

# Nye mål

**Om domestisering av treningsutstyr og konstruering av identitet**



**Roar Brattås**

Masteroppgave i Tverrfaglige Kulturstudier  
Institutt for Tverrfaglige Kulturstudier  
NTNU  
Trondheim 2012



# Forord

Solen skinner igjennom vinduet, og det eneste som gjenstår er å skrive forordet. Dette er virkelig en fantastisk dag! Jeg ble ikke så lei av oppgaven som jeg trodde jeg skulle bli, men det er fortsatt meget befriende å endelig være ferdig.

Først og fremst må jeg selvfølgelig takke Stig Kvaal og Per Østby. Den ene tok nesten livet av meg med detaljer og småplukk mens den andre lo. Men sadistiske som de var, hjalp de meg noe helt enormt, og hadde troen på meg (ikke sant?) i tykt og tynt. Dessverre må jeg nok meddele at jeg ikke gjorde absolutt alt dere ba meg om; jeg skrev ikke dette avsnittet i bare store bokstaver.

Institutt for Tverrfaglige Kulturstudier fortjener også en stor takk. Det har vært en fryd å jobbe som tillitsvalgt, og alle har vært åpne, hyggelige og imøtekommende. En ekstra takk til Nora, som både utfordret meg og lyttet til meg på programrådsmøtene.

Kullet mitt har også vært helt fantastisk; og en av de mest sammenspleisede klasser jeg noen gang har vært i. Dere kostet meg en formue i grillkull og drikke, men det var verdt hvert eneste øre! Skulle nesten ønske vi var litt mindre dyktige hele gjengen, så vi måtte levert til jul, slik at jeg kunne fått enda et semester med dere! Vil også vie noen linjer til Rita, som gikk fra oss alt for tidlig. Sender alle mine varme tanker til familie og etterlatte. Du var et fantastisk menneske, Rita.

Studentrådene HF & SVT; fy søren for en utrolig genial gjeng! All oppmuntring man noensinne kunne trenge, men også et tilfluktssted når jeg trengte det som mest. Helt ålreit kaffe, gode vafler og uovertruffent selskap gjør at dette blir et studieår jeg sent vil glemme. Og når arbeidet ble tungt, gav dere meg alltid en god latter med Tweets som "Hysj Roar. Jeg unngår deg, så du blir ferdig med master." Dere vet hvem dere er!

Min kjære samboer og forlovede, Linn-Cecilie Felle. Som alltid pushet meg, holdt bena mine godt plantet på jorden og fortalte meg at alt ordnet seg. Jeg liker spesielt hvordan du stadig understreker at du leverte din masteroppgave allerede i mars. Takk for at du leste oppgaven min, takk for at du holdt ut med en fraværende kjæreste, og tusen takk for at du ordnet alt av "voksenting" mens jeg satt med nesa i oppgaven. Jeg lover å hjelpe til med bryllupsplanlegging i dagene som kommer! Jeg hadde ikke kommet meg igjennom en eneste studiedag uten deg.

Alexandra Løvland, for enorm støtte de siste par månedene. Du viste meg at bare fordi man er en gammel skrott som snart leverer master, har man fortsatt mye å lære om både studiested og studentpolitikk. Det ble mye rømming fra oppgave mot slutten, men du spurte alltid: "Burde ikke du jobbet med masteroppgaven din nå?" Jo, det burde jeg. Takk, Alex! You know!

Roar Brattås

Trondheim, 27.05.2012

# Sammendrag

Denne oppgaven forsøker å finne ut hva det er som motiverer, engasjerer og driver folk - ikke bare til å trene generelt - men på ulike måter, med ulike teknologi og utstyr, og med ulike mål og forventninger. Jeg lurer på om ulike personers bruk av teknologi og treningsutstyr kan si noe om identitet og image. Kanskje kan de også selv bestemme hva teknologien skal si om dem, alt ettersom hvordan de anskaffer, bruker og viser den frem.

Jeg vil undersøke hvordan folk går frem når de skal anskaffe seg treningsutstyr eller begynne å trene og hvordan de finner ut av hva de skal ha. Det finnes mange informasjonskanaler og mange valg og avgjørelse man må ta, og jeg vil vite hvilke valg folk gjør når de skal begynne å trene, og når de skal skaffe seg treningsutstyr. Noen kjøper seg øyeblikkelig det dyreste og flotteste som finnes, mens andre velger å bruke så lite penger som mulig, eller se så anonym ut som mulig. Dette beror på ulike målsettinger med treningen, men er knyttet opp mot personlighet, identitet og holdninger.

Jeg vil også se på hvordan utstyr og teknologi blir tolket, plassert og vist frem i det sosiale rom. Noen velger kanskje å gjemme seg bort, enten ved å ikke bruke noe særlig teknologi eller ved å bruke den veldig diskret. Andre vil vise seg frem mest mulig, og bruker veldig synlige teknologier, eller trange plagg som viser frem mye kropp. Jeg vil gjennom å se på domestiseringen av treningsutstyr og teknologi, se om det finnes ulike typer innenfor trening, som bruker domestiseringsfasene på ulike måter, og sådan gir ulike inntrykk og skaper seg ulike identiteter og image.

I denne oppgaven vil jeg altså undersøke hvordan ulike teknologier inngår i folks treningshverdag, og hvordan de samtidig blir en del av deres forståelse av seg selv og hvordan de ønsker å framstå for andre. Konkret vil jeg se hvordan treningsteknologier blir anskaffet, plassert og tatt i bruk, og hvordan den tillegges symbolsk verdi og synliggjøres ovenfor andre.

# Innholdsfortegnelse

<b>Kapittel 1 - Høy status, høy pus, høy pris?</b>	<b>09</b>
Tema og problemstilling	10
Tidligere forskning	10
Teori	13
Metode	15
Oppgavens oppbygning	16
<b>Kapittel 2 - Motivasjoner og Anskaffelse</b>	<b>17</b>
Motivasjon	17
Føle seg bra	18
Se bra ut og yte bedre	20
Ja takk, begge deler	22
Anskaffelse	23
Behov	24
Status	26
Kommersielle krefter	28
Oppsummering	29
<b>Kapittel 3 - Plassering og Bruk</b>	<b>31</b>
Planlegging og strukturering	31
Gjennomføring	34
Få det på papiret	39
Teknologiløs trening	41
Oppsummering	42

<b>Kapittel 4 - Omdanning og Formidling</b>	<b>45</b>
Omdanning	46
"Jeg bruker ikke pulsklokke eller spesialsko eller noe"	46
"Det handler jo om å se og bli sett, først og fremst"	48
"Jeg tror det er mange som føler seg litt sånn halvproff"	50
"Det er veldig mange som løper fra meg, og som løper i gamle filler"	51
Identitet og sosiale rom	54
Oppsummering	55
<b>Kapittel 5 - Typer og Identiteter</b>	<b>57</b>
Teknologi og Domestisering	58
Appropriering	58
Objektifisering og Inkorporering	60
Omdannelse	62
Treningens mange identiteter	63
”Den vanlige”	64
”Den poserende”	65
”Den puristiske”	66
”Den proffe”	67
Oppsummering	67
Avslutning	69
<b>Litteraturliste</b>	<b>71</b>
<b>Intervjuguide</b>	<b>73</b>





# Kapittel 1

## Høy puls, høy status, høy pris?

Klokken har akkurat passert fire på ettermiddagen. Rushtrafikken står fra Sluppen til Moholt og solen har allerede forsvunnet. Det er en bitende vinterdag, rim og is på vei og gate. Hjemmet lokker med en varm peis og et varmt måltid. Etterpå kan man slappe av en time eller to foran TV-en om man vil, med kaffe og lystig lag. Men det er ikke hjemme folk befinner seg. I stedet har mange rømt fra fryser til vedovn, fra et lite kontor til en enda mindre tredemølle. I treningssentre over hele byen og landet har folk flokket seg for å løpe, løfte vekter, spille ballspill og danse.



Aviser skriver om "*Low Carb High Fat*"-dietter, ideelle treningsrutiner, hva som forbrenner mest kalorier, hvordan man blir topp trent forrest mulig, hvilken dans som gir deg best kropp og hvor mye man må trene for å holde seg i form. Det blir gitt uttrykk for mange forskjellige meninger om dette temaet. Noen sier treningen bør gjennomføres uten unødvendig utstyr og teknologi. Andre sier teknologi er et utmerket hjelpemiddel for å effektivisere og forbedre treningen. Hva man vil oppnå med treningen og hvordan man trener er også viktig; noen vil ha store muskler, noen vil komme i form, noen vil slanke seg og noen elsker rett og slett treningsaktiviteten eller idretten de driver med. Folk sykler, løper og går på ski. Treningssentre blir hyppig besøkt, og folk i tettsittende treningsplagg kan ofte observeres i veikanten eller på fortauet.

Uansett hvor mye teknologi man velger å selv bruke, vil den være tilstedeværende dersom man trår inn i et treningsstudio, eller til og med når man tar en joggetur i marka. Alt fra pulsklokken rundt håndleddet til jakken over skuldrene er ulike eksempler på teknologi. Denne teknologien kan tas i bruk på mange ulike måter, og sende mange ulike signaler. I dag er trening, helse og kosthold sterkt i fokus, og ulik bruk av teknologi kan påvirke og endre hvordan vi oppfatter og forholder oss til dette. Det finnes klokker, apparater, belter, vekter, jakker, sko, bukser, gensere, undertøy, sokker, luer, hansker og en hel rekke andre ting som er spesialdesignet og tilpasset ulike kropper og forskjellige treningsmønstre. Disse teknologiene er ikke bare fysiske gjenstander, men har også symbolsk verdi. Pulsklokken er en teknologi som lar oss måle hjerterytme og puls, men den er også blitt et bilde på helse, trening og sunn livsstil.

Jeg vil se på hva det er som motiverer, engasjerer og driver folk - ikke bare til å trene generelt - men på ulike måter, med ulik teknologi og utstyr, og med ulike mål og forventninger. Hvor mye folk trener, hvor mye de sier at de trener og hvor mye de kunne tenkt seg å trene er tre forskjellige ting; jeg lurer på om ulike personers bruk av teknologi og treningsutstyr kan si noe om dette. Kanskje kan de også selv bestemme hva teknologien skal si om dem, alt etter hvordan de anskaffer, bruker og viser den frem.

### **Tema og problemstilling**

I denne oppgaven vil jeg undersøke hvordan ulike teknologier inngår i folks treningshverdag, og hvordan de samtidig blir en del av deres forståelse av seg selv og hvordan de ønsker å framstå for andre. Konkret vil jeg se hvordan treningsteknologier blir anskaffet, plassert og tatt i bruk, og hvordan den tillegges symbolsk verdi og synliggjøres ovenfor andre.

### **Tidligere forskning**

Det er gjort mye forskning innenfor trening og idrett. Fokuset på denne forskningen er meget bredt og varierende, og har blant annet resultert i flere håndbøker og personlige skildringer, Flere av disse håndbøkene, som for eksempel "The First 20 Minutes",<sup>1</sup> baserer seg på biologi og hvordan kroppen vår fungerer med tanke på oksygenopptak, muskelmasse, hjerte og blod, lunger og lignende. "Drop Dead Healthy"<sup>2</sup> er en skildring av A J Jacobs, som bestemte seg for å bli den "sunneste mannen i verden." Boken er skrevet med humor, og understreker vår (den vestlige) kulturs enorme fokus på trening og helse. Det finnes også ulik litteratur om teknologi og utstyrshistorie, om eksempelvis pulsklokker, joggesko og ulike klær og klesmerker. Selv om mange av disse

---

<sup>1</sup> Gretchen Reynolds, *The First 20 Minutes* (Hudson Street Press, 2012)

<sup>2</sup> A.J. Jacobs, *Drop Dead Healthy: One Man's Humble Quest for Bodily Perfection* (Simon & Schuster, 2012)

bøkene gir et godt overblikk, tar de ikke for seg de tema jeg ønsker å se på i denne oppgaven; nemlig konstruering av identitet og bruk av ulik teknologi.

