Hela Sverige får hemmagym: *Träna med TV* och svenskarnas fysiska aktiviteter[1]

Hans Bolling
Historiska institutionen, Stockholms universitet

Publicerad på Internet, www.idrottsforum.org (ISSN 1652–7224) 2006-02-15

Copyright © Hans Bolling 2006. All rights reserved. Except for the quotation of short passages for the purposes of criticism and review, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author.

Förhållandet mellan tävlingsidrott och massmedier är ett välutforskat område.[2] Tävlingsidrott och medier tycks ha egenskaper som passar mycket väl ihop. De har helt enkelt levt i en form av symbios. Tävlingsidrotten har tillhandahållit medierna ett lättarbetat innehåll och medierna har fört ut tävlingsidrotten till människor, som inte varit närvarande för att med egna ögon ta del av de större eller mindre bragder som presterats. Tävlingsidrott har varit en viktig del av programinnehållet när nya tekniker för masskommunikation har etablerats. TV:s genombrott som massmedium i Sverige brukar till och med förläggas till utsändningen av ett idrottsevenemang, fotbolls-VM 1958.

Mindre uppmärksamhet har riktats mot förhållandet mellan motionsidrott och massmedier. Det är inte så konstigt då motionsidrott utgjort en så mycket mindre del av massmediers utbud. Det är en typ av idrottsutövning som saknar tävlingsidrottens nerv och dramatik. Motionsidrott i massmedier är trots detta intressantare än tävlingsidrott då det inte enbart handlar om att sända program och locka tittare utan också om att få tittarna att agera; programföretagen har alltså som mål att både underhålla och uppfostra tittarna när de producerar motionsidrottsprogram.

I det följande kommer den mest uppmärksammade och inflytelserika propagandan för fysiska aktiviteter som gjorts i massmedier i Sverige, *Träna med TV*, att presenteras. Dessutom görs ett försök att säga något om vilket inflytande *Träna med TV* hade på människors fysiska aktivitetsnivå.

---

1 Denna text är en omarbetning av delar av den nyligen utkomna doktorsavhandlingen, *Sin egen hälsas smed*. Se Bolling, Hans, *Sin egen hälsas smed. Idéer, initiativ och organisationer inom svensk motionsidrott 1945–1981* (Stockholm, 2005).

2 Dahlén, Peter, *Från Vasalopp till Sportextra. Radiosportens etablering och förgrening 1925–1995* (Stockholm, 1999). Reimer Bo, *Uppspel. Den svenska TV-sportens historia* (Stockholm, 2002). Wallin, Ulf, *Sporten i spalterna. Sportjournalistikens utveckling i svensk dagspress under 100 år* (Göteborg, 1998).

Träna med TV

Den 7 november 1963 sändes det första avsnittet av *Träna med TV*.[3] Det var svensk televisions dittills största programsatsning. Målet med *Träna med TV* var dubbelt. Dels ville man locka tittarna att engagera sig i de övningar som presenterades genom att visa hur en grupp vanliga människor genom lämplig träning kunde öka sin fysiska prestationsförmåga och därmed förbättra sitt allmänna välbefinnande. Dels ville man informera tittarna i ämnet fysisk fostran genom att ge dem inblickar i det svenska motionssamhället och i den forskning som låg bakom moderna metoder för fysisk träning.

För att lyckas i sitt uppsåt använde sig programmakarna av ett pliktargument. För att vara en god samhällsmedborgare skulle man göra sitt yttersta för att förbli frisk för att inte belasta sjukvården i onödan utan istället vara kapabel att hjälpa till att förbättra samhället. En vältränad kropp framställdes därmed som en symbol för att man som god samhällsmedborgare dragit sitt strå till stacken.

Programmet inleddes med att man förklarade varför man sände serien. *Träna med TV* var en kampanj för att få människor att träna sina kroppar och bli i bättre fysisk form i ett samhälle, där det mer direkta behovet av en vältränad kropp för att kunna leva och arbeta försvunnit. Detta innebar dock inte att behovet av att vara fysiskt aktiv hade försvunnit. Det ökade välståndet hade lett till att befolkningen åt för mycket och rörde sig för lite. För att illustrera vilka konsekvenser välståndsutvecklingen fått uppmärksammade man den svenska kvinnan, hon sades öka sin vikt med ett halvt kilo om året från 20-årsåldern till 70-årsåldern. En sammanlagd viktökning på 25 kilo, vilket ledde till sjukdomar och besvär. Vidare betonades behovet av att vara i god fysisk form. Farorna med fysisk inaktivitet sades vara många: ämnesomsättningens organ återbildades, vilket medför ökad risk för sockersjuka, hjärta och kärl återbildas, en mindre tolerans hos kroppens organ, vilket innebar en ökad känslighet för till exempel stress samt sämre återhämtningsförmåga vid sjukdom.

