



# Vikingeworkouts, vildmænd og vildmarksforestillinger

AF TAO THYKIER MAKEEFF

UNIVERSITETET I STAVANGER

I nyere tid har ideer om vikingerne inspireret udviklingen af nye tilgange i den internationale fitnesssektor såvel som fitnessinfluencere i re-enactmentmiljøet og blandt nyhedninge. Denne artikel introducerer et bredt udvalg af nye tilgange til vikingerne i fitness og styrketræning og sporer deres historiske oprindelse, moderne kontekst og strategier for at kønne menneskekroppen og fortiden. I en analyse af maskuliniseringen af vikingetræning argumenterer jeg for, at moderne vikingeworkouts indeholder elementer af vitalisme, darwinisme, romantik og muskulær kristendom.

## INDLEDNING

I denne artikel undersøger jeg hvordan referencer til vikingetiden og nordisk mytologi bruges til at konstruere moderne træningskoncepter. Jeg stiller skarpt på hvordan især træning, der markedsføres til mænd (ofte af andre mænd), kreativt bruger (pseudo-)historiske referencer, og hvordan moderne «vikingeworkouts» ved at overbetone dyriske og overdrevent maskuline kvaliteter samtidig projicerer disse samme kvaliteter bagud i tiden og dermed skaber forestillinger om vikingetiden som overdrevent maskulin. Dette gør jeg gennem en grundig gennemgang af et bredt udvalg af nyere træningskoncepter, som de beskrives i tidsskrifter og online, via websites og på SoMe, samt en træningshistorisk kontekstualisering af moderne vikingeworkouts. Selvom jeg i denne artikel undersøger et kildemateriale, der kredser om idéer om

overdreven maskulinitet (eller hypermaskulinitet om man vil), er der i hovedparten af artiklens kildemateriale ikke nogen særlig grad af eksplicit misogyni. Hypermaskulinitet har naturligvis potentielt implicit misogyne aspekter, hvilket også er tilfældet i andre sammenhænge, som jeg har beskrevet andetsteds (Thykier Makeeff 2023). Men eftersom hovedparten af denne artikels kilder er kommercielle fitnessprogrammer og hjemmesider, er den eksplicitte misogyni, man ellers ofte finder kombineret med hypermaskulinisering af «vikinger» på for eksempel debatfora, i podcasts, i højreekstreme undergrundssammenhænge og i den såkaldte «manosfære», ikke i samme grad synlig. Stereotype (og binære) forestillinger om køn er dog i høj grad tilstede også i denne artikels kilder, hvilket jeg diskuterer undervejs i teksten.<sup>1</sup>

Igennem 1800-tallet voksede interessen for vikinger i Nordeuropa, og ideen om vikingetiden blev populær både i politisk kommunikation samt i litteratur og billedkunst (Hesselbom og Lihammer 2021; Wawn 2000). Siden da har vikingemotiver været brugt flittigt i kulturproduktion, nationalidentitet og markedsføring (Askegaard og Östberg 2019; Birkett og Dale 2020). I senere år er interessen for vikinger igen vokset eksplosivt særligt i populærkulturen. Vikingen er blevet genopfundet som brand i nye markedsføringsstrategier for kulturelle og materielle produkter i en sådan grad, at forskeren Roderick Dale (2020, 214) beskriver det som en «feeding frenzy»:

The Viking brand is ubiquitous throughout Europe and North America: a quick search on the internet reveals many companies using the Vik-

---

<sup>1</sup> Jeg bruger her ordet «stereotype» med et vist forbehold. Det er strengt taget vanskeligt at vide, hvad «vikingeentusiaster» anser som maskulint og feminint eller mandligt og kvindeligt uden klare data på området, og selvom der i megen af den relevante forskningslitteratur diskuteres køn, foreligger der mig bekendt stadig ingen bredtfaavnende undersøgelse af netop kønsopfattelser og kønskonstruktioner i disse sammenhænge. Derfor er det i sidste ende vanskeligt at vide, hvordan «vikingeentusiaster» eller folk, der på den ene eller anden måde identificerer sig som «moderne vikinger», opfatter deres eget køn, andres køn og køn som begreb. Det er et komplekst spørgsmål uden et klart svar på nuværende tidspunkt. Eftersom hovedparten af de kilder, jeg undersøger i denne artikel, må betragtes som handelsvarer i en underkategori af mainstream-fitnesssektoren, mener jeg dog, at man i netop denne sammenhæng kan formode, at kønsopfattelserne afspejler de bredere kønsopfattelser i denne sektor.

ings, defined in the broadest possible meaning of the word, to promote their products, and many websites devoted to the topic. Its popularity is reflected in television programs like Vikings and The Last Kingdom which use that popularity for their own promotion, but which also enhance it in a self-sustaining, uroboric feeding frenzy (Dale 2020, 214).

Dale understreger, at den allestedsnærværende viking ikke er en overraskelse, eftersom brugen af vikingetiden, i det han – med et lån fra Norman Levitt (2006) – omtaler som «colonization of the past» er nært knyttet til især Vesteuropas selvforståelse og konstruktion af nationalidentitet. Som brand er vikingen og dermed også vikingetiden ofte blevet brugt kreativt og legende:

Branding may be seen as a type of play activity. The marketers play with and develop the Vikings, through their interaction and presentation of it. Use of the Viking brand is playing with the past, a game that is culturally specific, but for which most know the rules and boundaries (Dale 2020, 225)

Som Dale påpeger (2020, 225), eksisterer den nye vikingeidentitet separat fra historisk virkelighed og har sit eget liv, der eksisterer upåvirket af historiske argumenter:

This play recreates the present in the past, permitting modern ideas to colonize the past for their own purposes. It gives it currency because it references modern attitudes and concerns. It is an emotional, affective engagement with the past, not engagement with any kind of Rankean past «wie es eigentlich gewesen» (as it really was) if such a thing ever even existed (Dale 2020, 225).

Dale understreger, at vi har at gøre med «a past of the imagination that has particular resonance with the individual» og som kan blive en vigtig bestanddel af individers identitet. Han fremhæver dog også, at denne forestillede fortid «never existed anywhere but in the popular mind» (Dale 2020, 225).

## FORANDRINGER I FITNESSINDUSTRIEN

Samtidig med den nye populærkulturelle interesse i vikingetiden har fitnessindustrien gennemgået store forandringer strukturelt og indholdsmæssigt i nyere tid (Andreasson og Johansson 2014). Såkaldt funktionel træning udfordrer mekaniseret træning, og udendørs aktivitet stiger i popularitet, særligt efter Covid19-pandemien. Også i træningens verden er vikinger populære som eksemplariske rollemodeller. Der har længe været tradition for at bruge vikingereferencer i sportens verden, især i dele af verden, der af geografiske grunde gør krav på ejerskab af det, de omtaler som «vikingetiden.» I Skandinavien har man navngivet især fodboldhold og vægtløfterklubber med inspiration fra vikingetiden og nordisk mytologi. Vi finder også talrige eksempler på, at firmaer, der sælger styrketræningsudstyr, bruger referencer til vikingetiden såsom Viking Weightlifting Equipment (Greavette 2018) og Viking Brothers Gym (Viking Brothers Gym 2023).