Innen mediestudier er det gjort mye forskning på relasjonen mellom sender og mottaker. I liket med synet på designere og forbrukere, beskrev flere teorier publikum som passive mottakere, ofre for alt medier og produsenter eksponerte dem for. Kommunikasjon og budskap gikk kun én vei; et syn som også er tydelig innenfor teknologisk determinisme. Semiologien Stuart Hall var en av dem som endret på dette, med sin encoding/decoding modell. Denne modellen åpnet for at sender koder budskapet, men at mottaker også må dekode det. Dette vil skje på forskjellige måter, basert på kulturelle bakgrunner, meninger og erfaringer. Kort fortalt sier encoding/decoding modellen at: 1) Den samme hendelsen/teksten kan bli tolket på mer enn én måte. 2) Teksten har alltid mer enn én potensiell tolkning, og selv om de har foretrukne tolkninger vil de alltid være og forbli polysemiske.<sup>3</sup>

To retninger som tradisjonelt er opptatt av det menneskelige aspektet, er antropologi og sosiologi. Spesielt når det kommer til konstruering av identitet og image, noe Varda Burstyn tar for seg i "The rites of men : manhood, politics, and the culture of sport."<sup>4</sup> Hun skriver om sport som kulturelt fenomen, og om publikum og tilhengermasse, men det blir ikke skrevet så mye om trening og teknologi.

Georg Simmel jobbet mye innenfor psykologi og sosiologi, og skrev mye om samfunn, forbruk og økonomi. For Simmel var samfunnet en endeløs interaksjon mellom et mylder av individer, og han argumenterte for at mennesker møter en spenning mellom det å forholde seg uinteresserte og anonyme, og behovet for å etablere sin identitet og bli lagt merke til; vi må selv modulere trangen til å samtidig være individuelle, og også tilhøre et kollektiv. Slik vokser moteindustrien frem, skriver Simmel, og trendene innen mote er mer fokusert på kulturelle behov enn praktiske.<sup>5</sup> Simmel beskriver klær og mote som statussymbol, og drøfter individualitet og identitetsskapning hos mennesker; han beskriver også mote som et produkt av klasses divisjoner, og drøfter hvordan den holder gitte grupper sammen, men stenger ut andre.

Den franske sosiologen, antropologen og filosofen Pierre Bourdieu skriver også mye om klasses divisjoner. I *La Distinction* tar han opp kunstgjenstanders evne til å klassifisere sine brukere. Bourdieu mener de borgerlige har en større distanse til objekter og materielle goder rundt seg, og beskriver mange av de samme trekk som Simmel, men innenfor kunstens verden. Han skriver at forskjellige

---

<sup>3</sup> David Morley, *Television, audiences & cultural studies* (New York: Routledge, 1992), 85

<sup>4</sup> Varda Burstyn, *The rites of men : manhood, politics, and the culture of sport* (University of Toronto, 1999)

<sup>5</sup> Phillip Smith & Alexander Riley, *Cultural Theory - An Introduction* Oxford: Blackwell Publishing, 2009), 17

klasser ser kunstgjenstander på ulike måter. Noen grupper legger kun på form og funksjon, mens andre ser på det symbolske, og går utenom det rent sanselige. Bourdieu skriver at medlemmene i borgerskapet hele tiden deltar i en knallhard kamp om makthierarki. I den anledning utvikler de subtile distinksjonsteknikker, som for eksempel å formelt omtale kunst på en distansert måte, som påminner andre om ens sosiale rang.<sup>6</sup> Dette kan minne om sosiologen og økonomen Thorstein Veblens begrep "conspicuous consumption", som handler om å bruke penger på luksusgoder for å vise frem økonomisk overlegenhet.<sup>7</sup>

Sosiologen Jean Baudrillard har også skrevet om forbruk som et status- og identitetsprosjekt. Han kritiserer noen av teoriene som hevder at forbrukernes behov ble manipulert og kontrollert av produsenter og kapitalistiske marked. Forbruk som manipulering av mennesker var mye diskutert på og etter 1970-tallet, og mange studier fokuserte på store selskaper og reklamebyrå som hovedmotoren bak forbruk - som ble beskrevet som en passiv og adaptiv prosess, hvor brukere ble ansett som anonyme og ofre for masseproduksjon. Som en kontrast til dette, la Baudrillard vekt på den gjensidige avhengigheten mellom produksjon og forbruk, og skrev at forbrukere ikke var passive ofre, men aktive agenter som deltok i formingen av forbruk, sosiale relasjoner og identiteter.<sup>8</sup> Synet på brukere som aktive og engasjerte er en av hjørnesteinene innenfor domestiseringsperspektivet, og er dermed interessant i forhold til denne oppgaven, der forbruk og identitet er viktige tema.

Også innenfor kultur- og forbruksstudier er det gjennomført studier av identitet og livsstil. Sissel Myklebust skriver i boken "Temmet eller uhemmet?" om forbruk som livsstil, og om hvordan blant annet klær og møbler kan sees på som uttrykk for identitet. Hun hevder at det ble fokuset på konsumenten ble mye større på 1970-tallet: "Å få til en kommunikasjon med kunden ble den nye parolen. På 1970-tallet begynner begrepet livsstil å få innpass i studiet av konsumentatferd" Videre drøfter hun ulike sosialantropologiske studier som er gjort rundt klasse, konsum og arbeid. Hun tar også for seg statusbegrepet, slik det ble brukt av Thorstein Veblen i hans analyse av kapitalismen.<sup>9</sup>

Grant McCracken beskriver også klær som uttrykk for identitet i boken "Culture & Consumption", både fra et antropologisk og kulturelt perspektiv. Han omtaler klærnes ekspressive natur, og hvordan slike objekter ofte sies å ha et "eget språk"<sup>10</sup> Det er mye snakk om reklame, marked og klasse i disse bøkene, og McCracken følger på mange måter i Simmels fotspor, og tar opp mange

---

<sup>6</sup> Dag Sveen, *Om kunst, kunstinstitusjon og kunstforståelse* (Oslo, Pax Forlag, 1995)

<sup>7</sup> Sissel Myklebust, *Temmet eller Uhemmet?* (Oslo: Pax Forlag, 2004), 382

<sup>8</sup> Nelly Oudshoorn & Trevor Pinch, *How users and non-users matter* (Cambridge: MIT Press, 2005), 15

<sup>9</sup> Ibid: 370

<sup>10</sup> Grant McCracken, *Culture and Consumption* (Indiana University press, 1990), 57

interessante problemer, blant annet "high class" og "low class" knyttet til markedsføring og forbruk.

## Teori

Science and Technology Studies (STS), er et fagfelt som har eksistert siden midten av 1960-tallet. STS deles gjerne inn i tre hovedområder; Social Construction of Technology (SCOT), Actor-Network Theory (ANT) og Large Technological Systems (LTS).<sup>11</sup>

Innenfor ANT finner vi begrepet Domestisering. Dette begrepet ble utviklet og tatt i bruk av Roger Silverstone, og beskriver teknologi som noe "vilt, spennende og ufamiliært", som må "temmes." I følge metaforen, må denne teknologien gjøres familiær og trygg, slik at den kan bli integrert i mer hjemlige omgivelser. Hvordan brukere angriper dette, er opp til dem selv. De fleste teknologier kommer med et skript fra produsenten eller designerens side, en slags bruksanvisning på hvordan de skal tas i bruk; men domestiseringsperspektivet har sterk fokus på at dette skriptet ikke trenger å følges: "There is no necessity to comply. (...) Users need to act in order to integrate knowledges or artifacts into their everyday lives."<sup>12</sup>

Domestisering er også et motsvar til et deterministiske syn på forbruk. Mange har beskrevet forbruk som en passiv prosess, hvor brukeren tilpasser seg ønskene og intensjonene til designeren uten motstand.<sup>13</sup> Domestisering åpner for at det er rom for handling også på konsumentens side, og at ikke alt blir passivt mottatt. Det er her ikke snakk om benektelse, men forvandling og tilpassing av teknologien. Perspektivet åpner også for at man skal kunne lukke gapet mellom produksjon og konsum, og heller studere det som et samlet fenomen:

Consumption is always production, and in this respect, the two moments are inseparable. However, to repeat our previous argument, this does not imply that production and consumption are identical acts, and users and designers have identical roles. The point is that we have to examine consumption and production to identify their characteristics, and that this examination is hampered by an a priori dichotomization of the two processes.<sup>14</sup>

Innenfor studier av forbruk har det altså foregått et skifte, hvor man har gått fra å studere brukere som passive mottakere, til å se på dem som handlende aktører som aktivt jobber for å konstruere en identitet og en livsstil, domestiseringsprosessen kan være et behjelpelig verktøy i denne

---

<sup>11</sup> David Edge, *Reinventing the Wheel - Handbook of Science and Technology Studies* (Oxford: University Press, 1995), 5

<sup>12</sup> Margrete Aune, *Datamaskina i hverdagslivet. En studie av brukeres domestisering av en ny teknologi* (1992)

<sup>13</sup> Merethe Lie og Knut Sørensen, *Making technology our own* (Oslo: Universitetsforlaget, 1996), 8

<sup>14</sup> Ibid: 10

konstrueringen. I løpet av domestiseringsprosessen blir teknologien anskaffet og gitt en plass i brukerens liv, både fysisk og symbolsk. Arbeidet med tilrettelegging, synliggjøring og bruk er ikke nødvendigvis lineært, og det er også en pågående prosess.

Derfor presenterte Silverstone og hans kolleger et forslag til en teori som skulle studere og forske på bruk av teknologi. De foreslo at dette skulle gjøres ved å analysere fire dimensjoner, eller steg, i en husholdnings dynamiske forhandling med en teknologi: (1) Appropriering, (2) objektifisering, (3) inkorporering, og (4) omdanning.<sup>15</sup>

Appropriering er den første domestiseringsfasen, og refererer til anskaffelsen av teknologien. Dette kan skje på mange ulike måter, eksempelvis gjennom kjøp, gaver og lån. Teknologien overføres her fra det offentlige markedet, til husholdningene. Silverstone skriver at det ikke bare er fysiske gjenstander og artefakter som domestiseres; det kan også være en medietekst eller et musikkstykke.<sup>16</sup>

Etter anskaffelsen, går man inn i objektifiseringsfasen. Her blir teknologien plassert og synliggjort, enten mentalt eller fysisk (eller begge deler). Plasseringen vil ofte si noe om husholdningen og dens plass i verden, og ofte er dette en nøye gjennomtenkt prosess. Teknologien blir slik et symbol på verdier, estetikk og det kognitive universet til de som identifiserer seg med den.<sup>17</sup>

Inkorporering handler om den funksjonelle bruken av teknologien. Hvordan man anvender den, hvor man bruker den og hvilke formål man bruker den til. Hvilke funksjoner man bruker kommer også inn under denne fasen; og ulike brukere kan bruke forskjellige funksjoner. Teknologien blir her integrert i dagliglivets rutiner og mønstre, og går fra å være en vare til å bli et objekt med mening.<sup>18</sup> Her kan også teknologien tillegges symbolsk mening gjennom "ikke-bruk"<sup>19</sup> Det vil si at folk nærmest gjør et poeng av å unngå den.