Den moderna människan var därför tvungen att anpassa sin livsföring för att motverka de negativa faktorerna som det förändrade levnadssättet förde med sig. Detta kunde främst göras genom att man på ett systematiskt sätt försökte förbättra sin kondition.

Serien hade tillkommit på TV-chefen Nils Erik Bæhrendtz personliga initiativ. Han hade själv, fysiskt nergången och överviktig, börjat träna regelbundet ett par år tidigare och ville med *Träna med TV* sprida den regelbundna träningens evangelium till alla mer eller mindre hösäckiga tv-tittare, så att även de skulle få del av den välsignelse regelbunden fysisk träning skänkte.

Genom att chockera tittarna ville man nu väcka dem till insikt om vådorna av ett alltför bekvämt liv. Hela 60 procent av dödsfallen i landet kunde nämligen sättas i samband med befolkningens levnadsvanor.

Sveriges Radio valde att genomföra sin träningsserie utan att involvera idrottsrörelsens organisationer. Det berodde på den osämja som rådde mellan Riksidrottsförbundet (RF) och Korpen i början av 1960-talet. De programansvariga var helt enkelt rädda för att det skulle bli bråk och stridigheter om man blandande in dem i programarbetet.

3 Träna med TV, Sveriges Radio, Statens ljud- och bildarkiv (SLBA).

Programinnehållet

För att försäkra sig om att programmet utformades i enlighet med de senaste vetenskapliga rönen tog Sveriges Radio hjälp av ett läkarlag från Karolinska sjukhuset. Chefen för sjukhusets klinisktfysiologiska laboratorium professor Torgny Sjöstrand engagerades som vetenskaplig rådgivare och Folke Mossfeldt, forskare vid samma institution, som vetenskaplig ledare och ledare av träningspassen i tv. Mossfeldt svarade även för seriens manus tillsammans med tidningen *Expressens* medicinske skribent Bernt Bernholm.[4]

Med hjälp av den träning som presenterades skulle svenskarna kunna lägga grunden för en god hälsa. Hälsa handlade, enligt vad Sjöstrand berättade för tittarna, om mer än bara frånvaro av sjukdom. Hälsa var något större, något positivt! En människa kunde inte bara vara vid god hälsa, hon kunde också stråla av hälsa. Det positiva med fysisk aktivitet var inte bara att den hjälpte till att motverka sjukdomstillstånd utan att den också höjde livskvaliteten, vilket ledde till ännu bättre hälsa. Det hälsobegrepp som förespråkades i *Träna med TV* var maximalistiskt och påminde mycket om den hälsodefinition som torgförts av WHO sedan 1948: inte bara frånvaro av sjukdom utan även högsta möjliga fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Med hjälp av fysiska aktiviteter skulle man komma att leva ett bättre liv. Den var ett livsideal och hade ett både fysiskt och moraliskt värde.

Det träningsprogram som utfördes av dem som tränade i tv bestod, förutom fem minuters uppvärmning, av olika böj-, töj-, sväng- och lyftrörelser, till exempel ryggböjning och benlyft. Träningsprogrammet var cirka 20 minuter långt och utfördes till musik. Det visades i sin helhet endast en gång. I samband med programmen underströks vikten av att träna regelbundet. Enbart tv-träningen räckte inte till för att ge en god fysisk förmåga. Deltagarna, och tittarna, fick därför hemläxa till nästkommande vecka. De skulle promenera, springa, cykla eller åka skidor ett par gånger mellan programmen.

Den träningstrupp som kunde ses träna i tv bestod av 15 män och 15 kvinnor. Deltagarna var mellan 20 och 55 år och hade valts ut bland Sveriges Radios personal. Dessa deltagare fick tv-tittarna sedan följa under 16 veckor. Programledare var Gun Hägglund, för de kvinnliga deltagarna, och Bengt Bedrup, för de manliga deltagarna.