I kampsportstræning og i fitnessindustrien er vikingen trådt frem som et nyt mandligt forbillede, hvilket afspejler 1800-tallets maskuliniserede vikingefantasier (Lihammer og Hesselbom 2021). Som Tom Birkett (2020, 8) bemærker med reference til Jessica Hancocks forskning (2020, 89-106), er konstruktionerne af vikinger kønnede. Referencer til vikingetiden illustreres næsten entydigt ved mandlige krigere med skæg, store muskler og våben. Denne maskulinisering af vikingetiden ser vi i træningsplaner som *The Viking Workouts: Warrior Fit and Strong* (Dale 2021), der illustreres med et billede af en mandlig bodybuilder i bar overkrop, der holder en økse, og et logo af en mandlig, langskægget viking og to økser, eller *The Viking Workout Routine and Diet*, der motiverer læseren med mottoet: «Train like a Norseman Warrior» (Mike 2018). I fitnessindustrien er vikingen som hovedregel hankøn og fremstilles oftest som en bersærker eller et maskulint menneskeligt rovdyr. En af de helt store årsager til, at vikinger er så uhyre populære netop nu er, som Roderick Dale også pointerer, film og TV-serier såsom History Channels *Vikings* (2013–2020). Det populære internationale træningsmagasin *Men's Health* bragte i 2016 en artikel om vikingetræning, hvor forfatteren blev undervist af en personlig træ-

ner tilknyttet serien *Vikings* (Gifford og Court 2016). Det understregede seriens enorme popularitet og skabte en synergieffekt, der forstærkede opfattelsen af vikingers tilsyneladende relevans i fitness-sektoren. Allerede i 2013 havde det mindre kendte website *Cube Dweller Fitness* lanceret en Ragnar Lothbrok Workout (Pesola 2013), men eftersom *Men's Health* har over 71 millioner læsere må man formode, at dets gennemslagskraft er betydeligt større end *Cube Dweller Fitness*, der drives af en enkelt person. *Men's Health* har siden udgivet mindst en anden artikel med en skuespiller fra Vikings-serien, Alexander Ludwig (Williams 2020), ligesom det indflydelsesrige internationale træningsmagasin *Muscle & Fitness* med 7 millioner læsere, har lanceret Vikings-skuespilleren Alex H. Andersens træningsprogram (Muscle and Fitness 2023).

Vikingetrenden bliver dog i relativt begrænset grad også markedsført til kvinder. En artikel i tabloid-avisen *The Sun* promoverede i 2017 vikingetræning for kvinder og brugte samme greb som *Men's Health*-artiklen, nemlig referencer til celebrity-træning og diæt:

Celebs Amanda Holden, Suki Waterhouse and Nicole Scherzinger are among those convinced that working out and eating like a 10th Century [sic] warrior is the secret to a powerful physique. Britain's Got Talent judge Amanda, 46, told *The Sun* on Saturday that she credits her famously toned legs to the Viking Method, created by Icelandic fitness guru Svava Sigbertsdottir (Jones og Rollings 2017).

Sigbertsdottir har haft stor succes med træningskonceptet The Viking Method de senere år (Morosini 2015). The Viking Method er dog ikke gennemsyret af referencer til vikingetiden, hverken i den visuelle profil eller i metodens navngivning og design af øvelser. I stedet lader det til, at vikingereferencen primært skyldes Sigbertsdottirs islandske baggrund. Her bruges vikingebegrebet altså med en implicit reference til etnicitet og/eller geografisk tilhørsforhold. The Viking Method skriver sig ind i en tendens indenfor vikingereception i træningssektoren, der bruger vikingereferencer mere frit til at signalere nordisk ophav eller

en særlig dynamisk tilgang. Denne brug af vikingeblandet finder vi både i promovningen af træningsredskaber som for eksempel «Odin træningshammeren» og vikingekettlebells, og i en række træningskoncepter som bl.a. Viking Fitness Bootcamps, Viking Athletics og i wellnesskoncepter i yderkanten af fitnessindustrien såsom The Viking Detox Plan og Viking Sauna & Steam.

#### MEKANISERING OG PRIMITIVISME

I store dele af menneskehedens kulturhistorie har man anvendt forskellige redskaber til at træne kroppen – typisk objekter af tunge materialer som jern, sten eller tungt træ. For eksempel fortæller en inskription på en 143 kilo tung sten fra det 6. århundrede f.v.t. fundet i Olympia, Grækenland, at Bybon, søn af Phola kunne løfte eller kaste stenen over sit hovede med en hånd.

I 1950'erne introducerede amerikaneren Jack Lalanne tre banebrydende mekaniske træningsapparater, der forandrede menneskets tilgang til kropstræning; den såkaldte cable-pulley-maskine, Smith-stativet og den første leg extension-maskine. Inden da havde man primært brugt frie vægte – altså tunge genstande, der ikke var forbundet til hejsesystemer, men som man løftede eller svingede – men maskinerne gav en bredere del af befolkningen mulighed for at styrketræne uden forudgående kendskab til vægtløftning. Trods maskinernes popularitet var der dog stadig en vedholdende modstand mod mekaniseringen af styrketræning, særligt i bodybuildingmiljøet. Her forblev frie vægte populære, begrundet blandt andet ud fra evolutionære argumenter, hvilket opsummeres tydeligt af Arnold Schwarzenegger:

We live in a technological age, and the exercise machines being designed and manufactured today are better than ever. But your muscles were designed by evolution to overcome the pull of gravity rather than to work against machine resistance, so the biggest gains you will make in building size and strength will come from pumping iron...rather than by exercising on machines (Schwarzenegger 1999, 97).

Udenfor bodybuildingmiljøet var træningsmaskiner dog længe en udbredt træningsmetode. I løbet af det første årti af dette årtusinde skete der en række betydelige ændringer i den globale fitnessindustri. Det mekanistiske paradigme blev udfordret, da den russisk-amerikanske fitnesstræner Pavel Tsatsouline i slutningen af 1990erne begyndte at promovere de såkaldte «kettlebells». Variationer af dette træningsredskab havde tidligere været populært i 1800-tallet, både i Rusland, Vest- og Nordeuropa. Ikke længe efter blev kettlebelltræning en fast bestanddel i fitnessfænomenet CrossFit, der, siden det blev grundlagt i 2000 af Greg Glassman og Lauren Jenai, havde inkorporeret metoder fra bl.a. intervaltræning, olympisk vægtløftning, styrkeløft, gymnastik og strongman-træning, markedsført til et urbant middelklassepublikum som et alternativ til træning i fitnesscentre. Sammen med bl.a. Obstacle Course Racing brandede CrossFit sig som funktionel træning og tilbød adgang til en tribaliseret fællesskabsfølelse og til ideen om, at mennesket var et væsen, der overkom modstand og kunne eller burde demonstrere dette i ritualiserede træningssituationer.

Inden længe blev dette kombineret med den stadigt mere populære palæo-livsstil. Kombinationen af en træningsform, der var «frigjort» fra maskiner og en ernæringsideologi, som i næsten paradisiske termer påstod at være inspireret af menneskets førmoderne livsstil, forenede to nostalgiske, atavistiske tendenser i tiden og tilbød en ny identitet, der fremstillede mennesket som primalt, dyrisk og besiddende en råstyrke, der ikke ellers var tilgængelig eller tilladelig i en senmoderne urban kontekst. Trenden faldt sammen med en hurtig udvikling i kommunikationsteknologi og SoMe, hvilket resulterede i, at dette kropsparadigmes nostalgiske iscenesættelse af primal, førmoderne menneskelig dyriskhed i meget stor grad blev dokumenteret og delt ved hjælp af den nyeste teknologi.

I samme periode ser vi opblomstringen af barfodsbevægelsen. Omend der tidligere havde været isolerede eksempler på barfodsløb blandt populære atleter, var det med udgivelsen af Christopher McDougalls bog *Born to Run* (2009a), at ideen om løb og træning uden fodtøj for alvor blev en global trend. Samme år blev Barefoot Runners Society

grundlagt i USA og siden er barfodstræning vokset i popularitet – forstærket af fremvæksten af firmaer som Vibram Fivefingers og Vivo Barefoot, der sælger minimalistisk fodtøj. Hovedargumentet i barfodsbevægelsen og fodtøjsminimalismen minder om frivægtsbevægelsens kritik af mekaniseret træning: fodtøj har gjort fødderne svage – eller stærke på forkerte måder – ved at skabe «unaturlige» rammer for deres bevægelse. Gennem det, der opfattes som en tilbagevenden til en forestillet urtilstand, ønsker man at skabe omstændigheder, så kroppen kan opnå den naturlige styrke, man mener det altid var meningen, at den skulle have (Cauthon og Jenkins 2011; Lieberman 2012). Det førteknologiske idylliseres og den forestillede urtilstand fremstilles, på trods af sine udfordringer, som paradisisk, sammenlignet med den moderne verdens påståede destruktive effekt på menneskekroppen.

