

Missionär för löpning

Världen skulle vara en mycket bättre plats om alla löper. Och om alla löper av rätt anledning. Och på rätt sätt. Christopher McDougall, mannen bakom bästsäljaren *Born to run*, **JÄMFÖR LÖPNING MED SEX OCH UPPMUNTRAR ALLA** att börja springa.

I 3–4 års tid har du argumenterat för att alla borde springa. Varför?

Se bara vilken effekt löpningen har. Det gör att alla blir avslappnade och på bättre humör. Löpning gör att vi blir mindre aggressiva och frustrerade. Löpning är bra för hjärtat och blodomloppet och risken för att få cancer minskar. Ingen skulle tro den som sa att det fanns ett piller som kunde göra allt detta. Tänk vad det skulle betyda för folkhälsan och världsfreden om alla löptränade. Den som får alla att börja springa skulle garanterat få både Nobels fredspris och nobelpriset i medicin.

Du sätter stor tilltro till löpning?

Ja, men det är också viktigt att tänka på varför vi löper. Allt för många löper av fel orsaker. En del löper för att gå ned i vikt, andra för att bli snyggare eller för att bli snabbare. Många fokuserar dock på allt möjligt annat än löpning när de springer. En del gör allt för att inte tänka på löpning när de löptränar. De har musik i öronen och en gps-klocka på handleden. De springer på ett löpband och tittar på teve. De gör löpning till en plåga.

Beror det inte på att löpning kan upplevas som tråkigt?

För mig är löpning en sinnlig upplevelse. Människan är född till att löpa. Löpning kan jämföras med sex: det behövs knappast någon extra motivation eller ett tävlingsmoment för att ägna sig åt sex. Det är ett nöje i sig själv. Och alla kan ha glädje av det. Så är det med löpning också.

Har du aldrig upplevt det jobbigt eller tråkigt att springa?

Jo, det har jag. Men jag plågar mig aldrig. Jag har kanske en idé om hur långt jag ska löpa, men jag låter alltid känslan i kroppen bestämma – inte någon klocka eller något program. För ett tag sedan då jag var ute på en långgrunda och hade en dryg kilometer kvar, så kände jag att orken plötsligt tog slut. Då stannade jag och ringde till min fru och bad henne komma och hämta mig. Att åka bil sista biten kändes underbart.

Men det finns väl de som inte är ämnade att löpa eftersom de är tjocka, har dåliga knän eller som tycker att det är tråkigt att löpa?

Det som gör att många drar sig för att börja springa är den sociala press som många utsätter sig själva för. Man ska löpa långt, man ska löpa snabbt, man ska delta i ett lopp osv. Om vi kunde frigöra oss från dessa krav och bara löpa så länge vi tycker det känns skönt, så skulle upplevelsen bli mycket bättre. Det har naturfolken och barfotalöparna insett för länge sedan. Och det är något som barn förstår intuitivt. De löper helt naturligt.

Du skriver mycket om fokus och löpteknik. Finns det inte en risk att det kan bli komplicerat att springa?

Vad är det för fel med att komplicera saker? Det komplicerade är oftast det mest intressanta. För mig är löpning en konstform. Och som med alla andra konstformer kan den utvecklas och bli

bättre. Vi kan hela tiden förbättra något. Så tänker jag när jag löper. Jag tänker hela tiden på hur jag kan springa bättre.

Är ditt uppdrag att få människor att upptäcka glädjen med löpning?

Jag vet inte om det är något uppdrag jag har. Det finns självklart de som är fundamentalt oeniga med mig, och de ids jag inte diskutera med. Men om folk i gemen är nyfikna så hoppas jag i alla fall att de ger löpningen en rejäl chans.

Christopher McDougall

2009 gav Christopher McDougall ut boken *"Born to Run"*. I den framlägger han, efter sin långa vistelse hos de mexikanska tarahumaraindianerna, en teori om att moderna löpskor inte förebygger, utan istället orsakar skador. För att undvika skador bör man enligt McDougall ändra löpstil så att man i likhet med tarahumara-indianerna och andra naturfolk låter kroppen själv dämpa stötarna från underlaget och styra löpsteget.

Boken blev snabbt populär och den har haft en stor påverkan för den naturliga löptrend som just nu råder i löparvärlden.