Omdanning, eller forvandling, handler om formidling av teknologien og kobling til sosiale rom. Dette er den siste fasen i domestiseringsprosessen, og den viser til hvordan teknologi blir satt inn i et større system og gitt mening. Silverstone sier: "We call this conversion and it signals the importance of the need to

---

<sup>15</sup> Roger Silverstone & Eric Hirsch, *Consuming technologies: media and information in domestic places* (London: Routledge, 1992), 21

<sup>16</sup> Ibid

<sup>17</sup> Ibid: 22

<sup>18</sup> Ibid: 22

<sup>19</sup> Knut Sørensen, *Domestication: The enactment of technology* (Open University Press, 2005)

legitimate one's participation in consumer culture in the display of competence, and ownership."<sup>20</sup>

Domestiseringsstrategier skjer i tre dimensjoner. En praktisk, en symbolsk og en kognitiv. Den praktiske dimensjonen har med bruksmønster å gjøre; hvor skal den plasseres, hvor skal den brukes og lignende. Den symbolske dimensjonen går på tolkning av teknologiens meninger og budskap. Her er forholdet mellom mening og identitet viktig, samt hvordan man skal representere seg selv. Det kognitive arbeidet handler om appropriering og tillegging av ny kunnskap, man lærer om teknologien og dens egenskaper. Det er viktig å understreke at dette er en tosidig prosess, som ikke bare forvandler eller temmer teknologien, men også brukeren.<sup>21</sup>

Domestiseringsprosessen er ikke lineær, og teknologien blir aldri ferdig produsert. Bruken av teknologi er dynamisk, og de som benytter seg av den er ofte aktive og kreative. Brukere vil derfor både forme teknologien og selv bli formet av den. Domestisering er en kontinuerlig og dynamisk prosess, og fasene trenger ikke alltid være kronologiske.<sup>22</sup>

## Metode

Jeg har i hovedsak brukt intervjuer som primærkilde i denne oppgaven. Jeg intervjuet åtte forskjellige informanter, fire kvinner og fire menn. Alderen på informantene rangerte fra 21 til 46 år, og det var stor spredning i motivasjoner, utstyrsbruk, treningsmengde og intensitet. Intervjuene varte i gjennomsnittlig 40 minutter og ble tatt opp med båndopptaker. Jeg fulgte en strukturert guide, men hadde rom for utgreininger og tillegsspørsmål.

Ettersom utvalget mitt er såpass lite, er det vanskelig å generalisere resultatene. Det er likevel noen trender og mønster som viser seg, spesielt relatert til kjønn og alder. Med et bredere utvalg, hadde dette vært interessant å sett mer på.

En mulig svakhet med intervju er at folk ønsker å vise seg fra bestemte sider. Det kan også hende at de legger seg tett inntil det de selv føler er en sosialt akseptert "normal". Dette betyr at de kan overdrive enkelte aspekter ved seg selv, og tone ned andre. For meg er det dog viktigere hvordan informantene representerer seg selv. Det er viktig hvordan de ønsker å fremstå, hva de synes er positivt og negativt og hvilke image de forsøker å formidle.

---

<sup>20</sup> Roger Silverstone & Leslie Haddon, *Design and the domestication of information and communication technologies* (Oxford: University Press, 1996)

<sup>21</sup> Margrete Aune, *Datamaskina i hverdagslivet. En studie av brukeres domestisering av en ny teknologi* (1992)

<sup>22</sup> Merethe Lie og Knut Sørensen, *Making technology our own* (Oslo: Universitetsforlaget, 1996), 8

En annen ting som også gikk igjen hos mine informanter var observasjoner av andre mennesker. Enkelte av typene som befinner seg i eksempelvis et treningsstudio, hadde blitt observert av flere informantene, men ingen forklarte velvillig at de tilhørte disse typene. Men hvordan andre blir observert og tolket er også viktig for denne oppgaven. Det kan være behjelpelig å høre hvordan informantene setter de rundt seg i bås, og identifiserer seg eller ikke identifiserer seg med grupper og samlinger.

### **Oppgavens oppbygning**

I kapittel 2 vil jeg se på anskaffelsesprosessen, eller approprieringen, av teknologi og utstyr, og hvordan folk går til verks når de skal begynne å trene. Hva slags motivasjoner har de? Hva er grunnene til at de anskaffer den teknologien de gjør? Jeg vil også se hvordan markedskrefter kan påvirke anskaffelsen, og i hvilken grad mine informanter blir påvirket av disse.

I kapittel 3 skal jeg se på treningsmengde og intensitet, samt hvordan utstyret de har kjøpt blir brukt og vist frem i treningen, eller objektifisert og innkorporert. Teknologi har påvirket mye av strukturen i trening, og mange fører ulike former for treningsdagbok og loggføring. Dette kombineres ofte med bruk av pulsklokke og andre måleapparater, noe som for enkelte er blitt et must i treningshverdagen. Jeg vil se på hvordan teknologien blir tatt i bruk av mine informanter, og hvor mye de bruker.

I kapittel 4 vil jeg se hvordan teknologien blir presentert ovenfor andre. Her vil jeg se hvorvidt teknologien blir brukt til mer enn bare trening, og gitt nye betydninger. Jeg vil også se om dette bidrar til skapningen av ulike idealtyper innenfor treningen i dag, som kanskje blir videre forsterket eller svekket ettersom hvordan teknologien blir tatt i bruk.

Avslutningsvis, i kapittel 5, vil jeg presentere alle mine funn i modeller som gir en oversikt over ulike domestiseringsstrategier. Disse strategiene vil jeg knytte opp mot ulike idealtyper med ulikt syn på teknologi, og ulikt fokus når det kommer til trening.



## Kapittel 2

### Motivasjoner og Anskaffelse

Det finnes en jungel av treningsutstyr, teknologi og måleinstrumenter i dag. For den som nylig har trådd inn i studioet for første gang, eller som nettopp har fått på seg joggeskoene, kan det være vanskelig å finne veien i denne jungelen. Hvordan navigerer så folk seg? Hva er det som motiverer dem til å gå inn i utgangspunktet? Og hva gjør de når de først er på innsiden? Teknologi og utstyr er i dag viktig for mange som trener, men det er forskjeller på hvordan folk går til verks når de skal anskaffe treningsutstyr og teknologi.

Det finnes mange ulike motivasjoner som driver folk til treningsstudioet, fjellet eller løpebanen. Mens noen vil meditere og få en pause fra dagliglivets mas, vil andre holde humør og psykisk velvære oppe. Enkelte vil knuse sine gamle rekorder mens noen vil ha bedre kapasitet til å ta seg av og leke med sine barn. Selv om alt dette høres forskjellig ut, baserer alt seg på ulike former for motivasjon, noe som fører til at folk skaffer seg ulike teknologier.

Jeg skal i dette kapitlet se på hvordan ulike mennesker navigerer seg i denne "jungelen" på forskjellige måter. Domestisering handler, som jeg så på i kapittel 1, i stor grad om å gjøre det ville og utemmede familiært og kjent, og i dette kapitlet skal jeg se hvordan dette går for seg hos mine informanter. Jeg skal se på hvilke motivasjoner de har for å anskaffe ny teknologi, hvordan de finner kunnskap om den og hvordan de går til verks. Jeg vil også se på hvordan henholdsvis marked, behov og status motiverer folks kjøpelyst og anskaffelse av treningsutstyr.

#### Motivasjon

Motivasjon kommer av det greske verbet *moveō*, som betyr å bevege. Det blir beskrevet som en villighet til handling eller som insentiv eller grunn til handling. Det finnes mange typer motivasjon, noe Charlotte understreker:

Det begynte for å miste vekt. Og så når det var borte det jeg ville ha bort, så hadde det blitt en vane som var såpass god og som gav såpass mye overskudd og humør. (...) Det er ikke noe store ambisjoner om å klare noe, det er bare for å opprettholde nå. (...) Det går vel på det at jeg har et mål og at jeg skal trene

tre ganger i uka. Så hvis jeg klarer å trene mandag, tirsdag og torsdag så har jeg det unnagjort. Hvis ikke så må jeg gjøre det i helgen.<sup>23</sup>

De fleste informantene har mer enn ett motiv for sine treningsvaner. Disse kan for eksempel være overskudd og slanking, eller trening til konkurranse og glede ved det å holde på. Etter hvert utvikler mange også en trivselsfølelse ved å trene, noe som igjen skaper ny motivasjon. I tillegg flyter enkelte av motivasjonene over i hverandre; vil en som er avhengig av trening være drevet av sin interesse og nytelse? Eller er det jaget på en ytre belønning som driver? Er den beryktede "treningsrusen" en ytre belønning eller bare glede ved aktiviteten? Med dette i bakhodet, vil jeg se på ulike motivasjoner informantene mine har, og hvordan dette kan føre til ulik praksis og ulik anskaffelse av teknologi.

### **Føle seg bra**

David's trening beror mye på indre velvære, han vil ha en pause fra dagliglivet, og føler en interesse og glede for aktiviteten. David bruker beskrivelser som tid med seg selv, mediterende, psykisk velvære og avhengighet for å definere sin motivasjon. Han forteller at:

I slutten av 20-årene så var jeg litt lei av kafélivet og den litt mer rocka livsstilen. Så har det også sammenheng med det psykiske. (...) Handler mye om å samle opplevelser og få en pause for dagliglivet. Mye av motivasjonen er det med "pause fra livet" (...) Det er noe meditativt med det å trene som jeg liker..<sup>24</sup>

David forteller videre at "[han] merket at det var godt for psyken, så [han] ble litt avhengig." Her beskrives altså avhengigheten i forbindelse med psykisk velvære. Man blir hektet på den gode følelsen og meditative effekten treningen har. David hadde høy intensitet da han først begynte å trene, og anskaffet mye utstyr; han ble så litt mett på utstyrshysteriet, og valgte å gå i motsatt retning. Nå trener han med relativt lite teknologi og velger å la pulsklokken ligge igjen hjemme, han kommenterer at: "I de siste årene har jeg synes det har blitt litt mye distraksjon med den målingen."

En annen som er blitt hektet på trening er 24 år gamle Gerd. Hun begynte å trene for å miste vekt og "tenkte at nå må jeg rett og slett gjøre noe. [Og] ble veldig giret når jeg fant ut at dette funker faktisk." Nå ligger fokuset på å holde seg i form, holde fasongen og å få mer overskudd. Gerd synes det gode overskuddet er det beste med treningen, og kan fort bli litt grinete dersom hun ikke får trent. Men Gerd henter også motivasjon fra konkurranse mot seg selv. Hun fører dagbok hvor hun noterer tid og distanse på løpeturene, slik at hun alltid kan prøve å slå seg selv. Belønningen hvis hun klarer det, er at hun kan skrive en ny

---

<sup>23</sup> Intervju med Charlotte (24) - 12.10.2011

<sup>24</sup> Intervju med David (34) - 08.06.2011

rekord i boken. Gerd synes det er gøy å måle med pulsklokke; "det gjør turene morsommere og mer motiverende." Hun hører også på musikk for å få takt og tempo i kroppen, noe som gir henne en ekstra dytt. Hun hadde dette som hovedmotivasjon også da hun gikk til anskaffelse av pulsklokke; hun syntes det hørtes gøy ut å sette tall på treningen sin, og hun likte ideen om å konkurrere mot seg selv. Hvordan selve teknologien, og hvilket bilde hun viser av seg selv ved å bruke den, er ikke viktig for henne. Gerd nevner også at dagboken kan fungere som en påminnelse hvis hun trener lite en periode, og sier at hun, "har litt mer oversikt også, så ser at man lissom har [sluntret unna], så må jeg ta meg sammen! (...)" Man merker det også på humøret og klær og, hvordan ting passer og. Du merker jo når du trener. Jeg ser forskjell iallefall."<sup>25</sup>

Charlotte på 24 år trener også for "det gode humøret". I likhet med Gerd begynte hun med trening for å slanke seg, og fortsatte på grunn av godt humør og overskudd. I motsetning til Gerd, synes ikke Charlotte det er særlig gøy å trene. Hun forsøker å trene tre ganger i uken, og gjør ofte dette så tidlig som mulig, slik at hun kan få fri resten av dagene. Hos Charlotte går det altså mer på rutiner og en slags "selvtvang", og mindre på avhengighet. Charlotte ser på trening mer som en pris for å holde seg i bra form, få en fin kropp og godt humør. Treningen gjøres nesten motvillig for å høste denne belønningen. Charlotte motiverer seg ikke igjennom anskaffelse av forskjellig klær og utstyr, men hun passer alltid på at hun har fine tights og topper, slik at hun ikke skiller seg ut en vei eller en annen i treningsstudioet. Hun vil ikke vise seg frem på noen spesiell måte, bare holde seg anonym<sup>26</sup>