#### NATURLIGHED, DYRISKHED OG MANDIGHED

I *Atavistic Tendencies: The Culture of Science in American Modernity* (2008) introducerer Dana Seitler begrebet (kulturel) *atavisme*, tilbagevenden til fjerne historiske rødder. Seitler påpeger, hvordan oplysningstiden adskilte det moderne menneske fra dets førmoderne rødder og hvordan der siden forrige århundredeskifte forekom en ny fascination af en tilbagevenden til menneskets dyriskhed:

With progress, the Enlightenment project avers, the world marches forward unstopably, and we are separated forever from our premodern ancestry. At the *fin de siècle*, however, the return of the animal on an otherwise human body that atavism dramatizes emerges to trouble this notion of time. Atavism bodies forth the past of human origin—an origin that may not be fully or even consciously cognized but nonetheless constitutes who we are. Such is the encounter with the animal staged by so many texts, images, and novels during the late modern period (Seitler 2008, 13–14).



Idéen om at finde tilbage til naturen gennem bevægelse ser vi i mange nye træningskoncepter de seneste årtier – de fleste af dem promoveret af mænd og overvejende til mænd, med løfter om oprindelig råstyrke og dyrisk bevægelse. Med Seitlers atavisme-begreb i baghovedet er det interessant, at de seneste årtiers atavistiske tendenser i flere tilfælde har eksplicitte rødder i det, Seitler fremhæver som den kulturelle atavismens formative periode. Flere af de nye atavistiske træningsformer signalerer endda en tilbagevenden til naturen i deres navngivning. *Ginastica Natural* er et tydeligt eksempel på dette. Systemet, der er grundlagt af kampsportsudøveren Alvaro Romano, forener elementer fra blandt andet hatha yoga og brasiliansk jiu jitsu med det Romano kalder «instinctive movements of the human being (Romano 2023).» Træningssystemet *MovNat* (*MovNat* 2023) er et andet eksempel. Navnet på systemet, der blev grundlagt af den fransk-amerikanske kampsportsudøver Erwan Le Corre i 2008, er baseret på en kombination af ordene *movement* og *natural*. Le Corre nævner den berømte engelske zoolog Desmond Morris som en af sine inspirationskilder, men den primære inspiration kommer fra den franske militærofficer Georges Héberts (1875–1957) træningssystem *La Méthode Naturelle*. *MovNat*, som af magasinet *Outside* beskrives som «caveman calisthenics», omtales af Le Corre som en metode til at genforene mennesket med naturen og dermed afværge den moderne verdens dårligdomme og farer: «We have become divorced from nature, trapped in colorless boxes (...) We have lost our adaptability, and it's threatening our health and longevity (Heil 2010).»

I en artikel fra 2009 i *Men's Health* af Christopher McDougall, forfatteren til *Born to Run*, understreger Le Corre, der i artiklen omtales som «a perfect twin for Tarzan», at formålet med *MovNat* er, at genopdage menneskets natur og dets vilde dyriskhed: «Being fit isn't about being able to lift a steel bar or finish an Ironman (...) It's about rediscovering our biological nature and releasing the wild human animal inside (McDougall 2009b).» På trods af, at Le Corre skiftevis bruger ordene *man* og *human*, der på engelsk kan anvendes synonymt, er det tydeligt, at både journalisten og Le Corre selv primært beskæftiger sig

med mænds træning og tænker på mænd, når de taler om det moderne menneskes forhistoriske artsfæller:

Our workouts are domesticated, while the world out there is still plenty wild. In a pinch, can a man put gym-generated biceps and tank-tread abs to any real use? Could it be that our treadmill-running, elliptical-gliding, well-oiled Cybex world has turned us into show dogs who can't hold our own in the hunt? (McDougall 2009b)

Det skal her nævnes, at denne maskulinisering af forhistorisk jægersamlerkultur modsiges i nogen grad af nyere forskning (Dewar et al. 2006; Haas et al. 2020). MovNats fokus på mandekroppen understreges yderligere i en feature-artikel af Le Corre om træningssystemet på web-sitet *Art of Manliness*, der spørger læseren; «Do you want to look fit, or to be fit?» og lokker med løftet om at man kan blive «fit like a wild man.» (Le Corre 2021). Et fællestræk for mange af de nyere træningssystemer, der søger at fremelske «naturlighed», er, at mennesket italesættes som et dyr – mere specifikt, som et rovdyr – og at man efterstræber at bevæge sig, som man forestiller sig dyr bevæger sig. Dette ser vi i træningssystemerne Fighting Monkey (Fighting Monkey 2022) og Animal Flow (Animal Flow 2023) samt i The Ido Portal Method (Ido Portal 2023), der udover at anvende bevægelser der siges at være inspireret af dyr, også har et billede af en abe som logo. Ideen om «naturlighed» og tilbagevenden til «naturen» som målet for træning er ikke et nyt fænomen, men må forstås i forlængelse af tidligere tendenser i kropstræningens historie. Den moderne atavistiske træningstrend deler mange træk med vitalismen og virilismen og har kvalitative ligheder med og historisk inspiration fra tidligere metoder udviklet af bl.a. P.H. Ling, Niels Bukh, I.P. Müller og George Hébert. Le Corre fremhæver også Hébert som en inspirationskilde. Udover sin betydelige aktivitet indenfor kropskultur, var Ling også digter og dramatiker og blev optaget i Det Svenske Akademi i 1835. Særligt hans lyrik kredsede om nordisk mytologi, mest tydeligt måske i det episke langdigt *Asarne* (udgivet mellem 1816 og 1833). På trods af, at Lings og Bukhs gymnastikfilo-

sofier bar præg af kollektivism og elementer af militarisme, hvilede de på lignende ideer om mennesket som dynamisk organisme og afvisninger af mekaniseret træning til fordel for træning med kropsvægt (Bonde 2006). Arven fra Müller og Hébert er mere tydelig, eftersom disse fremhævede det individuelle menneskes træning af egen krop og baserede deres tilgang på individuel og usynkroniseret fremfor kollektiv, synkroniseret bevægelse.

#### REWILDING

Den nye atavistiske tilbagevenden til «naturlige» måder at træne på og opfattelsen af mennesket som dyrisk og knyttet til biotoper fremfor til urbane rum kan forstås som en del af den aktivistiske ideologi, der med et lån fra George Monbiot kaldes *rewilding*. Dette begreb går igen i de atavistiske træningsgrundlæggere og -influenceres omtale af deres systemer og i mediernes reportager om dem. Begrebet *rewilding* opstod i 1990'erne indenfor naturbevarelse og blandt biologer, men voksede hurtigt og blev brugt til at beskrive andre typer miljøorienteret praksis. Monbiot beskriver i *Feral: Rewilding the Land, the Sea and Human Life* (2014) begrebet således:

When it was first formulated, it meant releasing captive animals into the wild. Soon the definition expanded to describe the reintroduction of animal and plant species to habitats from which they had been excised. Some people began using it to mean the rehabilitation not just of particular species, but of entire ecosystems: a restoration of wilderness. Anarcho-primitivists then applied the word to human life, proposing a wilding of people and their cultures (Monbiot 2014, 8).