Orsaken till att träningsprogrammet visades i sin helhet endast en gång var att upplysningsverksamheten hade en minst lika viktig roll att fylla i programmet som den rena träningsinstruktionen. *Träna med TV* var på så vis mer än bara en föregångare till de senare träningsvideorna. Programmet innehöll längre inslag om allt möjligt som hade med fysisk aktivitet och sunda levnadsvanor att göra, bland annat barn och ungdomars fysiska aktiviteter, befolkningens viktökning, träning för äldre, motion för personer med handikapp, träningens betydelse för att förebygga stress samt träning som allmänt sjukdomsförebyggande åtgärd.

Det i särklass mest uppmärksammade temat i seriens upplysningsdel var befolkningens vikt. Övervikt framställdes som en verklig samhällsfara. Den innebar ökad risk för en mängd sjukdomar och sjukdomstillstånd. Problemet man stod inför var hur man skulle kunna hjälpa normalviktiga människor att behålla sin idealvikt samt hjälpa överviktiga människor att gå ner i vikt. Som framgått tidigare poängterades redan i det första avsnittet att de svenska kvinnorna ökade sin vikt med ett halvt kilo om året från 20-årsåldern till 70-årsåldern.

4 Malgefors, Lars, ”Vad händer med tv-chefen och fru Falck”, *Röster i radio TV,* nr 44 1963, s 12.

Ett belägg för att en allt för riklig kost utgjorde en hälsofara var att dödsfallen i åderförkalkning och därmed sammanhängande sjukdomar hade ökat stadigt under 1900-talet. Denna ökning hade endast avbrutits vid två tillfällen. Den sjönk för första gången mellan 1932 och 1934 och för andra gången under åren 1942 och 1943. Båda nedgångarna hade sammanfallit med att befolkningen tvingats ”dra åt svångremmen några hål”. Det sågs som bevis för att man kunde förlänga sitt liv med ett eller annat år genom att äta förståndigt. När livsmedelsransoneringar införts under andra världskriget hade dödssiffrorna sjunkit markant och legat lägre så länge ransoneringarna funnits kvar. I ett historiskt perspektiv kunde man således konstatera att många människor fått ett längre liv tack vare livsmedelsransoneringen.

Mottagande

Dagen för och dagen efter det första avsnittet av *Träna med TV* skrev tidningarna mycket om träning och befolkningens fysiska tillstånd. *Träna med TV* fick ett överlag mycket positivt bemötande. Det första avsnittet sades lova gott och vara väl genomtänkt,[5] vara en fin upptakt för försöket att förbättra folkhälsan,[6] vara rena lyckokastet med lämpligt sammansatt gymnastikgrupp, som inte gjorde tittaren generad för sin egen fysiska status,[7] vara ett behjärtansvärt arbete som inletts med en trevlig och stimulerande uppläggning[8] samt vara en lätt och bra upptakt.[9] Alla tidningar var dock inte odelat positivt inställda till *Träna med TV*. Programmet beskrevs även som arrangerat och patenthurtigt[10] med en pretentiös upptakt.[11]

Ansvaret för det försämrade hälsotillståndet och för att komma till rätta med det vilade, enligt pressen, på den enskilde och skulle inte skyllas på samhällsutvecklingen. Det var både rätt och naturligt att använda sig av de hjälpmedel som den moderna tekniken skapat. Fysisk inaktivitet, å andra sidan, brännmärktes som en personlig synd. Det ansågs vara nödvändigt att lyfta fram extrema fall för att med hjälp av chockeffekt få tanken om nödvändigheten av fysisk aktivitet att ta form och leda till handling. Den rådande situationen ansågs helt enkelt vara skandalös. Alla kunde gå ned i vikt, och att äta för mycket betraktades inte som sjukligt utan som en ovana som man kunde vänja sig av med. Det var individerna själva som måste lära sig inse följderna och ta konsekvenserna av sitt leverne. De verkliga farorna började dyka upp redan i 25-årsåldern och det var då det var dags att skaffa sig de sunda vanorna, innan den kroppsliga degenerationen satt in på allvar.[12]