22 år gamle Veronica har trener "fordi det er gøy!" med store bokstaver! Hun sier hun begynte å trene nettopp på grunn av dette: "Det var vel fordi det var gøy, holde seg i form og sånn." Hos Veronica kommer altså det Gerd og Charlotte fokuserer på i andre rekke. Å trene er noe som er morsomt, rett og slett. Veronica trener hovedsaklig styrke, men også noe kondisjon. Hun begynte sammen med noen venninner på videregående, og har siden da trent mer og mer, nettopp fordi hun trives så godt med det. I dag blogger hun om trening samtidig som hun er instruktør på et treningsstudio. Hun blir også veldig motivert og inspirert av å lese andre sine blogger og trener for å bli bedre og flinkere. Som pådrivere bruker hun musikk og skritteller på iPoden sin. Veronica er et godt eksempel på noen som trener kun for seg selv, og som nyter gleden ved selve aktiviteten. Hun har få mål annet enn at det er gøy å holde på, og bryr seg nesten ikke om utstyr i det hele tatt. Man kan se ut akkurat som man vil i et treningsstudio, hevder hun, og hennes største kilde til motivasjon er rett og slett nytelsen ved treningen. Når det gjelder treningsutstyr kommenterer hun:

---

<sup>25</sup> Intervju med Gerd (24) - 23.03.2011

<sup>26</sup> Intervju med Charlotte (24) - 12.10.2011

Det er jo ikke så mye som skal til for at man får trent. Det er bedre om man bare går en tur eller jogger en tur, man trenger jo ikke noe særlig utstyr for det. Bare sett i gang. Ikke føle seg dum og... Det er veldig bra å i det hele tatt bare starte.<sup>27</sup>

### **Se bra ut og yte bedre**

Eirin trener for å slanke seg, men hovedfokuset er ikke en bra kropp, men heller mer overskudd og bedre kapasitet. Hun sier at:

Før jeg fikk [babyen] så var jeg ganske tung, og jeg følte at jeg kunne ikke være en god nok mor ved å være så tung som jeg var. Jeg kunne ikke springe, jeg kunne ikke være på gulvet og leke noe særlig mye, og jeg ville være den beste moren jeg kunne. (...) Slik at han slipper å ha en bergfeit mor, som bare sitter og spiser sjokkis.<sup>28</sup>

Eirins kommentarer understreker at det kan være vanskelig å skille mellom ulike typer motivasjoner. Eirin trener hovedsaklig for å være en bedre mor og for å kunne være aktiv med babyen sin. Eirin trener også for å se bra ut; hun skal være toastmaster i bryllup til høsten og vil derfor se bra ut i kjole (eller bli en "yummy mummy" som hun selv beskriver det). Eirin henter mesteparten av motivasjonen fra sønnen og fra venninnen som hun trener sammen med: "Line er iallefall en stor inspirasjonskilde for meg. Jeg vet ikke om det har å gjøre med at når man trener med andre så blir det litt mer sånn; 'ja, jeg må!'" Eirin forteller at hun trenger et visst driv for å trene; dette er ikke for å kose seg eller gjøre noe gøy, det er for å slanke seg og bli en bedre mor. Dette betyr at hun vil ha treningen kjapt og effektivt unnagjort, noe som gjør treningsstudioet attraktivt for henne: "Jeg tror det er mange som har det veldig fint med å gå i marken (...) Jeg trenger (...) noe som er litt mer intensivt kanskje, enn å bare gå." For Eirin er det derfor viktig å trene effektivt og kjapt, og hun orker ikke tenke så mye på hva hun bruker av utstyr eller teknologi. Dette gir henne heller ikke noen form for ekstra motivasjon, slik som babyen og vekttapet.

Torvald på 24 år er en av de som tydeligst henter motivasjon igjennom utstyr og teknologi. Han er "helt avhengig" av å trene og henter sterk inspirasjon igjennom teknologier som pulsklokke og dagbok / logg på datamaskinen sin. Han vil få "mest mulig ut av treningen på kortest mulig tid," og synes det er "appell i at alle de proffe gjør det også." Det gir system i treningen og hjelper han å lettere kjenne sine egne grenser. Mye av hans trening koker ned til tall og linjer i loggen, og han jobber hardt for å slå seg selv og sette nye rekorder. Uten dette ville ikke treningen ha blitt systematisert og optimalisert. Som Torvald sier: "Det ville blitt en såkalt 'lapskaus' trening. Hadde blitt dritkjedelig uten noe målingsapparat." Torvald mister motivasjonen dersom han ikke vet om han var

---

<sup>27</sup> Intervju med Veronica (22) - 11.10.2011

<sup>28</sup> Intervju med Eirin (25) - 11.10.2011

raskere enn forrige gang han trente. Torvald har også et sterkt fokus på utstyr, og han estimerer selv at han bruker mellom seks og syv tusen kroner på utstyr i året. Hadde han ikke vært student så hadde denne summen vært mye høyere. Han forteller at: "I sykkelmiljøet er dette ganske ekstremt: Pris på sykkel og klær og så videre – lett å gjennomskue de som kun har utstyr og de som faktisk er seriøse." Image spiller en sterk rolle når Torvald skal skaffe seg utstyr, han foreller at: "[Jeg skal vise et] image av at jeg trener, for det er akkurat det jeg gjør! Viktig at folk ser at jeg er seriøs." Konkurransen, utstyret og dataene er altså et must i treningen til Torvald, og når han ikke deltar i ritt og konkurranser, konkurrerer han mot seg selv. I følge Torvald handler "[det] ikke bare om mosjon; det er noe helt magisk i det å slå seg selv."<sup>29</sup>

En annen person som driver mye med konkurranse og måling er 37 år gamle Rolf. I likhet med Torvald trener ikke Rolf for å slanke seg eller skjerpe formen, han trener for å bli bedre, for å presse seg selv. Han sier at:

Hovedmotivasjon er nok at det ligger i blodet, det er blitt en livsstil. Trener for å gå fortere, går på ski for å bli bedre. Konkurrerer både mot andre og mot meg selv, melder meg på stevner for å hente litt ekstra motivasjon.<sup>30</sup>

Rolf beskriver seg selv som et resultatorientert konkurransemenneske, og han konkurrerer også mot seg selv når han ikke deltar på stevner. I tillegg har også Rolf drevet med idrett siden han var liten, og er utdannet fysioterapeut. Nå jobber han på sportsbutikk i Trondheim, og løper over en mil til jobb nesten hver dag. Mye av hans hverdag handler om trening, og han bruker pulsklokke, dagbok og distansemåling for å samle alle data han genererer. Rolf sier at flere bruker teknologi og utstyr som motivasjon, og fortsetter med at:

Vi ser jo alle ytterpunkter egentlig. Noen henter motivasjon gjennom shopping, noe jeg tror gjelder alle bransjer. Det første man tenker på er jo klesbransjen, og kanskje da aller mest kvinnfolk. Men dette gjelder for noen også igjennom treningsutstyr. (...) Altså, det er blitt mer fokus på trening og fysisk aktivitet, og jeg tror nok den mannlige delen av mosjonistene gjerne [vil] ha litt bakgrunnskunnskap, og vite at det de gjør driver dem fremover.<sup>31</sup>

Her snakker han om motivasjon igjennom anskaffelse av utstyr, men også om informasjon og data. Motivasjoner ligger altså både i å kjøpe nytt utstyr og i tallfesting av, og kunnskap om, treningen.

---

<sup>29</sup> Intervju med Torvald (24) - 09.02.2011

<sup>30</sup> Intervju med Rolf (37) - 03.05.2011

<sup>31</sup> Ibid

## Ja takk, begge deler

Gerd på 24 år liker også det hode humøret og overskuddet treningen gir henne. Hun kan fortelle at:

Det er å holde seg i form som er hovedgrunnen. Men jeg liker også overskuddet jeg får, og kan fort bli litt grinete dersom jeg ikke får trent. Jeg har vært overvektig før, så det var det som fikk meg til å begynne. Jeg tenkte at nå må jeg rett og slett gjøre noe. Ble veldig giret når jeg fant ut at 'hey, dette funker faktisk!'.<sup>32</sup>

Som sitatet ovenfor viser, er det ikke alltid tydelig hva det er som motiverer folk, hva som får folk til å trene og hva som får de til å gå til anskaffelse av ulikt utstyr. Motivasjon er en kompleks sammensetning av ulike tanker og handlinger, og denne flytende prosessen tydeliggjøres også av informantenes treningsmønstre. De har flere ulike motivasjoner og inspirasjoner i løpet av sine treningskarrierer; noen begynner for å føle seg bra, men fortsetter for å se bra ut, enkelte gjør det motsatte, mens andre hopper ut i det for konkurransen sin del, men blir hektet på det meditative med å trene. I løpet av denne prosessen, vil de også anskaffe ulikt utstyr, og bruke det på ulike måter.

Gerd begynte for å slanke seg. Hun tenkte at "nå må jeg rett og slett gjøre noe." Etter hvert som kiloene forsvant innså hun at dette var gøy. Hun ble motivert av vekttap og resultater. Hun beskriver videre at hun ble "hekta", og at hun fort kan bli grinete dersom hun ikke får trent. Charlotte opplevde også bedre humør og velvære etter hun hadde trent en stund. Hun begynte også for å slanke seg, men følte den samme gode følelsen som Gerd da kiloene forsvant. I motsetning til Gerd beskriver dog ikke Charlotte seg selv som hektet på trening. Hun sier hun har et mer rutinemessig preg på treningen: "[Jeg] er ganske avhengig av å ha rutiner, så litt av motivasjonen kommer i å opprettholde de og prøve å være flink til å gjennomføre." Ved å "tvinge" seg selv til å gjennomføre treningen tre ganger tidlig i uken, holder hun helgene ledig, noe som blir en slags gulrot for henne, og hun motiverer seg igjennom dette.

Eirin sier hun nesten er avhengig av venninnen Line for å trene, og bruker også sin åtte måneder gamle sønn som motivasjon. Hun synes ikke trening er noe spesielt gøy, og sier at hun inntil nylig synes det var ubehagelig å trene i treningsstudio: "De første gangene jeg var i studioet så var jeg litt mer... Selvbevisst, kanskje, fordi jeg følte meg ikke tilpass med meg selv." Eirin bruker heller ikke noe "avansert utstyr" eller mye penger på treningen sin, da hun ikke ser vitsen med dette:

---

<sup>32</sup> Intervju med Gerd (24) - 23.03.2011

Jeg bruker ikke pulsklokke eller spesialsko eller noe. Jeg vet ikke hva slags sko jeg har jeg. De er kjøpt på (...) Coop tror jeg. Det er vel fordi jeg føler det ikke er nødvendig for det jeg vil oppnå da. Jeg føler jeg ikke trenger å vite hva pulsen min er. Og altså, skoene jeg har funker helt fint, og når sko til 299kr på Obs! funker like fra som sko til 2 999kr lissom, så ser jeg ikke grunnen til å kjøpe dyre sko.<sup>33</sup>

Noen har alltid hatt en forkjærlighet for idrett og trening. For Rolf og Torvald var trening noe som "bare lå i blodet" og som etter hvert ble definerende for deres livsstil. For de som trener hele livet vil motivasjon og grunnlag stadig endre seg, men i hvilke retninger? Bærer det mot et overordnet mål? Dersom Gerd, Charlotte og Eirin fortsetter å trene, vil de også begynne å delta på konkurranser og stevner? Vil de anskaffe nytt og bedre utstyr, slik at de også kan strebe etter å slå seg selv og sette nye rekorder?