Barfodsløb er en af de mange træningsfænomener, der i den seneste tid er blevet omtalt som *rewilding*, bl.a. i en feature-artikel i *Men's Health* fra oktober 2021. Det er interessant, at artiklen, der fokuserer på løberen Tony «the Natural Life-Stylist» Riddle omtaler *rewilding*-fortalerne i fitnessindustrien som en stamme – «a growing tribe of fitness experts»

(Millar 2021). Denne tribaliserende sprogbrug har i flere år været udbredt i fitnesssektoren, hvor buzzwords som «community» og «family», der i øvrigt synes at være inspireret af corporate-speak, erstattes af ord som «tribe» og «clan». De signalerer tilbagevenden til ældre organisationsformer i tråd med den atavisme og primordialisme, der driver rewilding-trenden. En anden type træning, der omtales som rewilding er The Wim Hof Method. Denne træning, der er opkaldt efter grundlæggeren Wim Hof, består af åndedrætsøvelser og udsættelse for lave temperaturer. The Wim Hof Method beskrives af *Men's Health* som en del af rewilding-trenden og bliver også iscenesat sådan af flere af Hofs elever såsom Stefan Planken og teamet bag projektet The Rewilding (The Rewilding 2021). I oktober 2020 meldte Hof sig også ind i vikingetrenden, da han på Instagram annoncerede, at han var blevet viking: «I am a Viking! Be a Viking in search for your strength, happiness and health. Sail the seas, do whatever is needed (Hof 2020).» Allerede i 2017 promoverede en af hans elever og certificerede instruktører, Chuck McGee III, sin version af The Wim Hof Method som Iced Viking Breathworks (Iced Viking Breathworks 2023).

#### VIKINGEWORKOUTS

Hof og McGee III er ikke isolerede tilfælde. De seneste år har set en stor vækst i mængden af træningsprogrammer, der sælges ved hjælp af referencer til vikinger og nordisk mytologi. Ofte er fremstillingen af vikingetiden her præget af fiktion og fantasyfilm fremfor historiske kilder og forskning. Det illustreres tydeligt i omtalen af træningsprogrammet *The Viking Workout For Becoming A Berserker* fra Steel Supplements, et nordamerikansk firma, der sælger kosttilskud:

There really is nothing more metal than the image of a grizzled and bloodied Viking warrior, wearing heavy skins and wielding war-axes in the midst of a blizzard while a pillaged town burns in the background. This type of iconography has captured the modern fascination with these ancient Norsemen. Shows such as *Vikings*, with Alexander Lud-

wig and Clive Standen as Bjorn and Rollo, have catapulted Vikings even further into popular culture. While you might not have the blistery landscape of rocks and ice of the Nordic countries, you can still forge a Viking body in your own backyard (Steel Supplements 2020).

Træningsprogrammet omtales som «a viking workout routine worthy of Thor» (en gud af hankøn) og henvender sig tydeligvis til mænd. Dette understreges gennem iscenesættelsen af vikingen som bersærker og mand og endnu tydeligere gennem brugen af et citat fra den oldnordiske tekst *Hávamál*: «Wake early if you want another man’s life or land. No lamb for the lazy wolf. No battle’s won in bed» (Steel Supplements 2020). Hjemmesiden oplyser dog ikke, hvilken oversættelse af *Hávamál* de anvender, hvilket i øvrigt ikke er ualmindeligt, når man finder denne tekst citeret på internettet. Det er værd at bemærke, at det valgte citat ikke kun iscenesætter brugeren af træningsprogrammet som en mand eller en viking, men også som et rovdyr. Steel Supplements nævner selv, at TV-serien *Vikings* har spillet en stor rolle i den moderne interesse for vikinger, og det er tydeligt, at deres idé om vikinger er baseret på ahistoriske fantasier i populærkulturen. Ligeledes er omtalen af en mandlig viking iklædt «heavy skins and wielding war-axes in the midst of a blizzard while a pillaged town burns in the background» komplet ahistorisk, eftersom vikingernes togter foregik i sommerhalvåret. Billedet af en viking, der kæmper i en snestorm, er svulstigt og imponerende, men ren fantasi. Øvelserne i programmet – roning, farmer carry, øksehug og kropsvægtsøvelser – hævdes at efterligne bevægelser, som vikinger kunne have udført. Træningen skal dog udføres i et fitnesscenter, og flere af de «naturlige» øvelser som for eksempel øksehug beskrives i programmet som simuleringer, udført med fitnessmaskiner:

Unlike in the age of Vikings, the modern ax-chop doesn’t necessitate an ax ...or wood. Rather, it uses a cable rack and a single cable in order to simulate the twisting action. Useful in all kinds of functional fitness regimes from swinging a bat to swinging a sword, the ax-chop is a must-have exercise in anyone’s Viking workout plan. To do it, you’ll want to

position your body perpendicular to the cable machine (Steel Supplements 2020).

Et andet eksempel finder vi hos Darebee, en populær hjemmeside med gratis træningsprogrammer. Darebee har separate vikingeprogrammer til mænd og kvinder, som de kalder henholdsvis Viking Workout og Shieldmaiden. Også her beskrives vikinger som fysiske pragteksemp-larer, hvis styrke knyttes til natur og miljø:

The Vikings were physically formidable because they lived in an envi-ronment that naturally favoured only the survival of the fittest. That en-sured that even the weakest amongst them was more than capable of taking care of himself. This is one workout which you know you need to add to your training even if you don't go raiding along the English coastline every summer (Darebee 2023a).

Darebees Shieldmaiden-træningsprogram er det eneste, jeg er stødt på, som nævner, at der muligvis fandtes kvindelige krigere i vikingetiden.<sup>2</sup> Programmet opstiller et sjældent modspil til den ekstremt udbredte mas-kulinisering af vikingetiden i fitnesssektoren:

Shieldmaidens fought in battle and often led their own men. To match a hardened warrior, armed to the teeth and bristling with muscle you need more than just strength. You need fortitude, some killer tendon strength, agility and a core of steel, oh, and as much upper body strength as you can muster (Darebee 2023b).

Den dominerende fortælling om vikingetiden i fitnesssektoren er dog, at vikinger alle var mænd – og ikke bare mænd, men stærke skæggede mænd, barbarer og bersærkere. Kvinders roller i vikingetiden og ager-

---

<sup>2</sup> At dette kan have været tilfældet, er blevet foreslået baseret på osteo-arkæologiske ana-lyser af skeletter fra Nordre Kjølén og Birka, der har vist sig at være kvinder, gravlagt med genstande tilhørende krigere (Hedenstierna-Jonson et al. 2017). Hvorvidt grav-læggelse af kvinder med krigerrelaterede genstande nødvendigvis understøtter en hy-potese om at disse kvinder selv var krigere, er der dog uenighed om.

brugets centrale plads i datidens samfund ignoreres til fordel for idealiseringen af mandlige krigere. Dette ideal er præget af populærkulturen, både nyere eksempler, som TV-serien *Vikings*, og computerspil som *Assassin's Creed Valhalla* og tidligere årtiers spillefilm, der siden midten af det 20. århundrede har kørt et tæt parløb med bodybuildingkulturen og blev særligt populære i 1980'erne gennem Arnold Schwarzeneggers *Conan*-film (1982, 1984).

Da Arnold Schwarzenegger i 1970erne var verdens største bodybuilding-ikon og ændrede fitnesskulturen globalt, trænede han i Joe Gold's Gym i Venice Beach, Californien (Gaines & Butler, 1974; Klein, 1993). I de senere år har Gold's Gym også produceret de såkaldte Viking Brothers – træningsinfluencerne Paul Duke og Jacob Peacock, der markedsfører deres atavistiske fitnessprogram med referencer til vikingetiden. Peacock og Duke underviser ud fra det misogyne motto «CrossFit is for pussies» og hævder, som mange andre i vikinge-fitness-trenden, at deres øvelser stammer fra oldtiden eller afspejler bevægelser, der var udbredte blandt mennesker (eller nærmere mænd) i vikingetiden. I en feature-artikel i mandebladet *Maxim* beskriver de deres vikingetræning således:

«All the moves we do outside go back to ancient times, when there was no polished equipment and people had to use their bodies and the resistance nature provided,» says Duke. «As rocks and logs are unbalanced and uneven, this adds to the difficulty handling them and therefore more muscle recruitment» (Feiffer 2015a).

Samtidig fremstiller de vikingetidens mennesker som natur- fremfor kultur-mennesker og bruger sammenligninger til chimpanser – Duke beskrives i en anden featureartikel i *Maxim* som «the world's beefiest monkey» (Feiffer 2015b) – i et retorisk greb, der minder om de ovenfor nævnte rewilding-systemer:

A rope turns any tree into a multi-exercise tool. «Broad, powerful forearms demand respect—contrary to bloated biceps. Look at all the war-

riors from the past to current day: They all have bigger forearms because it's a matter of survival, not looks. Forget useless wrists curls and climb the rope like a chimp!» (Feiffer 2015a).