---

5 Sign. Svax, ”Teknikens triumf och tråkig film”, *Barometern,* 1963-11-08, s 11.
6 Hjelm, Olle, ”Nu måste vi börja motionen”, *Jönköpings Posten,* 1963-11-08, s 10.
7 Sign. Oli, ”’Träna med TV’ rena lyckokastet”, *Arbetet,* 1963-11-08, s 7.
8 Sign. Harlequin, ”Död åt hängbuken!”, *Göteborgs Tidningen,* 1963-11-08, s 21.
9 Sign. FAS, ”Hög dramatik och TV-spänst”, *Södermanlands Nyheter,* 1963-11-08, s 9.
10 Sign. Ian, ”Legenden om Legende” *Göteborgs Posten,* 1963-11-08, s 2.
11 Teglund, Bo, ”Svettig Bedrup”, *Kvällsposten,* 1963-11-08, s 17.
12 Sign. Clave, ”Träna med TV i kväll: Inte bara bilarnas fel om ni har usel ork”, *Barometern,* 1963-11-07, s 11. Hjelm, Olle, ”Nu måste vi börja motionen”, *Jönköpings Posten,* 1963-11-08, s 10. ”Spänsta… spänsta… spänsta”, *Aftonbladet,* 1963-11-07, s 39. ”Nu skall svenska folket börja träna med TV”, *Arbetet,* 1963-07-11, s 12. ”Bered er på chock. Träna med TV granskar tunga svenska hjärtan”, *Stockholms Tidningen,* 1963-11-07, s 20. Sign. Harlequin, ”Död åt hängbuken!”, *Göteborgs Tidningen,* 1963-11-08, s 21. Sign. Ian, ”Legenden om Legende” *Göteborgs Posten,* 1963-11-08, s 2.

Träna med TV fick extra mycket uppmärksamhet i Stockholms tidningar när programmet började sändas. *Expressen*, som varit tidigt ute med att propagera för tv:s satsning på motionsidrott, uppmanade sina läsare att ta del i tv:s träning för att lära sig förbättra sin hälsa och kondition.[13] Det kan tänkas ha varit av viss betydelse att tidningens medicinske skribent Bernt Bernholm var engagerad som manusförfattare. *Aftonbladet* inledde i samband med programstarten en serie, Så klarar de spänsten, som skulle lära svenskarna att träna. I serien berättade kända svenskar hur de bar sig åt för att hålla sig i form.[14] *Stockholms Tidningen* startade egna konditionstester vid Hellasgården i samband med premiären. Tidningen hade fått en mängd telefonsamtal från oroliga läsare redan innan det första avsnittet av *Träna med TV* var till ända, samtal från läsare som hade fått en chock av programinnehållet. Det var därför man beslutat att ge allmänheten chansen att testa sin kondition och få uppgift om sin fysiska ålder.[15]

Den svenska dagspressen framstår som i det närmaste totalt enig med de ansvariga bakom *Träna med TV* om hur problemen kring medborgarnas fysiska hälsa såg ut. Den anammade också i stor utsträckning programmakarnas budskap, att det var en personlig plikt att sköta sin hälsa. Om det offentliga svarade för att upplysa allmänheten om vilka hälsorisker den stod inför, hade den enskilde att själv ta ansvar för att leva på ett sätt som minimerade dessa risker.

Genomslag

Uppfyllde *Träna med TV* de mål som tv-ledningen hade satt upp? Lyckades man med sin föresats att informera tittarna? Lockade programmet tittarna att engagera sig i de övningar som presenterades? Det är inte lätt att säga någonting med säkerhet. Svaret på frågan om hur man lyckades med att informera tittarna går egentligen inte att besvara utan att man mäter befolkningen kunskaper på området före och efter den gjorda upplysningskampanjen. Några sådana mätningar har inte gjorts. Man kan dock närma sig svaret på frågan genom att se på hur många som tittade på programmet och därmed i alla fall säga något om hur många som kan tänkas ha tagit till sig det budskap man ville sprida.