### **Anskaffelse**

I likhet med motivasjon, er også utstyr og teknologi noe som er individuelt for hver enkelt informant. Noen bruker mye og dyrt utstyr for å vise hvor seriøse de er, mens andre bruker så lite som overhodet mulig. Dette er noe David understreker:

Jeg synes det er veldig mange som bare har utstyr uten at de helt vet hva de skal bruke det til. De ser bare at dette er noe som brukes av de som trener seriøst, ikke sant, så tenker de 'da må jeg også ha det.' Jeg vet ikke helt hva de tror.<sup>34</sup>

Hvor seriøs man er, eller vil fremstå som, er en annen faktor som ligger til grunn for folks motivasjon og treningsmønstre. De informantene jeg pratet med som ikke trener så mye, eller som ikke deltar i konkurranser, understrekte flere ganger at de "ikke var noe seriøse." I tillegg hadde de ulike beskrivelser og tanker rundt hvordan de som faktisk var seriøse så ut og oppførte seg. Det kan virke som om noen mener at det å være "skikkelig seriøs" er synonymt med å trene på et profesjonelt nivå.

David forteller at han, selv om han trener mest på grunn av det "meditative", har "en slags tiltrekning mot å ta det 'helt ut'." Å "ta det helt ut" blir beskrevet som å delta mye i konkurranser og stevner, men det kan også innebære å skaffe seg alt man kan av utstyr og teknologi. David bruker til tross for dette "vanlige treningsklær som er egnet til formålet", og løpesko. Han brukte pulsklokke og skrev dagbok før, men dette sluttet han med da han begynte å trene mer for meditasjonens del. "Den som klarer seg med minst mulig er jo et godt tilpasset menneske", fortsetter han. "Men for noen er det jo sikkert en legitim

---

<sup>33</sup> Intervju med Eirin (25) - 11.10.2011

<sup>34</sup> Intervju med David (34) - 08.06.2011

utstyrsglede da, teknologien i seg selv. Og for andre så kan jo teknologien motivere til å komme seg ut." David gir her eksempler på begge ekstremer, både de som knapt bruker noe som helst, og de som skaffer seg det så mye som mulig av klær, utstyr og teknologi før de begynner å trene. "Passer ikke helt for meg," avslutter han; "men mange har det slik, og det er jo legitimt." Avslutningsvis i intervjuet sier han:

Jeg tror utstyr er litt feil ende å begynne i da. Det beste rådet for å endre livsstil er å komme seg litt bort fra den forbruksgreia og faktisk venne seg til at det er din egen kropp som faktisk skal gjøre ting. Jeg tror det er et villspor å begynne å gi råd om utstyr i første omgang til folk som vil bli aktive da, det er andre ting de må tenke over.<sup>35</sup>

### **Behov**

Mosjonist er et begrep som ofte blir brukt om de som ikke trener på profesjonelt nivå. Mosjonisten er ikke nødvendigvis mindre seriøs enn de som bruker mye utstyr, eller som trener flere ganger om dagen, den største forskjellen ligger i målsettinger og intensitet. Det er ikke et spesifikt mål som skal nås; og man skal ikke trene til et mesterskap. Dette betyr ikke nødvendigvis at man bruker lite utstyr; Rolf kan fortelle at mosjonister i 30-årene som nettopp har bestemt seg for å begynne å trene ofte er de som kjøper mest utstyr:

Nå driver man enten kontinuerlig, eller så tar ofte folk opp tråden etter man har passert 30 da, og stiftet familie. Og blir kjempeaktive når ungene blir litt eldre. Den nyvunne tiden gjør at man blir nesten semi-profesjonell. Og man benytter seg av alle de profesjonelle tilbudene som finnes på utstysfronten.<sup>36</sup>

Rolf fortsetter med å si at det finnes andre som "er mer aktive på orientering og sånne ting. Som nesten er reaksjonære. Det er nesten et poeng å ikke bruke noe særlig penger på utstyr da." Med reaksjonære mener Rolf mennesker som unngår teknologi som en bevisst handling. Dette kan være for å markere et poeng, som at det er for mye fokus på utstyr i dag, og det kan også være for å skape et spesifikt bilde av seg selv. Som ansatt i sportsbutikk ser Rolf mange ulike typer, og han har derfor opplæring i å "identifisere behov."

Charlotte har ikke noe medlemskap utenfor sitt studio, og nevner også at hun ikke bryr seg så veldig om hvordan hun ser ut. Charlotte er rett og slett en mosjonist som begynte for å miste vekt, og nå trener mest for å holde på det gode humøret. Men behovene Charlotte ønsker å tilfredsstillere er fortsatt i all hovedsak relatert til klær og tøy: "[Jeg er] veldig opptatt av treningstøyet mitt." Charlotte har ikke pulsklokke eller "noe sånn der duppeditter." Men klær er meget viktig for henne. Dette er fordi hun vil føle seg komfortabel og

---

<sup>35</sup> Ibid

<sup>36</sup> Intervju med Rolf (37) - 03.05.2011



representere seg selv på en bra måte. Selv sier hun: "Det er nok en bevisst handling i forhold til hvordan man vil presentere seg selv." Selve merket har ingen betydning for henne, så lenge det "ser ålreit ut og at buksen ikke sitter for stramt og at man har god bevegelsesmulighet, men at det ikke ser ut som om det er hundre år gammelt." For Charlotte handler det om å være komfortabel, både i forhold til trening og utseende. Hun sier videre at:

Komfort er jo igjen så tett knyttet sammen med det estetiske. Fordi jeg ikke føler meg vel i klær jeg ikke føler er presentable da. Så det går hånd i hånd men det er uten tvil det estetiske som tar overhånd.<sup>37</sup>

Charlotte har altså et høyt fokus på utstyr, men bruker ingenting utenom klær og drikkeflaske fra kjent produsent. Dette er nok til at hun passer inn og føler seg komfortabel.

Gerd er i nesten samme båt som Charlotte, og trener i tillegg også utendørs når sommeren kommer. I tillegg til den samme mengden treningstøy som Charlotte, bruker hun også pulsklokke og musikk. Pulsklokken bruker hun fordi hun "er veldig konkurransesinnstilt mot [seg] selv." Dette gjelds ikke ovenfor andre, men hun er veldig på å "slå [seg] selv. (...) Må ikke være dårligere enn hva jeg var sist og sånne ting." Denne ekstra motivasjonen gjør at teknologien og utstyret som Gerd bruker har blitt et must i hennes treningshverdag. Som argument for klærne og tøyen hun har, sier hun nesten det samme som Charlotte: "Hvis vi skal si det på den måten, så blir det jo litt annerledes, fordi hvis jeg hadde gått i andre typer klær sånn så hadde (...) sikkert folk sett på meg." Gerd beskriver en slitt joggebukse og en "fæl" hettegenser hun brukte før, men som hun ikke er komfortabel med å ha på seg i treningsstudioet. "Men jeg føler at når jeg går i ett med de andre, så tenker de ikke over det." Gerd møter med andre ord en slags "standard" - ikke ulikt det Charlotte beskriver som å "ta på seg uniformen", når hun skal inn i treningsstudioet. Dette gjør henne nærmest usynlig i mengden, slik at hun slipper å tenke på hvordan hun ser ut, og kan fokusere på trening og intensitet. Gerd bruker moderat med utstyr, som dekker omtrent de samme behovene Charlotte beskriver.<sup>38</sup>

Torvald trener nesten hver eneste dag, deltar ofte i sykkelritt og oppgraderer sykkelen sin annethvert år. Han har alltid vært interessert i sport og idrett, og har spilt fotball siden han var liten. Hans fascinasjon for utstyr og teknologi begynte likevel ikke før han kjøpte seg landeveissykkel i 2006. Torvald elsket å sykle, og la mil etter mil bak seg. Populære mål var Byneset rundt, Stjørdal og tilbake og etter hvert Trondheimsfjorden rundt. Det var selve treningen som var i fokus, og motivasjonen kom mer fra aktivitet enn utstyr. Ikke lenge etter følte han et

---

<sup>37</sup> Intervju med Charlotte (24) - 12.10.2011

<sup>38</sup> Intervju med Gerd (24) - 23.03.2011

behov for å ta dette videre, og begynte med målinger, dagbok og loggføring. Han nevner at både treningsmengde og intensitet økte som et resultat av dette:

Pulsklokke er systematisering og effektivisering av treningen. [Skal få] mest mulig ut av treningen på kortest mulig tid. Gir system i treningen og hjelper deg lettere å kjenne dine egne grenser. Setter tall på ting.<sup>39</sup>

Torvald føler at treningen ville ha mistet litt av piffen uten utstyret han bruker. Han vil få det absolutt meste ut av treningen sin, og sørge for at han blir litt bedre etter hver eneste økt. Torvald begynte etter hvert å sammenligne sine tider med de "proffe", og begynte med ritt like etter. Men Torvald tenker også på noe mer når han skal anskaffe nytt utstyr; status, identitet og image.

### **Status**

Torvald beskriver seg selv som "seriøs." Han sier at det innenfor sykkelporten er viktig å "vise at man er proff [og] understreke at man gjør det ordentlig. Folk skal vite at man ikke leker med treningen." Når jeg spurte Torvald om det var viktig for ham hvordan han så ut, svarte han med et soleklart "Ja! [Det er] viktig at folk ser at jeg er seriøs." I tillegg observerer han også andre som trener landeveissykling, og nevner at det er lett å gjennomskue de som ikke er like seriøse med sporten, og som bare ser ut som om de trener mye, ved å skaffe seg alt det nyeste utstyret og lignende. Torvald oppdager ofte syklistere med dårlig teknikk og lite trening, men mye og nytt utstyr. Torvald ser også "medaljens bakside", og understreker at det finnes et definitivt utstyrspress. "Mange går under for det, men mange holder seg for gode til å bry seg." Selv innrømmer Torvald at han har sløffet treningen noen ganger, fordi sykkelklærne var til vask.

Rolf beskriver bruk av både teknologi og utstyr som en slags blanding av "function og fashion"; function har mye å gjøre med det tekniske, og hvor godt teknologien fungerer, mens fashion går mer på hvordan man vil se ut og hvordan man vil presentere seg for andre. Her går det mye på å vise at man er seriøs og å gi inntrykk av at man hører til en spesiell gruppe eller kultur. Rolf løper langs landevei og i studio mellom tre og ni ganger i uka. Når snøen begynner å falle, går han over til ski. I tillegg er stevner og konkurranser en viktig del av treningen hans. Også når det gjelder tøy er Rolf ganske bevisst: "[Jeg er] nøye på at det jeg har på meg skal signalisere at jeg er ikke er noen jogger; jeg er en løper! Man skal se litt profesjonell ut, det må jeg være ærlig å innrømme at har litt å si." Han argumenterer for at det ligger status bak utstyr og teknologi som brukes innenfor trening:

---

<sup>39</sup> Intervju med Torvald (24) - 09.02.2011

Brukes til å sende signaler og det brukes til å motivere seg, tror jeg. Og for en del, sette kniven på strupen, de som tenker 'nå må jeg komme i gang!' De som bruker 3000 på utstyr, og da må bruke det. Mens hos den mer aktive gruppen handler det mer om å ha det siste innen skotøy og se litt bra ut. Kan for eksempel sende signaler ved å velge modeller som er lette, for det gjør de bedre løperne. Sender signaler innad i gruppa igjennom dette.<sup>40</sup>

Her nevner Rolf det samme som Torvald var inne på; man velger bestemt utstyr fordi det er det samme som "de proffe" bruker. Man forsøker å vise seg frem på en spesiell måte. Dette blir nevnt også av David og Eirin, som henholdsvis forklarer det med "mimesis" og "å gjøre det fordi alle andre gjør det." Utstyr og teknologi innenfor identitetsbygging og image er noe som jeg kommer nærmere inn på i kapittel 4.