I beskrivelsen af en hængeøvelse (L-sit rope hang) fremmaner Duke endda et billede af vikingen på flugt fra vilde dyr:

«This variant was more developed as a matter of survival, when our ancestors had to raise their legs in order to avoid being eaten alive by wild animals» says Duke. (This may not be endorsed by all historians, but surely some of our forefathers saved their asses this way) (Feiffer 2015a).

Duke og Peacock er tydelige om målgruppen og målet for deres vikingetræning. De taler til mænd, der vil føle sig mere maskuline og frister med øget interesse fra kvinder:

«We don't need to look pretty,» Duke says. «Sometimes we go to the gym and I didn't comb the beard properly. It doesn't matter. Sometimes there's food in it. It doesn't matter.» «Even so, we're still getting stares from the ladies,» Peacock says. «Oh, yeah!» Duke says. «I gotta say, we're getting much more attention from the ladies now, because they crave that masculinity. They can see, «Wow, those guys are real men. Look what they can do» (Feiffer 2015a).

Som vi har set, er træningsprogrammer med vikingeinspiration udbredte i fitnessverdenen. Men ligesom det er tilfældet med træningssystemer inspireret af «naturlig» bevægelse og dyrs bevægelser, er vikingetræning også en trend, der markedsføres som specifikke træningssystemer af en anden type fitnessinflucere, der i højere grad tilrettelægger hele deres træningskoncept omkring moderne vikingidentitet. Hvor de træningskoncepter, jeg har beskrevet indtil videre bruger referencer til vikingetiden til at iscenesætte en storytelling omkring deres workout, er de eksempler, jeg behandler i det følgende, karakteriseret ved, at hele



deres brand er bygget op omkring en moderne vikingeidentitet, der har en direkte berøringflade med re-enactmentmiljøer, nyhedenske grupper eller vikingetidsinspirerede kampsportsmiljøer.

Den danske virksomhed Urkraft Ullrs Leid (der i promo-materiale ofte kun bruger det forkortede navn Urkraft) tilbyder under mottoet «be a force of nature – a power of creation» træning, tatovering og merchandise inspireret af vikingetiden.<sup>3</sup> Urkraft ledes af danskeren Anders Heymuth-Clausen, der blandt andet har en baggrund indenfor CrossFit og i 2019 medvirkede i lavbudget-filmen *Viking Blood*. Heymuth-Clausen beskriver på sin hjemmeside filosofien bag Urkraft-brandet således:

URKRAFT is more than clothing, it's an approach to life itself. It's a vow to yourself, to be a force of nature, a power of creation. (...) The approach to this is through the practice and teaching of natural movement. Furthermore, we work with a certain mindset and philosophy of life, inspired by nordic, pre-christian culture and an uncompromised approach to nature as being the single most important aspect of human mental, physical and spiritual health (Urkraft 2021).

Navnet Urkraft spiller på dobbeltbetydningen af ordet Ur-, der på moderne dansk som præfiks betyder noget oprindeligt, men også er en reference til runen *ur* (ᚱ) fra den ældre futhark. Ullrs Leid er en reference til den oldnordiske gud Ullr, der nævnes i *Gesta Danorum* (3:4), *Edderne* (*Grímnismál*, *Atlakviða*, *Gylfaginning*, *Skáldskaparmál*), samt i skjaldedigtene og kendes fra toponymer. Urkraft-træningen promoveres som andre atavistiske træningskoncepter med referencer til menneskekroppens førmoderne naturlige styrke og fremhæver også det dyriske element med betoning af mennesket som jæger og rovdyr. Da konsumenterne af Urkraft-træningen ikke, som deres påståede forfædre, behøver at fiske og jage eller bære byttedyr og slæbe sten eller træstammer, fremhæves den overførbare nytte af denne type bevægelser i et transhistorisk argument. Træningen er nyttig, ikke kun fordi den efter-

<sup>3</sup> Urkraft har siden jeg skrev denne artikel lukket den tidligere hjemmeside <https://urkraft-ul.com/> men kan nu findes på hjemmesiden <https://urkraft-hunters-method.passion.io/>

ligner adfærd fra menneskets forestillede eksemplariske urtid, men fordi denne adfærd – at løfte og bære – nu behøves i nye sammenhænge. Menneskets status som jæger fremhæves som stadig relevant i omtalen af den digitale Urkraft-træningsapp, som beskrives som attraktiv, hvis man er «on the hunt for inspiration»:

For thousands of years the human body has been made strong and versatile not by training but by living. Carrying is such an important movement that is being neglected in modern day approach to training or fitness. Not only logs or stone have we carried earlier but prey as well. (...) The URKRAFT Creators of Life app, will be full of techniques and ideas for versatile lifting and carrying exercises and workouts. So make sure to check it out if you are on the hunt for inspiration to shake up your old regime in a way that will leave it in doubt about what hit it. (Urkraft Hunters Method 2021a).

Heymuth-Clausen er aktiv på de sociale medier, hvor han ofte deler motivationstekster og billeder af sig selv, der bærer sten og træstammer, klatrer i træer eller kravler i mudder, altid barfodet. Hovedparten af hans SoMe-content indeholder referencer til nordisk historie og mytologi, for eksempel i videoer hvor han løber gennem et naturområde (under titlen «Release the Wolfs» [sic]) (Urkraft Hunters Method 2021b) eller udfører en styrketræningsøvelse, der omtales som «The Viking Press» (Urkraft Hunters Method 2020). Men hans selv-branding bærer også præg af inspiration fra asiatiske træningssystemer for eksempel gennem brugen af det japanske zen-buddhistiske begreb *shoshin* (begyndersind), der er blevet vidt udbredt gennem kampsporten karate (Urkraft Hunters Method 2021c). Træningen indeholder også elementer fra hathayoga og inspiration fra CrossFit, særligt gennem brugen af forkortelsen WOD (Workout Of the Day), og flere af hans videoer beskrives som MovNat-træning. På trods af et eklektisk pensum indskrives øvelserne i et narrativ om det nordiske, der placerer vikingetiden centralt og ledsages af en æstetik, som jeg antager appellerer til visse dele af de nyhedenske miljøer. Urkrafts SoMe-posts er dekoreret med solkors-emoticons og

henvender sig til potentielle kunder i asatro- og re-enactment-miljøet, som tilbydes både coaching, privat styrketræning og appbaserede løsninger samt regelmæssig motivation.

Viking Martial Arts og Combat Glima er et træningskoncept, der tilbydes af Tyr Neilsen via kampsportsskolen Academy of Viking Martial Arts (grundlagt 2009). Tyr Neilsen er designer, illustrator og oversætter, men bedst kendt i det moderne vikingemiljø som kampsportslærer, chefinstruktør for Academy of Viking Martial Arts og præsident for Norges Glima Forbund. Han har trænet forskellige asiatiske kampsportssystemer siden 1973 og undervist siden 1980. Siden slutningen af 1970'erne har han trænet med vikingesværd og i 1989 begyndte han at træne den islandske brydning glima (lausatök-varianten) under Odd Svendsen. Han har deltaget i historisk re-enactment, blandt andet i genopførelsen af slaget ved Hastings, og er medgrundlægger af re-enactment-kampgruppen Víkvarir (Viking Martial Arts 2023). Neilsen nævner, at han er inspireret af P.H. Ling og Niels Bukhs træningsparadigmer (Neilsen 2022) og udendørstræning er en helt central del af aktiviteterne hos Academy of Viking Martial Arts og en central komponent i deres forståelse af menneskets forhold til naturen:

Train tough with COMBAT GLIMA. We train combat glima in the great outdoors – all year round. We get tough by training outside in all weather, in all situations and environments. Everything is shaped by the environment. The environment creates the character. Different environmental demands form different characteristics. In calm weather these characters may be hidden, but in a storm they are revealed (Academy of Viking Martial Arts 2021).