Data rörande konsumtion av etermedier, tittar- och lyssnarsiffror i ett historiskt perspektiv är dock i bästa fall fragmentariska. Sveriges Radio har också varit restriktivt när det gällt att lämna ut resultat från de publikundersökningar som gjorts.[16] Vi kan ändå säga något om seriens genomslag. Det finns många tecken på att *Träna med TV* var en tittarmässig succé. Programmet sades vid stickprovsundersökningar ha haft lika höga tittarsiffror som *Aktuellt* och i samband med att *Träna med TV* sändes i en andra omgång 1968, uppgavs tittarsiffrorna för den första programserien ha varit två och halv miljoner tittare. Programledaren Bengt Bedrup kallade i början av 1970-talet det hela för en *drömstart* för *Träna med TV* 1963. Förutsättningarna fanns alltså för att sprida den det hälsoupplysande budskapet till befolkning. Programmakarnas möjlighet att informera tittarna förbättrades också av den

13 ”Träna med TV och Expressen”, *Expressen,* 1963-09-27, s 7.

14 Michal, Karin, ”Jan Malmsjös hemlighet ’korsdrag’ genom näsan”, *Aftonbladet,* 1963-11-07, s 28.

15 Spring, Sigfrid, ”Testa er kondition i ST-regi”, *Stockholms Tidningen,* 1963-11-08, s 16.

16 Krusenstierna, Philip von, ”Förord”, *Etermediernas publik. En analys av Sveriges Radios publikundersökningar 1943–1966* (Stockholm, 1967), s 5. En annan orsak till den njugga inställningen till publik undersökningar kan ha med den klyfta som fanns mellan vad programföretaget önskade ge sina lyssnare och tittare och vad dessa ville ha av programföretaget, fostran kontra underhållning. Poulsen, 1996, s 49

uppmärksamhet *Träna med TV* fick i pressen som i det närmaste fullständigt anammade och spred vidare deras budskap.

Frågan om tittarna lockades till att engagera sig i de övningar som presenterades är lite enklare att besvara. Den kan man nämligen närma sig via idrottsrörelsen genom att studera vilka effekter *Träna med TV* hade för intresset att utöva fysiska aktiviteter i dess föreningar.

Inom RF togs initiativ för att engagera medlemmarna i arbetet med att följa upp *Träna med TV*. Enligt de ansvariga för motionsidrottsverksamheten inom RF hade serien höjt intresset för fysiska aktiviteter bland allmänheten och man ville att de som börjat intressera sig för att föra ett mer fysiskt aktivt liv skulle bli aktiva inom RF. Där skulle de nyblivna motionärerna fortsätt på den inslagna vägen mot bättre hälsa. Satsningen på att få människor att utöva sina fysiska aktiviteter inom RF skulle organiseras genom satsningen TV-sport 64.[17]

Detta innebar att artiklar med motionsidrottstips publicerades i *Svensk Idrott* och specialförbundens tidningar. I samarbete med försäkringsbolaget Framtiden utarbetades ett motionskort med träningstips som spreds i 200 000 exemplar. Man arbetade även med att sprida information i skolor och vid kurser av olika slag, såväl inom som utanför idrottsrörelsen. Därutöver genomfördes ledarutbildning med inriktning på motionsidrott. Med TV-sport 64 ville RF tillhandahålla motionsidrottsservice och program för trivselmotion i grupp, förmedla motionsidrottstips i allmänhet, saluföra *Träna med TV*-skivan och arméns handbok för konditionsträning. För att kunna bekosta den nya satsningen på motionärer ansökte RF om extra anslag från regeringen för att kunna utvidga och effektivisera såväl motionsservicen som utbildningen av speciella motionsidrottsledare.[18]

Enligt RF hade *Träna med TV* skapat en sällsynt god jordmån för att insatser på motionsidrottens område skulle få ett positivt mottagande från såväl samhällets som allmänhetens sida. Liksom övriga organisationer som sysslade med motionsidrott var RF-idrotterna därför tvungna att försöka tillfredsställa det ökade intresset för att motionera. Avsikten att ta sig an motionsidrott trädde fram i RF:s anslagsäskande. I den anslagsframställning som upprättades för 1965/66 berättade RF att den upplysnings- och propagandaverksamhet för ökad folkhälsa genom kontinuerlig fysisk aktivitet i form av idrott och friluftsliv, som genom *Träna med TV* nått ut till stora grupper av befolkningen och på ett glädjande sätt stimulerat även idrottsrörelsens aktiviteter, ställt organisationen inför nya och vidgade uppgifter. En förutsättning för att man skulle klara av att ta hand om alla dem som lockats till idrottsrörelsen var att de ekonomiska och personella resurserna stärktes väsentligt. Regeringen ställde sig välvilligt till denna begäran och RF fick ett särskilt bidrag ur fonden för idrottens främjande för att stimulera och hjälpa en ökad satsning på motionsidrott. Det ökade bidraget gjorde det möjligt för RF att anställa en konsulent för motionsidrott.[19]

