredere version af libertariansk paternalisme: mere i almenvællets interesse), men som ikke decideret tvinger os til at handle på en bestemt måde. Et berømt eksempel er placeringen af "dårlige" madvarer i en kantine. Hvis pommes friterne er lige i øjenhøjde, og den "sunde" salat skjuler sig, vælger vi flere fritter og mindre salat, og *vice versa*. Libertarianske paternalister mener, vi bør sætte salaten i øjenhøjde og gemme

fritterne (lidt); er man fanatisk frittes-fan, kan man stadig få dem, men de fleste af os vil nudges i retning af salaten. Så valget med at sætte salaten i fokus og gemme fritterne er paternalistisk, fordi det nudger os i retning af et "bedre" valg. Men det er også libertariansk, fordi vores frihed (til at vælge fritterne) ikke er fuldstændig indskrænket.

Liebermans libertarianske paternalisme lægger alt andet lige mere vægt på frihedsdelen end paternalismedelen, hvilket kort vil sige, at han tilslutter sig, at vi giver primært positive incitamentter til at træne, men altid lader det være op til den enkelte at træffe valget. Vi kan i en vis udstrækning overbevise os selv om træningens gode sider ved at gøre os bekendte med, hvad forskningen siger – der er et udmærket kapitel om forskellige sygdomme og træningens forebyggende og symptomdæmpende effekter – men Liebermans hovedopfordring kan nok koges ned til, hvad han selv udtrykker som "make it necessary, and make it fun". Det er ikke et revolutionerende budskab, men det er omvendt behageligt moderat.

Alt i alt er der tale om et sympatisk indlæg i en debat, der har en tendens til at løbe amok. Når vi får øjnene op for, at det *ikke* er naturligt at løbe barfodet maraton eller blot betale for at stå på en trædemølle, kan vi måske få skuldrene lidt ned og fokusere på fysisk aktivitet, der er sjov og knap så ubehagelig.

Når vi skræller vores kulturelle opfattelser af og ser på, hvad der egentlig nytter noget, så viser det sig jo, at marginalnyttens af meget træning hurtigt går mod nul, hvis ikke negativ (medmindre man træner specifikt (og kontrolleret) som eliteidrætsudøver). Et godt eksempel kommer fra lokal forskning (https://nyheder.ku.dk/alle_nyheder/2012/2012.8/30-minutters-daglig-motion-er-nok/), der viser, at der ikke er meget bas i at gå fra 30 minutters træning til en time, i hvert fald ikke målt på centrale indikatorer. Og hvis prisen i form af motivation brugt på en time frem for en halv også indregnes, begynder det at ligne et decideret irrationelt foretagende at sænke flere og flere ressourcer ned i træningens sorte hul.

Det kan være 30 minutter er skævt. Måske er en time optimalt – eller måske er det 15 minutter. Jeg tror, at hvis Liebermans bog blev bredt læst og forstået, særligt af trendsættere og forbilleder, så ville vi både få flyttet flere alt for inaktive over til en moderat fysisk aktivitet med stor effekt for folkesundheden og få modereret en del meget fysisk aktive, der så kunne bruge deres ressourcer på nogle andre facetter af livet. Læs en roman! Lær et nyt sprog! Se en film, der ikke har "fast and furious" i titlen! Det er da også noget. Giv bogen til dig selv eller din ven, motionsfreaken, eller din anden ven, sofakartoflen.

Exercised

Why Something We Never Evolved to Do Is Healthy and Rewarding



Daniel E. Lieberman

Daniel E. Lieberman, *Exercised: Why Something We Never Evolved to Do Is Healthy and Rewarding*, Pantheon books 2021

RELATEREDE ARTIKLER

Henrik Dahls kampskrift mod krænkelserkulturen (/artikler/Anmeldelse-af-Henrik-Dahls-nye-bog) - Henrik Dahl viser i sin nye bog, at identitetspolitik fylder mere og mere. Men argumentationen halter, når han skal bevi...

Når virkeligheden er bestialsk (/artikler/Analyse-af-Efterforskningen) - TV 2-dramadokumentaren om Ubåds-Madsen er blevet til rost til skyerne mange steder. Endelig en dramadokumentar, som be...

Jeg er Greta (/artikler/Anmeldelse-af-Greta-Thunberg-dokumentar) - Dokumentaren I am Greta føjer ikke for alvor nye lag til klimaaktivisten Greta Thunberg, og slet ikke til klimadebatten....

Dream a little dream of me (/artikler/Anmeldelse-af-The-Undoing) - Det begynder med barnlig uskyld og fortsætter med det perfekte ægteskab. Vi er i thrilleren, så begge dele lanceres ...

Michael Jeppesen har en plan (/artikler/Anmeldelse-af-Rossen-dokumentaren-) - Han er blevet skildret som en skummel Mørkets Fyrste. Strategen, der ikke gav interviews, som er blevet kaldt ikke-folke...

KOMMENTARER

UDVALGTE JOB (/KOMMUNIKATION-JOB)

andel

(/kommunikation-job/andel-

Graduate i intern kommunikation
(/kommunikation-job/andel-

Frist: 9. februar

LoS Landsorganisationen
for sociale tilbud

(/kommunikation-job/los---
landsorganisationen-for-sociale-
**Projektleder (/kommunikation-
job/los---landsorganisationen-for-**

Frist: 16. februar



Skatteministeriet
(/kommunikation-

job/skatteministeriet

Kommunikationskonsulent
(/kommunikation-



Skatteministeriet
(/kommunikation-

job/skatteministeriet-formidler-til

Formidler til politisk stabsfunktion
(/kommunikation-