På deres hjemmeside deler Academy of Viking Martial Arts også træningsprogrammer under titlen Viking Fit: «Get in shape in 8 weeks – with VIKING FIT. 8 week training program to get into Viking Fit shape. (...) Viking Fit focuses on using nature and your own weight to get you in shape, just as the Vikings did in the Viking Age» (Neilsen 2018). En del af Viking Fit er såkaldte Viking Fit Challenges, der beskrives som

«short, high intensity workouts set in a way to reflect an endeavour of a famous Viking warrior» (Buchanan 2021). Flere af øvelserne stammer oprindeligt fra træningskonceptet Viking Training System, udviklet af James Buchanan hos Edinburgh Functional Fitness.<sup>4</sup> I det visuelle promotionmateriale beskrives Viking Training System som «Established 793 AD» – en reference til det vikingeangreb på Lindisfarne klosteret og St. Cuthbert-kirken på øen Lindisfarne i 793, der almindeligvis fremhæves som begyndelsen på vikingetiden. Viking Fit udfordringen The Ultimate Viking illustrerer tydeligt, hvordan denne type workout bruges til at kombinere træning med elementer af storytelling og rollespil: «Sveyn Asleifsson was known as ‘The Ultimate Viking’. Born in Caithness around 1115, he soon became known as a famous raider but also mixed with royalty. This workout reflects elements of his epic escape from Lambaborg Castle» (Buchanan 2021). Workout-teksten hævder, at Asleifsson var kendt som «The Ultimate Viking» som om dette var hans tilnavn, mens han levede. Dog omtales han ikke sådan i *Orkneyinga Saga* (13 årh.), den primære historiske kilde til hans liv og gerninger. Faktisk fik han først dette tilnavn i det 20. århundrede af den walisisk-skotske digter, forfatter og militærhistoriker Eric R. R. Linklater (1899–1974). Selve workouten, der består af rebklatring, roning, slag med kølle, gang med vægte og vaulting horse burpees har dog tydelig inspiration fra *Orkneyinga Saga* (kapitel 77), der beskriver Asleifssons flugt fra det belejrede Lambaborg:

Then he tied together ropes which they had, and during the night they let Swein and Margad down from the borg into the sea. They swam along the cliffs till they came to the end of them, then they got on shore and went to Sutherland, thence to Moray, and then to Dúfeyrar. There they met with some Orkneymen in a trading vessel. Hallvard and Thorkel were the commanders, and they were ten altogether. Swein and Mar-

---

<sup>4</sup> Viking Fit-træningsprogrammerne fra Viking Training System blev delt på Academy of Viking Martial Arts hjemmeside (<https://www.edinburghfunctionalfitness.co.uk/>) 20. marts 2021, og eftersom hjemmesiden for Edinburgh Functional Fitness ikke længere er aktiv, er de nu kun tilgængelige gennem Tyr Neilsens akademi. Det er uklart, om de stadig er aktive komponenter af programmet hos Edinburgh Functional Fitness.

gad went on board with them, when they were twelve together, and then they sailed south off Scotland, until they came to Máeyar (the Isle of May). There was a monastery, the head of which was an abbot, by name Baldwin. Swein and his men were detained there seven nights by stress of weather. They said they had been sent by Earl Rögnvald to the King of Scots. The monks suspected their tale, and thinking they were pirates, sent to the mainland for men. When Swein and his comrades became aware of this, they went hastily on board their ship, after having plundered much treasure from the monastery (Anderson, Hjaltalin og Goudie 2018).

Ved at træne rebklatring, roning, slag med kølle og gang med vægte kan de, der benytter sig af denne Viking Fit Challenge, træne deres muskler, samtidig med at de rituellet genopfører Asleifssons og Margads klatring fra Lambaborg ned i havet, deres sejlads til Isle of May, deres plyndring af klosteret og flugt med tunge skatte. Således giver det, der kunne fremstå som en simpel træningssession, muligheden for hvad Petersson og Holtorf kalder *arkæologisk tidsrejse* (2017) at opleve «fortiden» gennem sansorienteret iscenesættelse. Uanset om man er ude eller inde, mens man udfører træningen, befinder man sig samtidig i det parallelle mytiske rum, hvor salte skumsprøjt omgiver en, mens man ror, kølleslagene kløver benediktinermunkes hoveder og de tunge vægte, man bærer, er munkenes rigdomme.

#### VILDE VIKINGER?

Som Johansson (1996) pointerer, er træningscentre ikke kun lokaliteter, hvor man træner, men også rum, hvor mennesker konstruerer specifikke identiteter, der blandt andet kredser om køn. Træningsrummet er «a gendered space, where certain body techniques and locations are related to the female body and others with the male body» (Johansson 1996, 32). Denne pointe gælder også udenfor det konventionelle træningscenter, i andre rum hvor mennesker træner deres kroppe, når træningen foregår i naturen, eller når ritualiseret træning faciliterer rum- og tidsrejse gen-

nem sanseorienteret iscenesættelse. Vikingeworkouts er refleksive praksisser, der transformerer både workout, vildmark og mennesker. Vikingetrenden er del af en større kulturel rewilding-tendens, der konstruerer og efterstræber idealer i menneskehedens fortid, biologisk og motorisk. I nogle tilfælde bliver træningen udført i naturen, hvilket ofte opfattes som særligt eksemplariske situationer og dokumenteres på SoMe. I andre sammenhænge bliver indendørs træningsrum indrettet eller italesat som «vilde steder», og de, der udøver træningen, italesættes som vilddyr og krigere. I skrivende stund (februar 2022) er der for eksempel 27.412.798 opslag med det træningsrelaterede hashtag *#beast-mode* på Instagram. Naturen bliver brugt til at iscenesætte workouts og kroppe (og *vice versa*), men rammerne omkring denne iscenesættelse er højteknologisk. Transporten til træningsstedet foregår med biler og dokumentationen foregår med kameraer og smartphones og formidles via websites og SoMe.

At styrketræne i vildmarken ville nok have ligget mennesker i vikingetiden ret fjernt. Området udenfor gården eller landsbyen blev opfattet som beboet af kaosmagter og var usikkert. Grundpræmisserne for menneskelig bevægelse er også radikalt anderledes i moderne tid, hvor en udbredt udfordring for mange mennesker er kalorieoverskud, ikke kalorieunderskud. I menneskets førmoderne virkelighed var fysisk aktivitet noget man måtte udføre for at skaffe mad, mens det i nyere tid for mange er omvendt: man bevæger sig for at slippe af med overskydende fedtdepoter eller for at opnå muskeltræning, som man ikke får gennem sit daglige livs bevægelser. Moderne vikingeworkouts er det, Dale kalder «a past of the imagination that has particular resonance with the individual and which can become a strong part of their identity, yet has never existed anywhere but in the popular mind» (Dale 2020, 225).

Som jeg har beskrevet, er vikingetrends i træningssammenhænge inspireret af flere historiske bevægelser; den kontinuerlige genopfindelse af vikingen siden romantikken og fascinationen af «naturlig» bevægelse og tilbagevenden i rewilding-bølgen, der har rødder i anarkoprimitivisme (Monbiot 2014, 8) og 1800-tallets vitalisme. I moderne vikingeworkouts er vikingen overdrevent maskulin, og fremstår ikke

kun som en vildmand, men også som et vilddyr. Rewilding-fortalerne såvel som visse vikingetrænere fremmaner næsten et billede af vikinger som stenaldermennesker eller aber, der beboede en i store træk uciviliseret verden – en urtilstand.