Charlotte sier hun er "kjapp til å dømme," hvis det kommer en inn i treningsstudioet med gamle slitte joggebukser og t-skjorte med gamle svetteimer. "Da tenker jeg; kanskje du burde tatt på deg noe annet før du kom?" Hun sier videre at hun skulle ønske hun ikke brydde seg, men at det er vanskelig å la være. Hun observerer mye forskjellig når hun trener, blant annet enkelte som løfter vekter feil:

Jeg ser en del gutter, alene, som løfter sånn vektstang; som løfter feil. Jeg er ingen ekspert på det, men jeg ser at holdningen deres er feil, og jeg ser at måten de gjør det på er såpass feil i forhold til absolutt alle andre. Det ser ut som om den personen prøver å virke sterk, og i den prosessen så løfter man feil.<sup>41</sup>

Men hun understreker også at det som regel er få mennesker som skiller seg noe særlig fra mengden. Dette med å forsøke å vise seg fra en bestemt side, virker for meg å være sterkt forankret i estetikk og image. Man skal vise at man er seriøs, og at man hører hjemme i et treningsstudio.

Også Veronica må innrømme at hun titter litt ekstra på noen. Hun ser blant annet "en sånn skalla fyr til stadighet," som hun finner det litt vanskelig å beskrive. Han er "veldig, veldig, veldig fokusert. Og ser helt gal ut egentlig." Han er inne i sin egen verden når han trener, og trår ofte til med en sjenerende lyd eller to. "Jeg får litt følelsen av at han er litt sånn høy på seg selv, for å si det sånn." Veronicas beskrivelse bekrefter at flere ser på andre mennesker, og tenker tanker i det stille. Hun observerer også guttegjenger som speiler seg mer enn de trener, og som henger mye rundt og prater om alt og ingenting. Hun oppdager også ofte de som er ubekvemme i et treningsstudio: "Det er alltid noen som er mer forsiktige og ikke helt vet hvor de skal gjøre av seg, og [man] tenker kanskje litt sånn 'hva gjør du her?'" Selv forsøker Veronica overhodet ikke å vise noe

---

<sup>40</sup> Intervju med Rolf (37) - 03.05.2011

<sup>41</sup> Intervju med Charlotte (24) - 12.10.2011

spesielt image eller passe inn. For henne spiller det ikke noen som helst rolle hvordan hun ser ut. "Jeg står opp, og tar håret i en hestehale. (...) Jeg bryr meg egentlig ingenting om hvordan jeg ser ut." Når det kommer til utstyr bruker Veronica, i likhet med Charlotte, kun en slags "basispakke". Hun har treningstights, treningstopper og skritteller på iPod.<sup>42</sup>

Eirin går ut mot den "overdrevne seriøsiteten" innenfor treningen. Hun prater spesielt om de såkalt halvproffe: "Jeg tror det er mange som føler seg litt sånn halvproff... Det er jo mye sånn bedriftslag og mange som tar det ganske så seriøst, da." Her sidestiller Eirin seriøsitet med image og det å vise seg frem. Eirin gjør selv nesten et poeng ut av å bruke så lite utstyr som overhodet mulig. Hun har "billige sko", to topper og to tights. Hun sier at hun ikke trenger noe mer enn det, og sier at fokus på image har blitt for stort.

### **Kommersielle krefter**

Avslutningsvis synes jeg også det er viktig å se litt på markedskreftene når det kommer til trening og teknologi. Noen informanter har allerede nevnt "mimesis", og å "gjøre noe fordi alle andre gjør det", og dette er noe produsenter og fabrikanter er flinke til å utnytte. Rolf kommenterer at:

Mye markedsføring rundt sport kan jo dreie seg vel så mye om fashion som om function. De største er jo ofte de som kan markedsføre mest. Og da er det vel ofte fokus på fashion da. (...) Identifisere behov, dekke behovene og kanskje til og med skape noen behov de ikke visste de hadde. Mye av dette i sportsbransjen.<sup>43</sup>

Denne behovsskapningen kan være en sentral faktor når folk skal skaffe seg utstyr og begynne å trene i dag. Noen begynner å trene først, og skaffer seg utstyr etter hvert som behovet melder seg, mens andre går rett i butikken og handler først. Det er ingen av disse tilnærmingene som er riktige enn den andre, men jeg er fortsatt nysgjerrig på hva det er som driver folk som nettopp har begynt å trent til en sportsbutikk. Svarene mine informanter gav er varierte, men mange av dem går på image og livsstil, Charlotte sier:

Det [er] veldig mye rundt treningstøy, altså en ting er jo at du trenger t-skjorta og buksa, men i tillegg så skal du trenge genseren og jakka og leggvarmerne og skoa som du skal ha på det etter trening, så skal du ha pulver før trening og så skal du ha pulver etter treningen. [Det] er jo helt latterlig. (...) Det er jo en livsstil, det er det. Det gjelder jo enhver sport. Ja, det er jo en livsstil man går inn i, å være et aktivt, sunt, selvrealiserende menneske.<sup>44</sup>

---

<sup>42</sup> Intervju med Veronica (22) - 11.10.2011

<sup>43</sup> Intervju med Rolf (37) - 03.05.2011

<sup>44</sup> Intervju med Charlotte (24) - 12.10.2011

Markedsføring og reklame går altså hardt ut med å promotere image og livsstil. På reklamene ser man ofte unge, vakre mennesker som er sunne og friske, og som løper i sakte film eller sykler opp et fjell. For Eirin blir dette svært urealistisk:

Det er jo mange av de reklamene der noen hopper i fallskjerm eller står på ski utenfor fjell og i det hele tatt. Og så setter de seg ned og drikker et eller annet rykende av en kopp med kompisene sine. Alle har det nyeste og tøffeste og blankeste. Det er sånn, 'kommer du hit og handler hos oss så er alle like kule. Og alle vil være som deg.' Men det er jo ikke helt sånn jeg ser det iallefall.<sup>45</sup>

Også Veronica synes personer i slike reklamefilmer virker "uoppnåelige", og mener at de som trener ikke bør strekke seg etter disse menneskene. Hun skulle også ønske at de brukte mennesker som var litt mer "normale" i slike reklamer. Ingen av informantene sier de blir påvirket av denne typen markedsføring, men de fleste synes heller ikke markedsføringen er veldig tydelig. Rolf synes produsenter er veldig lite synlige i bybildet, og at det hovedsaklig er inne på treningsstudioene reklamen befinner seg. Eirin og Charlotte synes det handler veldig mye om image, men synes ikke den typen livsstil det reklameres for er noe for dem. Ingen av de to føler de trenger mer enn det utstyret de bruker, og markedsføring av ulik treningsteknologi påvirker ikke dette på noen måte.

### **Oppsummering**

Å komme i gang med treningen kan være ekstra tungt for noen, og da kan kanskje teknologi og utstyr være den dytten man trenger. For andre handler det om annen motivasjon, og når vekta viser enda et ekstra kilo, bærer det rett opp på tredemølla. Felles for mange, uansett aktivitet, er at man ofte har et høyere mål, noe man trenger eller vil oppnå. For noen er dette så enkelt som å treffe idealvekten sin, mens for andre kan det være snakk om å vise et spesifikt image, å konstruere seg en identitet. Status er noe som går igjen mye i intervjuene, og i dette tilfellet virker status å være nært tilknyttet tilhørighet og image. Skal man regnes som en som trener "seriøst" bør man tydelig vise at man trener mye, og ha en viss standard når det gjelder klær, utstyr og teknologi. Torvald mener høy intensitet og treningsmengde er viktig dersom man skal være seriøs, og sier han gjennomskuer de som ikke har det, men som bare anskaffer seg dyrt utstyr for å vise status og identitet. Ulike domestiseringsstrategier kan hjelpe enkelte å nå dette målet, og gjennom å appropriere ulik teknologi og utstyr, vil de starte en kompleks og kontinuerlig prosess, som vil påvirke hvordan andre ser dem.

Som det kommer frem i dette kapitlet, er det et vidt spenn innenfor anskaffelsesfasen. Flere av informantene velger en "basispakke" av utstyr for å "passe bedre inn" i treningsstudioet, eller for å holde en lav profil. Andre

---

<sup>45</sup> Intervju med Eirin (25) - 11.10.2011

anskaffer seg det nyeste og kuleste utstyret for å se mer proff ut, og for å vise at de trener seriøst og intensivt. Noen tenker lite på hva andre synes, og fokuserer helt og holdent på seg selv. Her er det kun nytteverdien til utstyret som blir tatt i betraktning, og funksjon og effektivitet blir satt foran utseende og estetikk. Til slutt er det også viktig å nevne de som bevisst unngår utstyr og teknologi, nettopp for å vise at de ikke bryr seg, eller ikke trenger det for å gjøre treningen skikkelig. Dette er også en form for domestisering av teknologien; man domestiserer fakta, og ikke fysiske artefakter. Informantene som konsekvent ikke bruker utstyr og teknologi har tilegnet seg informasjon og fakta, og på grunn av dette valgt å ikke bruke teknologien.

Uansett hvordan man har tenkt å begynne, finnes det myriader av måter å gjøre det på: Man kan løpe i marka, rundt huset, på studio og i fjellet. Man kan måle puls, intensitet, tid, distanse og kalorier, man kan løfte vekter, hoppe tau, kaste ball og spille tennis. I dette kapitlet har jeg sett på hva som motiverer folk til å gjøre dette, og hva slags utstyr de velger å bruke. Jeg har også sett hvordan behov og identitet spiller inn på ulike valg de tar. I det neste kapitlet vil jeg se nærmere på folks plassering og bruk av teknologi, og hvordan den inngår i planlegging, strukturering og gjennomføring av treningen.

# Kapittel 3

## Plassering og Bruk

I forrige kapittel så jeg hva som motiverer folk til å trene, hva de ønsker å oppnå med treningen sin og hvordan dette påvirker anskaffelse av ulikt utstyr og teknologi. Folk har ulike tanker og formål med teknologien de brukersom vil endres over tid, ettersom treningsvaner og motivasjoner forandrer seg. Noen skaffer seg veldig mye utstyr, og bruker dette for å motivere seg, mens andre bruker lite, og motiverer seg mer igjennom vekttap og godt humør. Jeg så også på hvordan produsenter og markedskrefter kan være med på å skape behov og trender, og hvordan dette påvirker informantene når de skal kjøpe seg nytt utstyr.

Nesten hver dag blir det skrevet artikler i landets største aviser som omhandler hva som er sunt å spise, hva man bør kjøpe før man begynner å trene og hva som hjelper på motivasjonen. Strukturering og måling er noe som har gått igjen flere ganger, og blir anbefalt for å gi ekstra motivasjon. Det anbefales for eksempel å skrive dagbok og loggføre treningen, slik at man ser hvor mye man har trent, og at tidene og gjennomsnittspulsen blir stadig bedre. For å måle dette, brukes teknologier som pulsklokke, skrittellere, mobilapplikasjoner og dagbøker.

I dette kapitlet skal jeg se hvordan mine informanter velger å planlegge, strukturere og gjennomføre sin trening, og hvordan forskjellig teknologi og utstyr påvirker treningen. I dette kapitlet er det plassering og bruk som er i fokus. Hvor og hvordan plasserer folk teknologien de bruker? Hvordan blir den brukt? Brukes alle funksjoner og muligheter, eller har informantene valgt å ta det i bruk på en egen måte? Innenfor domestisering kalles disse to fasene for objektifisering og innkorporering.