RF:s försök att ta tillvara det ökade intresset för fysiska aktiviteter, som *Träna med TV* skapade, gav inga synbara resultat. Man lyckades dock stärka sin organisation genom att

17 Riksidrottsstyrelseprotokoll, 17/10 1963, § 3, RF:s arkiv A 1:39, RA. Centralkommittén för svenska motionsidrottsförbund, 28/1 1964, § 11 RF:s arkiv F 1:29, RA. *Riksidrotten 1964. Sveriges riksidrottsförbunds verksamhetsberättelse mm* (Farsta, 1964), s 31. ”TITTA på tv och GÖR sedan något för dig själv och andra”, *Svensk Idrott,* nr 20 1963, s 629.

18 Ledarbristen har under hela efterkrigstiden utgjort det kanske största hindret när RF försökt lansera och etablera sina motionsidrottsaktiviteter.

19 Riksidrottsstyrelseprotokoll, 1/9 1964, bilaga, förslag till petita, RF:s arkiv A 1:40, RA. Riksidrottsstyrelseprotokoll, 17/8 1966, bilaga, petita 1967/68, s 6, RF:s arkiv A 1a:1, RA.

regeringen beviljade anslag till en ny tjänst. När Sveriges Radio beslutade att producera en ny omgång *Träna med TV*-program i slutet av 1960-talet uppmärksammades resultatet av den första programserien i *Svensk Idrott*. Med ett par års perspektiv på händelserna konstaterades att *Träna med TV* hade kommit helt oväntat för de organisationer som arbetade med att få det svenska folket att röra på sig. TV hade inte tagit några kontakter med dem för att få synpunkter på programmets utformning och uppföljning. Det hade inneburit att organisationerna blivit tagna på sängen, när de plötsligt, på grund av programmets genomslag, hade ställts öga mot öga med horder av motionslystna individer som inspirerats av TV-serien. Organisationerna hade stått maktlösa inför det ökade intresset för fysiska aktiviteter och inte kunnat ta emot alla intresserade.[20]

Även från korphåll uppmärksammades *Träna med TV* som något positivt och inflytelserikt. I tidningen *Korp* presenterades satsningen under rubriken ”Bravo, docent Bæhrendtz!”, som något som låg helt i linje med Korpens syften och mål. Man såg därför med glädje att det, som man inom idrottsrörelsen, speciellt Korpen, argumenterat för så länge, äntligen uppmärksammades från inflytelserikt håll. Det upplägg serien hade ansågs dessutom kopiera den kampanj som Korpen bedrev i samarbete med Folksams hälsoråd och arbetslivets parter, 4 M-kampanjen. När serien startat uppmanades korporganisationer därför att undvika att lägga tävlingar och sammankomster de dagar när *Träna med TV* sändes, eftersom korpidrottsfolk då borde sitta framför tv-rutan.[21] Korpen startade inga nya aktiviteter för att ta tillvara det ökade intresset för fysiska aktiviteter som *Träna med TV* skapade. Förbundet intensifierad dock sitt arbete med motionsgrupper för att därigenom försöka tillfredsställa det ökade intresset för att motionera i grupp som hade skapats av serien.

Det tydligaste exemplet på att *Träna med TV* inspirerade befolkningen att bli fysiskt aktiv ger Svenska Gymnastikförbundet. Förbundet ökade sitt medlemstal från 200 000 före seriestarten till mellan 250 000 och 275 000 i februari 1964. En effekt av serien blev att det gymnastiserades och motionerades som aldrig förr i Sverige. *Träna med TV* ansågs vara den kampanj för gymnastik som fått störst genomslag någonsin.[22]

Intresset för Gymnastikförbundets aktiviteter sades ha ökat till nivåer som tidigare uppnåtts endast när förbundet i samarbete med landets tidningar organiserat Spänstpropagandan under de första åren av andra världskriget. Gymnastiksalar fylldes av nya gymnaster, vilket medförde problem då det fanns för få gymnastiksalar och motionsutrymmen samt för få ledare för motionsgymnastik. Det faktum att en tv-serie så snabbt kunde orsaka en markant ökning av anslutningen till gymnastikavdelningarna sågs som ett tecken på att det fanns ett stort dolt intresse bland allmänheten för att bedriva den fysiska aktivitet som gymnasterna erbjöd, bara människor fick den presenterad för sig på ett riktigt sätt.[23]