#### MUSKULÆR NYHEDENDOM

Ligesom den moderne vikingefascination og rødderne til den atavistiske træningstrend stammer fra 1800-tallet, mener jeg også, at vi i 1800-tallet kan finde en nøgle til at forstå elementer af maskuliniseringen og animaliseringen af vikingen i fitnessmiljøet. Jeg mener det er rimeligt at argumentere for, at både evolutionslæren og fænomenet Muscular Christianity (dog i en ny polyteistisk omkalibrering, som det man kunne kalde *muskulær nyhedendom*) bevidst eller ubevidst bruges til at fremstille forskellige typer muskeltræning som en metode til – i mangel på et bedre ord – at blive et *mandigt bæst*. Den såkaldte muskulære kristendom var en disciplinær, religiøs vækkelsesbevægelse, der startede i England i midten af 1800-tallet og siden spredte sig til USA og resten af verden. Andreasson og Johansson beskriver fænomenet således: «Training and exercising the body was seen as a way of taking care of God's gift. Within the movement called Muscular Christianity, physical culture was seen as a way to develop a healthy, religious, and morally righteous lifestyle» (2014, 96). Andreasson og Johansson understreger også, at den muskulære kristendom smeltede sammen med andre kulturelementer og ideologiske strømninger:

Physical culture welded together elements of commercial culture and nationalist and imperial ideologies. Social Darwinism and racism melted unproblematic together with promises of individual happiness and possibilities of looking young and fit (2014, 96).

Den muskulære kristendom videreførte elementer af oldgræsk kropskultur og blev, blandt andet gennem oprettelsen af YMCA, til et vigtigt element i det 20. århundredes træningskultur og bodybuilding-trenden.

Netop i bodybuildingen ser vi tydeligt sammensmeltningen mellem den muskulære kristendom og evolutionslæren, som direkte erklæres af Schwarzenegger i påstanden om, at musklerne er «designed by evolution». Det er gennem denne syntese, at naturlighedsbevægelsen og rewildingtrenden konstruerer deres idé om menneskets oprindelige tilstand og sætter som deres mål, at vende tilbage til urtiden, hvor mennesket – eller manden – ikke endnu var blevet ødelagt af den moderne verden. Når vi i vikingetræningen bliver præsenteret for visioner af muskelsvulmende (abe-)mænd, der opfylder deres «naturlige», evolutionære potentiale ved at skabe træningssituationer og -simuleringer, der muliggør tidsrejsende træninger, som rækker tilbage til mytiske urtilstande og sagaernes episke begivenheder, møder vi samtidig en senmoderne nyfortolkning af fantasier fra 1800-tallet.

#### FINANSIERING OG TAK

Denne artikel er baseret på min forskning som postdoc på projektet Back to Blood: Pursuing a Future From the Norse Past (2020–2024) ved Universitetet i Stavanger, projektnummer: 301273 finansieret af NFR (FRIPRO) med Linköping Universitet som projektpartner. Tak til Kalle Ch. H. Rasmussen BA & MA i idrætsvidenskab og capoeira contramestre og Thomas la Cour, BA i idrætsvidenskab, tidligere pro-MMA fighter, coach og neurotræner for deres uvurderlige råd og kommentarer.

#### LITTERATUR

- Academy of Viking Martial Arts. 2021. Facebook post. *Facebook*. Opdateret 13. oktober, 2021. <https://www.facebook.com/467165759997858/photos/a.487949577919476/4348781258502936/> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Anderson, Joseph 2018 [1873] (red.) og Jon A. Hjaltalin og Gilbert Goudie (oversæt.) *Orkneyinga Saga*. Edinburgh: Edmonston and Douglas.



- Andreasson, Jesper og Thomas. Johansson 2014. «The Fitness Revolution: Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture», *Sport Science Review*, 23 (3–4): 91–112. DOI: <http://dx.doi.org/10.2478/ssr-2014-0006>
- Animal Flow. 2023. *Animal Flow*. <https://animalflow.com/> (sidst besøgt 15.08.2023).
- Askegaard, Søren og Jacob Östberg 2019. *Nordic Consumer Culture: state, market and consumers*. Switzerland: Palgrave Macmillan.
- Birkett, Tom 2020. «Introduction». I: Tom Birkett og Roderick Dale (red.) *The Vikings Reimagined: Reception, Recovery, Engagement*. Boston: Walter de Gruyter.
- Bonde, Hans 2006. *Gymnastics and Politics: Niels Bukh and Male Aesthetics*. København: Museum Tusulanum Press.
- Buchanan, James. 2021. «Viking Fit Challenge Scotland», *Viking Martial Arts*. Opdateret 21. marts, 2021. <https://www.vikingmartialarts.com/viking-fit-2> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Cauthon David J. og David W. Jenkins 2011. «Barefoot Running Claims and Controversies: A Review of the Literature», *Journal of the American Podiatric Medical Association* 101 (3): 231–246. DOI: <https://doi.org/10.7547/1010231>
- Dale, Patrick. 2021. «The Viking Workouts: Warrior Fit and Strong», *Fitness Volt*. <https://fitnessvolt.com/viking-workouts/> (sidst besøgt 15.08.2023).
- Dale, Roderick 2020. «From Barbarian to Brand: The Vikings as a Marketing Tool». I: Tom Birkett og Roderick Dale (red.) *The Vikings Reimagined: Reception, Recovery, Engagement*. Boston: Walter de Gruyter.
- Darebee. 2023a. «Viking», *Darebee*. <https://darebee.com/workouts/vikings-workout.html> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Darebee. 2023b. «Shieldmaiden», *Darebee*. <https://darebee.com/workouts/shieldmaiden-workout.html> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Dewar, Genevieve; Dave Halkett; Tim Hart; Jayson Orton; Judith Sealy. 2006. «Implications of a mass kill site of springbok (*Antidorcas marsupialis*) in South Africa: hunting practice, gender relations and sha-

- ring.» *Journal of Archaeological Science*. 33: 1266–1275.
- Feiffer, Jason. 2015a. «The Viking Brothers’ Ultimate Outdoor Workout.» *Maxim*. Opdateret 24. juni 2015. <https://www.maxim.com/maxim-man/viking-brothers-ultimate-outdoor-workout/> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Feiffer, Jason. 2015b. «Take Your Workout Outside With Venice Beach’s Most Intense Outdoorsmen.» *Maxim*. Opdateret 30. juni 2015. <https://www.maxim.com/maxim-man/take-your-workout-outside-venice-beachs-most-intense-outdoorsmen/> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Fighting Monkey. 2022. *Fighting Monkey*. <https://fightingmonkey.net/> (sidst besøgt 15.08.2023).
- Gaines, Charles., & Butler, George. 1974. *Pumping Iron. The Art and Sport of Bodybuilding*. London: Sphere Books Ltd.
- Gifford, Bill og Ben Court. 2016. «What You Can Learn About Fitness, Women, and Friendship From the Vikings.» *Men’s Health*. Opdateret 19. april 2016. <https://www.menshealth.com/trending-news/a19519066/live-like-a-viking/> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Greavette, Guy. 2018. *Viking Weightlifting*. <https://vikingweightlifting.com/> (sidst besøgt 15.08.2023).
- Haas, Randy et al. 2020. «Female hunters of the early Americas», *Science Advances*. 6(45). DOI: <https://doi.org/10.1126/sciadv.abd0310>
- Hancock, Jessica Clare. 2020. «Who’s Afraid of an Electric Torch?: Reimagining Gender and the Viking World in Contemporary Picturebooks». I: Tom Birkett og Roderick Dale (red.) *The Vikings Reimagined: Reception, Recovery, Engagement*. Boston: Walter de Gruyter.
- Hedenstierna-Jonson, Charlotte; Anna Kjellström; Torun Zachrisson; Maja Krzewińska; Veronica Sobrado; Neil Price; Torsten Günther; Mattias Jakobsson; Anders Götherström; Jan Storå. 2017. «A Female Viking Warrior Confirmed by Genomics», *American Journal of Physical Anthropology* 164(4): 853–860. DOI: <https://doi.org/10.1002/ajpa.23308>