### **Planlegging og strukturering**

Teknologier en viktig del av trening, kosthold og helse i dag, og blir brukt både til planlegging og strukturering før treningen, og til måling underveis i treningen. Til slutt kan man også føre tall og resultater inn i en dagbok eller applikasjon. Det finnes flere måter å gjøre dette på, alt ettersom hva man skal trene (styrke, kondisjon eller intensitet), hvordan man skal trene (intervall, langsomme repetisjoner eller maksimal intensitet) og hvor man skal trene (hjemme, utendørs eller studio). I tillegg brukes det ulike former for

strukturering under ulike tidspunkt i treningen. Torvald setter for eksempel opp en plan før treningen, med hvilke øvelser han skal gjøre og hvordan dette skal gjennomføres. Underveis måler han puls, intensitet, distanse, antall repetisjoner og tid. Til slutt kommer treningsdagboken inn i bildet, her fyller han inn alt som ble målt under selve økten.

Det å komme i gang med treningen kan være vanskelig. Som jeg var inne på i forrige kapittel, er dette også et problem for enkelte av mine informanter. Noen ble forelsket i treningen umiddelbart, mens andre slet for å begynne, og ble avhengig av "litt ekstra" motivasjon for å komme i gang. I følge VGs vektklubb kan strukturering av treningen gi den ekstra motivasjonen man trenger:

Mange liker å ha en plan når de skal gå i gang å trene. Mange trener også mer dersom de har en plan, selv om de ikke følger den slavisk. Har du både en plan og dagbok, kan du enkelt sjekke hvordan du ligger an. Det blir lettere å holde aktivitetsmengden på det nivået du hadde tenkt deg, selv om ikke alt går som planlagt.<sup>46</sup>

En treningsplan kan være så enkel som i figuren nedenfor, men kan også inneholde mer kompliserte bolker og informasjon. Noen bruker planen som en enkel påminner om hva som skal gjøres når, mens andre kan ha ting som tidspunkt, sted, intensitet og lengde skrevet ned. For de som går på timer på treningsstudio, som for eksempel spinning, zumba og aerobic, blir dette en slags timeplan i seg selv, ettersom timene holdes på faste tidspunkt hver dag.

♥ Mandag: Spinning	♥ Fredag: Elipse Bryst/Triceps
♥ Tirsdag: Elipse Mage/Ben	♥ Lørdag: Elipse Core
♥ Onsdag: Fri	♥ Søndag: Fri
♥ Torsdag: Elipse Rygg/Biceps	

Figur 3.1) Eksempel på treningsplan

Teknologien domestiseres altså ulikt av ulike mennesker. Plassering og synliggjøring varierer mye. Noen av informantene mine, som Charlotte, har den

<sup>46</sup> Trine Bækkevar Semb, *Derfor er det lurt å skrive treningsdagbok* (Vektklubb.no, 2012)



kun mentalt lagret, mens Torvald har en stor Excel fil på PC-en sin, med all informasjon om alle økter som skal gjennomføres.

Charlotte har derfor en ganske enkel treningsplan. Det finnes ingen detaljert liste med antall repetisjoner som skal gjøres eller kilometer som skal løpes, men kun en enkel notis om hvilke dager hun skal trene. Hun vil gjøre unna treningen tidlig i uken, slik at hun kan ha fri til helgen. Bortsett fra antall dager, og hvor mye som skal settes av til kondisjon og styrke, er Charlottes plan tom. Hun velger å holde den slik, så det blir enklere å gjennomføre planen om noe skulle dukke opp, eller om hun rett og slett ikke orker å trene en dag. Charlottes mål er altså å oppnå en viss treningsmengde og intensitet per uke. Hun trenger ikke trene hver dag, så lenge hun oppnår denne mengden.

Plassering og bruk av teknologien forteller ofte noe om brukeren, og man kan se av Charlottes plan hvor intensivt og hvor ofte hun trener. Hun tilpasser planen etter sin egen treningsmengde, i stedet for å sette opp et detaljert skjema hun ikke kommer til å følge. Man kan også lese noe ut av mangelen på detaljer; Charlotte er ikke så nøye på hvilke dager hun skal trene, og hun er heller ikke så opptatt av hvilke øvelser som skal gjennomføres. Etter endt treningsøkt fører hun resultatene inn i en loggbok, noe jeg kommer tilbake til nedenfor.<sup>47</sup>

Andre har mer avanserte planer. Torvald gjennomførte en stund to økter om dagen; hvor målet var å få trent både styrke og kondisjon på dagsbasis. Han benytter seg av Excel dokument på PC-en og fyller inn en mengde tall og tidspunkt på treningene sine. Han bruker pulsklokke og sykkelcomputer under hver eneste økt, slik at han får registrert mest mulig data. Torvald kommenterer både utstyrspress og statusjag innenfor treningen, men mener at "folk flest" absolutt ikke trenger å være så nøye som han selv er. For han så er treningsplanen, dagboken og all teknologien helt avgjørende, og han synes treningen ville blitt "skikkelig kjedelig" uten. I motsetning til Charlottes plan, er Torvalds fylt med detaljert informasjon. Her kan man lese hele treningsmønsteret til Torvald, og se hvordan uken er lagt opp.<sup>48</sup> På mange måter er Torvald og Charlotte ytterpunkter; Charlotte har minst mulig i planen sin, og trener litt sporadisk, mens Torvald har veldig mye informasjon og detaljer, og følger den ned til hver minste detalj.

Veronica følger en litt mindre rigid plan, men er fortsatt mer nøye enn Charlotte. Hun gjennomfører all sin trening i treningsstudio, og går mye på oppsatte treningstimer. I tillegg er også Veronica instruktør selv, noe som gjør at hun må følge timeplanen sin ganske nøye. I likhet med Torvald, hender det også at Veronica tar seg to økter om dagen; en før hun begynner på skolen, og en når

---

<sup>47</sup> Intervju med Charlotte (24) - 12.10.2011

<sup>48</sup> Intervju med Torvald (24) - 09.02.2011

hun er ferdig. Dette står som regel skrevet ned i planen, men så lenge det ikke er treningstimer involvert, er denne ganske fleksibel.<sup>49</sup>

### Gjennomføring

Underveis i treningen er det mange som foretar ulike målinger, samt tar notater i treningsdagboken. Charlotte benytter seg hovedsaklig av instrumentene i treningsstudioet for å gjøre dette. Her finner hun informasjon som gjennomsnittspuls, makspuls, kalorier forbrent og tid trent. I tillegg til disse instrumentene, finnes også andre teknologier som fører statistikk og holder oversikt over treningen. En av de mest kjente, og oftest brukte, av disse er pulsklokken:



Figur 3.2) Pulsklokke med belte / reim som festes rundt armen for å registrere puls.

Den første EKG (Elektrokardiografi) puls- og hjertemåleren ble lansert i 1977 som et treningssupplement for det Finske langrennsskilandslaget. Butikksalg av trådløse hjertemonitorer, eller "pulsklokker" begynte i 1983. Det skjedde etter intensivtrening hadde blitt meget populært innenfor sport og idrett. Moderne pulsklokker består ofte av to elementer, slik som bildet ovenfor viser; en reim hvor senderen ligger, og en klokke eller en telefon, som inneholder mottakeren. Mer moderne modeller har sensorer i selve klokken, som tillater måling uten reim i tillegg, men da vil ikke målingen bli like detaljert. En pulsklokke holder vanligvis oversikt over hjerterytme, puls, distanse løpt og kalorier forbrent. I tillegg kan man kalibrere den slik at den varsler fra når man ikke ligger optimalt i forhold til egen makspuls, vekt og lignende.<sup>50</sup>

Samtlige av mine informanter har på ett eller annet tidspunkt målt puls, enten igjennom treningsstudio eller ved bruk av pulsklokke. Nå er det kun Eirin og

<sup>49</sup> Intervju med Veronica (22) - 11.10.2011

<sup>50</sup> Wikipedia, *heart rate monitor* (Wikipedia.com, 2012)

David som ikke benytter seg av pulsmåling, men de to trener med stor variasjon i intensitet og mengde, noe som indikerer alternative former for plassering og bruk. Begge velger ikke-bruk som strategi når det kommer til denne teknologien, men David trener mye mer enn det Eirin gjør. Hos David handler ikke-bruk om å slippe en "bokførertilnærming" til treningen sin. Han vil ikke sitte med masse tall underveis i, og etter treningen, han vil heller komme seg ut og slappe av i det fri. David understreker dog at det "brukt med måte, og en bevisst holdning," kan være nyttig med strukturering og måling.<sup>51</sup> Hos Eirin hviler valget mer på en nesten deterministisk holdning. Hun kommenterer hele veien at man kan trene like godt uten å bruke teknologi, og sier hun ikke har noe behov for måling av noe slag. Hos Eirin blir altså ikke-bruken både mer tydeliggjort og prinsipiell enn hos David<sup>52</sup>

Pulsklokken blir benyttet ulikt av informantene. Selv om dens funksjoner er begrenset til å måle puls, distanse, kalorier og lignende, brukes den fortsatt ulikt av de som trener. Dette skyldes alternative former for objektifisering og inkorporering; noen bruker den til måling av puls, snittpuls og makspuls, mens andre kun bruker tidsmåling og stoppeklokke. Andre tar den rundt håndledet uten videre ettertanke, og bruker den som en helt vanlig klokke. Disse forskjellige tilnærmingene synes å være tett knyttet opp mot intensitet og seriøsitet. De som trener mest intensivt og oftest (med unntak av noen få), bruker ofte flest funksjoner.

Rolf er en ivrig bruker av pulsklokke, men han sier han har hatt den mindre på seg i det siste: "Da jeg var ordentlig aktiv så ble det etter hvert fokus på kontrollering av treningen med puls." Alle økter ble målt, og han sørget hele tiden for å ligge på optimal puls. Rolf er ikke like opptatt av å ligge i riktig sone eller alltid ha perfekt puls lengre, men han måler fortsatt alt av tid og distanse, noe han laster opp ved hjelp av en applikasjon han har på mobiltelefonen sin. Han utveksler data om hvor langt han har løpt og lignende med treningskompisen: "[Jeg] bruker [pulsklokke] sporadisk. Jeg driver nok mest under selve økten og rett etter økten for å se på." Rolf trener både intensivt og hyppig, og gjennomfører opp mot ni økter i løpet av ei uke. Han sier han har sluttet med den strenge kontrolleringen av puls fordi han føler at han kjenner kroppen sin godt:

Så det er nok de som har drevet med idrett så lenge at de kjenner kroppen så godt at de kan trene uten pulsklokke. Men for veldig mange som kanskje har blitt aktive i en alder av 30 år og kanskje ikke har vært så aktive før så er det

---

<sup>51</sup> Intervju med David (34) - 08.06.2011

<sup>52</sup> Intervju med Eirin (25) - 11.10.2011

veldig greit med pulsklokke slik at man vet hvor man skal ligge og hvordan man skal gjøre det.<sup>53</sup>

Rolf trenger heller ikke å hente motivasjon igjennom nye og fancy klær eller utstyr, han kan godt trene i slitte gamle klær. Han forklarer videre at trening er noe "som ligger i blodet," og sier også at treningsgruppen hans er meget resultatorientert, og at treningsmote og teknologi er noe som blir lite diskutert.

En annen som legger opp treningen med god hjelp fra pulsklokke og annen teknologi er Torvald. Som jeg beskrev i forrige kapittel, liker han å systematisere, organisere og sette tall på treningen sin; men han bruker også pulsklokken aktivt underveis i treningen, for å forsikre seg om at han ligger på riktig puls til enhver tid: "[Jeg] trenger tallene, vite hvor [jeg] skal ligge. Motivasjonen [blir] borte når man ikke vet om man er raskere enn forrige gang og lignende. Innen idrett er det jo nødvendig uansett."<sup>54</sup> Torvald trener nesten på nivå med de profesjonelle, og leker med tanken på å leve av idretten sin. Han bruker mye av teknologien fordi dette er noe som både gjøres og nærmest forventes når man kommer opp på profesjonelt nivå. Torvald nevner videre at treningen "hadde blitt dritkjedelig uten noe målingsapparat," selv om han også påpeker at det eneste han mistet ville vært noen linjer i dagboken. Dette peker også mot et slags fysisk behov for registrering og måling; Torvald er avhengig av teknologi i sin treningsstruktur slik at han kan konkurrere mot seg selv, sette nye bestetider, sammenligne seg selv med de profesjonelle og se endringer fra dag til dag. Han tror ikke dette er noe alle som trener trenger å bry seg med; men skal man opp på høyere nivå så er det et must. Han nevner også at for de som sliter med å komme seg ut, kan pulsklokka virke som en motivator.