Vi vet också vilken effekt *Träna med TV* hade på de deltagandes fysiska förmåga och vikt. Träningsgruppernas kondition mättes vid programseriens start och slut och resultaten visade att de deltagandes kondition förbättrats avsevärt under träningsperioden. Förbättringen hade varit kontinuerlig även om konditionsökningen varit störst i början av serien.

20 ”TV-sport 64”, *Svensk Idrott,* nr 3 1964, s 70. ”Träna med TV”, *Svensk Idrott,* nr 21 1967, s 815.

21 ”Bravo, docent Bæhrendtz!”, *Korp*, nr 3 1963, s 3. Kedert, Nisse, ”TV:s motionsserie spikad”, *Korp,* nr 9 1963, s 15.

22 Bernholm Bernt, ”Hälsoträning i TV orsakade rekordanslutning till Gymnastiken”, *Expressen,* 1964-02-24, s 18. Kihlmark, Olof, ”Motionsåret 1964–65”, *Gymnastikledaren,* nr 4 1964, s 93.

23 Kihlmark, Olof, ”Slutspurt på TV-propagandan”, *Gymnastikledaren,* nr 1 1964, s 1. Kihlmark, Olof, ”Träna med TV”, *Gymnastikledaren,* nr 2 1964, s 33. Kihlmark, Olof, ”Behöver vi ta ett nytt grepp om motionen? Några funderingar kring aktuella problem”, *Gymnastikledaren,* nr 3 1964, s 65.

Som ett resultat av konditionsförbättringen hade även de deltagandes vilopuls sjunkit kraftig. Vid programseriens slut hade den manliga träningsgruppen ökat sin fysiska arbetsförmåga med 30,5 procent och den kvinnliga gruppen med 34,5 procent. Det fanns emellertid ett undantag. Den manliga gruppens träningsledare Bengt Bedrup hade inte förbättrat sin fysiska förmåga. Inför det sista programmet berättades i *Röster i radio TV* att Bedrup inte hade höjt sin konditionsnivå jämfört med seriestarten. Detta förklaras med att han istället för att sköta sin träning varit i Innsbruck och kommenterat de olympiska vinterspelen.[24]

De deltagande hade också gått ner i vikt medan de tränade i tv. Medelvikten och medellängden för träningsgrupperna var vid programseriens start 77,4 kilo och 177 centimeter för männen och 63 kilo och 166 centimeter för kvinnorna. Under träningstiden minskade de deltagande männens vikt med 1,4 kilo och kvinnornas med 1,6 kilo.

Sammanfattningsvis kan man alltså säga att *Träna med TV* lyckades uppfylla de mål som tv-ledningen satte upp för programmet. Serien var en tittarsuccé och de budskap man ville föra ut återgavs dessutom av pressen, vilket talar för att budskapet nådde en stor del av befolkningen som dessutom fick det repeterat för sig. Man lyckades också inspirera människor att öka sin fysiska aktivitetsnivå och söka sig till idrottsföreningar. Det träningsprogram man använde sig av tycks också, under förutsättning att utövarna inte slarvade med sin hemläxa, ha givit goda resultat när det gällde att förbättra utövarnas kondition och reducera deras vikt.

Träna med TV visar på det komplicerade förhållande som människor fått till sina kroppar under efterkrigstiden. Kroppen har i det allt mer automatiserade industrisamhället i hög grad förlorat sin tidigare naturliga funktion som arbetsredskap. För att kunna leva med bibehållen hälsa och välbefinnande i det nya samhället, som inte ställer några högre krav på människans fysiska förmåga, krävs paradoxalt nog ökad fysisk aktivitet. Kroppen har helt enkelt kommit att förvandlas till en symbol för hälsa, moral och karaktärsstyrka. Den vältränade kroppens funktion finns inte längre att söka i dess användbarhet utan i hur den presenterades.

24 Lindh, Annmari, ”Slutträning i fjällen”, *Röster i radio TV,* nr 9 1964, s 36–37.