- Heil, Nick. 2010. «The Workout that Time Forgot», *Outside Online*. Opdateret 16. december, 2010. <https://www.outsideonline.com/health/training-performance/workout-time-forgot/> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Hof, Wim. 2020. Instagram post. Opdateret 25. Oktober, 2020 <https://www.instagram.com/p/CGw0XaDHLf2/?hl=en> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Iced Viking Breathworks. 2023. «Wim», *Iced Viking breathworks*. <https://icedvikingbreathworks.com/wim/> (sidst besøgt 15.08.2023).
- Ido Portal. 2023. *Ido Portal*. <https://www.idoportal.com/> (sidst besøgt 15.08.2023).
- Johansson, Thomas. 1996. «Gendered spaces: The gym culture and the construction of gender.» *YOUNG*, 4(3): 32–47. DOI: <https://doi.org/10.1177/110330889600400303>
- Jones, Amy og Grant Rollings. 2017. «Go Thor It.» *The Sun*. Opdateret 14. marts, 2017 . <https://www.thesun.co.uk/living/3082625/new-viking-fitness-craze-lovedd-by-celebs-including-amanda-holden-and-nicole-sherzinger-will-get-you-fighting-fit/> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Klein, Alan. M. 1993. *Little big men. Bodybuilding subculture and gender construction*. New York: State University of New York Press.
- Lieberman, Daniel E. 2012. «What We Can Learn About Running from Barefoot Running: An Evolutionary Medical Perspective», *Exercise and Sport Sciences Reviews*: 40(2): 63–72 DOI: <https://doi.org/10.1097/jes.0b013e31824ab210>
- Lihammer, Anna og Ted Hesselbom. 2021. *Vikingen: en historia om 1800-talets manlighet*. Lund: Historiska Media.
- Le Corre, Erwan, 2021. «Get Fit Like a Wild Man: A Primer on Mov-Nat.» *Art of Manliness*. Opdateret 25. september, 2021. <https://www.artofmanliness.com/health-fitness/fitness/a-primer-on-movnat/> (sidst besøgt 14.08.2023).
- McDougall, Christopher. 2009. *Born to Run: A Hidden Tribe, Superathletes, and the Greatest Race the World Has Never Seen*. New York: Alfred A Knopf.

- McDougall, Christopher, 2009. «A Wild Workout for the Real World», *Men's Health*. Opdateret 6. marts, 2009. <https://www.menshealth.com/fitness/a19540952/fitness-to-survive-in-the-wild/> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Mike. 2018. «The Viking Workout Routine and Diet: Train like a Norseman Warrior», *Superhero Jacked*. Opdateret 28. januar, 2020. <https://superherojacked.com/2018/06/30/viking-workout/> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Millar, Jamie. 2021. «Rewild Your Life: How Modern Life Has Knocked Our Biology Out of Sync», *Men's Health*. Opdateret 25. oktober, 2021. <https://www.menshealth.com/uk/mhsquad/big-reads-membership/a33807187/human-rewilding/> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Monbiot, George. 2014. *Feral: Rewilding the Land, the Sea and Human Life*. London og Chicago: The University of Chicago Press.
- Morosini, Daniela. 2015. «The Viking Method is the A List's Toughest Workout Yet», *Grazia Daily*. Opdateret 17. november, 2015. <https://graziadaily.co.uk/life/health-fitness/viking-workout/> (sidst besøgt 14.08.2023).
- MovNat. 2023. *MovNat*. <https://www.movnat.com/> (sidst besøgt 15.08.2023).
- Muscle and Fitness. 2023. «Alex Høgh Andersen's 'Vikings' Workout To Forge Ironclad Upper-Body Strength», *Muscle and Fitness*. <https://www.muscleandfitness.com/routine/workouts/workout-routines/alex-hogh-andersens-vikings-workout-forge-ironclad-upper-body-strength/> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Neilsen, Tyr. 2018. «Viking Fit in 8 Weeks», *Viking Martial Arts*. Opdateret 18. februar, 2018. <https://www.vikingmartialarts.com/viking-fit-2> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Neilsen, Tyr. 2022. «Draga is Scandinavian», *Viking Martial Arts*. Opdateret 19. juni, 2022. <https://www.vikingmartialarts.com/draga-1> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Pesola, Troy 2013. «Ragnar Lothbrok Workout – Train To Battle The Earl». *Cubedweller Fitness*. Opdateret 11. april, 2013. <http://www.cu->

- bedwellerfitness.com/2013/04/ragnar-lothbrok-workout/ (sidst besøgt 14.08.2023).
- Peterson, Bodil og Cornelius Holtorf (red.) 2017. *The Archaeology of Time Travel Experiencing the Past in the 21st Century*. Oxford: Archaeopress Publishing Ltd.
- Romano, Alvaro. 2023. *Ginastica Natural*. <https://ginasticanatural.skilltrain.com/> (sidst besøgt 15.08.2023).
- Schwarzenegger, Arnold og Bill Dobbins. 1999 [1985]. *The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding: The Bible of Bodybuilding, Fully Updated and Revised*. New York: Simon & Schuster.
- Seitler, Dana. 2008. *Atavistic Tendencies: The Culture of Science in American Modernity*. Minneapolis og London: University of Minnesota Press
- Steel Supplements. 2020. The Viking Workout for Becoming a Berserker. <https://steelsupplements.com/blogs/steel-blog/the-viking-workout-for-becoming-a-berserker> (sidst besøgt 27.04.2020).
- The Rewilding. 2021. «The Laws of Nature: Working with the Elements.» 2. april, 2021. <https://www.the-rewilding.com/event-details/the-laws-of-nature-working-with-the-elements> (Sidst besøgt 13.08.2023).
- Thykier Makeeff, Tao. 2023. «Power from the Pagan Past: The Viking Warrior as Template for (toxic) Masculinity.» Konferencepaper på *Uses and Abuses of Power in Alternative Spiritualities*, April 26–29, 2023 Harvard Divinity School, Cambridge, Massachusetts, USA.
- Urkraft. 2021. «About.» *Urkraft*. <https://urkraft-ul.com/about> (Sidst besøgt 01.02.2021).
- Urkraft Hunters Method. 2020. «Life Is About Gathering Experiences», *Facebook*. Opdateret 4 oktober 2020. <https://www.facebook.com/watch/?v=1235830463447012> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Urkraft Hunters Method. 2021a «Lift And...», *Facebook*. Opdateret 14. oktober, 2021. <https://www.facebook.com/Urkraft.Ullrsleid/photos/a.1028862270810500/1497659977264058/> (sidst besøgt 14.08.2023).

- Urkraft Hunters Method. 2021b. «Release the Wolves», *Facebook*. Opdateret 19 august 2021. <https://www.facebook.com/watch/?v=4318448911555658> (sidst besøgt 15.08.2023).
- Urkraft Hunters Method.2021c. «Coordination – Strength – Balance», *Facebook*. Opdateret 6 februar 2021. <https://www.facebook.com/watch/?v=1330753547288036> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Viking Brothers Gym. *Viking Brothers Gym*. <https://www.vikingbrothersgym.com/> (sidst besøgt 15.08.2023).
- Viking Martial Arts. 2023. «About the Academy of Viking Martial Arts», *Viking Martial Arts*. <https://www.vikingmartialarts.com/contact-us> (sidst besøgt 14.08.2023).
- Wawn, Andrew 2000. *The Vikings and the Victorians: Inventing the Old North in Nineteenth-Century Britain*. Cambridge: D.S. Brewer.
- Williams, Brett. 2020. «How Alexander Ludwig Stayed Ripped from Vikings to Bad Boys for Life», *Men's Health*. Opdateret 23. Januar, 2020. <https://www.menshealth.com/fitness/a30643311/alexander-ludwig-workout-vikings-bad-boys-for-life/> (sidst besøgt 14.08.2023).

#### ENGLISH ABSTRACT

In recent years images of the Vikings have inspired the development of new approaches in the international fitness training sector as well as fitness influencers in re-enactment environments and Contemporary Paganism. This paper introduces a wide selection of novel approaches to Vikings in fitness and strength training and traces their historical origins, modern contexts and strategies of gendering the human body and the past. In an analysis of the masculinisation of Viking training, I argue that the modern Viking fitness training trend contains elements of Vitalism, Darwinism, Romanticism and Muscular Christianity.

Keywords: fitness, masculinity, nature, Viking, workout