Slik fungerer også målingene hos Gerd: "[Pulsklokken] gjør turene morsommere og mer motiverende," sier hun. Etter treningen "fører [jeg] dagbok med pulsklokken. [Jeg] skriver ned økter og lignende slik at jeg alltid kan prøve å slå meg selv."<sup>55</sup> Gerd unnviker midlertidig funksjonen Torvald bruker ivrigst; selve målingen av pulsen. Hun synes det er gøy med tall på treningen, akkurat som Torvald, men hun føler ikke at hun trenger å ligge på "riktig" puls underveis i treningen. Hun trener på relativt lav intensitet, og tar seg aldri helt ut i løpet av øktene. Hun trener tre til fire ganger i uken, og etter hun gikk ned i vekt, er det nesten like mye for humøret som for selve treningen. Hun skal ikke "videre" med treningen sin, hun trener hovedsaklig for seg selv og for å holde seg i form, og teknologien kan gi litt ekstra krydder. Gerd påpeker dog at for henne så "er det et must" å benytte seg av slik teknologi. I tillegg bruker hun det hun kaller for "ordentlige sko og ordentlig treningstøy," noe hun mener er nesten mer

---

<sup>53</sup> Intervju med Rolf (37) - 03.05.2011

<sup>54</sup> Intervju med Torvald (24) - 09.02.2011

<sup>55</sup> Intervju med Gerd (24) - 23.03.2011

viktig for de andre i studioet enn henne selv: "Bruker også ordentlige klær og tøy, spesielt i treningsstudio, så jeg føler meg vel. Det virker som det er viktig for andre at man ser bra ut når man trener." Gerd strukturerer altså treningen sin etter teknologi i mindre grad enn Torvald og Rolf, men den er fortsatt en viktig del av hennes treningshverdag. Spesielt viktig er plasseringen og synliggjøringen av klær og sko, så hun ikke skiller seg ut på noen negativ måte.

Verken Charlotte eller Veronica bruker pulsklokke, men de tallfester og loggfører fortsatt treningsøktene. Begge to trener en blanding av styrke og kondisjon, og gjennomfører mesteparten av øktene i treningsstudio. Ingen av de to er opptatt av pulsmåling, men de noterer repetisjoner, tid og distanse, slik at de senere kan forsøke å slå seg selv. Charlotte sier også det gir mestringfølelse å slå tallene til sidemannen: "Hvis noen har trent like lenge som meg, og prestert halvparten av det jeg har prestert, da tenker jeg 'hah! Jeg er bedre enn deg!'"<sup>56</sup> Charlotte innrømmer at hun titter litt på andre, spesielt de som trener mer intensivt enn seg selv: "Hvis noen klarer vanskelige nivåer veldig lenge, blir jeg imponert. Spesielt, det er en litt eldre dame der, som er helt rå på trappemaskinen. Da tenker jeg 'wow!'" Charlotte ser også på tempo og på "hvor mange kalorier de har brent på hvor mange minutter, og sammenligner med mine egne." Sånn sett henter Charlotte motivasjon og styrke fra andre mennesker, både igjennom konkurranse og inspirasjon.

David og Eirin bruker få teknologier i struktureringen av sin trening, men av ulike grunner. David foretrekker det meditative med treningen, og bruker også dette som motivasjon. Han mener pulsklokka kan være nyttig, men bruker ikke noen form for måling selv lengre, og understreker at måling ikke er alt:

Jeg fikk et mer bevisst forhold til intensitetsstyring da [jeg brukte klokke]. Og [man får] kunnskap om sin egen kropp. [Men] en pulsklokke ser jo ikke alt. Og det beste måleinstrumentet vi har er jo vår egen kropp - det er jo det mest komplette.<sup>57</sup>

David foretrekker altså å bruke sin egen kropp som måleinstrument, og strukturerer kun treningen etter seg selv. Han fører heller ingen form for treningsdagbok, og nøyer seg med å komme ut av døren og ut i naturen. David vil ikke at måling skal komme i veien for opplevelsene eller "erstatte det å lytte til egen kropp." Men selv om David ikke måler spesielt mye, er teknologi og utstyr viktig for treningen hans. Han anslår selv at han bruker "ganske mye" på treningsutstyr hvert år: "Det er en vesentlig del av utgiftene ja." Dette skyldes blant annet at han sykler mye, og er mye i terrenget, noe som sliter på klær og utstyr. Davids holdning understreker at selv om noen ikke bruker

---

<sup>56</sup> Intervju med Charlotte (24) - 12.10.2011

<sup>57</sup> Intervju med David (34) - 08.06.2011

måleinstrumenter og treningsapparater; er de ikke nødvendigvis ikke-brukere, og de er ikke nødvendigvis reaksjonære heller. David har høy treningsmengde og intensitet, men har en nesten puristisk holdning til utstyr, og mener at opplevelsen bør komme foran teknologien.

25 år gamle Eirin omtaler seg selv som "litt gjerrig", og hun har derfor lite av utstyr og teknologi: "Det jeg har da, er sko, to treningsbukser og to topper." Dette er alt Eirin føler at hun behøver, og hun understreker også flere ganger at behov er den største faktoren bak hennes ikke-bruk:

Løper du en kilometer med dårlig utstyr og en kilometer med bra utstyr så tror jeg ikke det blir noe mye forskjell i det du får ut av treningen. Kanskje du har litt mindre slitasje i knærne dine etter ti år hvis du bruker sånne uber-spesielle sko med demping og sånne ting<sup>58</sup>

Eirin har nesten et slags motforhold til utstyr og dyr treningsteknologi. Hun bringer også opp mennesker som "trener fordi andre trener." Disse mener hun også skaffer seg teknologi "fordi alle andre har det." Eirin sier hun hovedsaklig trener i treningsstudio:

Jeg er ikke noe person som er noe på det å gå tur i marka. [Ikke] i Trondheim der været varierer fra (...) 25 til 30 grader og sol, til minus 25 til 30 grader. [Da] er det greit å ha noe man kan gå til fast. Sånn, gå i marka og sånne ting, da er det vel mest bein, skulle til å si. Men jeg var jo ikke tjukk i beina jeg var tjukk i magen! Jeg trenger litt mer, (...) noe som er litt mer intensivt kanskje også, enn å bare gå.<sup>59</sup>

Eirin føler altså at treningsstudioet er nødvendig for å få trent hele kroppen. Det at hun "ikke var tjukk rundt beina" gjenspeiler en holdning mange har til det å trene i dag; man må i studio for at det skal være noen vits. Til tross for dette, er ikke Eirin noe stor fan av studioet heller, og hun bruker heller ikke apparatene noe mer enn hun trenger; hun har aldri lest av noen tall eller målinger, og tror ikke hun noen gang kommer til å gjøre det. Hun lar kroppen være måleinstrumentet, og trenger ikke tall på det som er forbrent. Eirin har nesten lik treningsmengde og hyppighet som Charlotte, men har en veldig varierende gjennomføring og intensitet. Siden hun er avhengig av barnepass når hun skal trene, blir det ekstra vanskelig for henne å bare stikke innom studio. Når hun trener fokuserer hun stort sett på seg selv, og bryr seg lite om hvilke apparater hun sitter på, hva pulsen er eller hvor lenge hun skal holde på. Hun trener til hun ikke gidder mer, så drar hun hjem. Dette har gitt henne de resultatene hun ønsker, og i tunge stunder, henter hun motivasjon fra venninnen Line. Eirin

---

<sup>58</sup> Intervju med Eirin (25) - 11.10.2011

<sup>59</sup> Ibid

mener hun absolutt ikke trenger noe teknologi eller ekstra utstyr for å krydre treningshverdagen.

### Få det på papiret

Etter endt trening velger mange å notere alt i en treningsdagbok, slik at de har oversikt over treningsøkter, hvor mange kalorier som er blitt forbrent og lignende. Denne informasjonen kan være noe så enkelt som når man har trent, til så detaljert som hvilken dag du har trent, når på dagen du trente, antall minutter, type aktivitet (for eksempel jogge, stavgang, svømming, styrke), type metode (intervall, langkjøring, middels økt, gruppetime), intensitetsnivå (rolig, middels eller hard økt), gjennomsnittspuls og maksimal puls, antall kilometer, antall kalorier forbrent, fart, treningssted/ løype, din opplevelse av økta - mulighetene er nærmest uendelige. Man kan også skrive noe om hvordan man selv føler det går:

Dagboknotater er et godt utgangspunkt for å evaluere planen og gjøre eventuelle justeringer - for slik å sikre fremgang. (...) Men etter en periode med trening kommer spørsmålet om kroppen reagerer som forventet? Øker muskelstyrken? Blir du en jogger? Strammes du opp? Får du mer overskudd? Går vekten nedover? Får du flat mage?<sup>60</sup>

Både Charlotte og Veronica fører treningsdagbok, der alt av tall og resultater blir notert. Charlotte skriver lengden på øktene, samt hvor mange kilokalorier som er brent, noe hun leser av apparatene. Veronicas dagbok er litt mer offentlig enn Charlottes, ettersom hun har en blogg hvor øktene legges ut. Hun fokuserer mindre på kalorier forbrent og mer på repetisjoner og styrkeøvelser. Et typisk innlegg fra bloggen hennes ser slik ut:



Figur 3.3) Veronica: Blogginlegg fra August 2011

<sup>60</sup> Trine Bækkevar Semb, *Derfor er det lurt å skrive treningsdagbok* (Vektklubb.no, 2012)

Veronica er veldig glad i tall, og synes det er et must med ulik måling og registrering om man skal få maksimalt ut av treningen sin. I likhet med Gerd bruker hun også musikk og skritteller når hun drar for å trene. I dette blogginnlegget beskriver hun trening med kropp og egenvekt, altså med lite vekter og apparat, men hun trener også mye på tredemølle og med vekter i studio. For Veronica har treningen for lengst blitt en livsstil, og hun trener ofte og med høy intensitet. Hun velger altså å plassere teknologien i det offentlige rom, noe som er en ganske annen tilnærming enn Charlottes, som kun finnes i hennes hode. Som jeg nevnte tidligere i kapitlet, kan dette gjenspeile intensitet og hyppighet; Charlotte presser seg igjennom treningen og vil bli fort ferdig, mens Veronica synes "det er gøy!", og trener nesten hver eneste dag.<sup>61</sup> Charlottes trening føles for henne langt mer nødvendig, og notatene hennes er mer en slags "overvåkning", for å "sjekke hvor flink [hun] egentlig er..."<sup>62</sup> Veronicas loggføringer eksisterer nesten like mye for andre som for henne selv, og er nok et testamente til hennes glede ved å holde på. Hun trener fordi det er gøy, skriver fordi det er gøy, og motiverer andre så de også skal kunne ha det gøy.

Gerd bruker også treningsdagbok ivrig. Dette har blitt en vane fordi hun holdt på med Grete Rhode i flere år, og brukte det som motivasjon da hun skulle ned i vekt. Nå gjør hun det hovedsaklig for å ha oversikt over når hun har trent, og for å se når hun har hatt rolige perioder: "Jeg har jo en dagbok enda da. For å se at jeg trener så og så mye per uke og sånt da. Også ser jeg at nå, nei nå har jeg hatt en dårlig periode så nå må jeg stå på litt."<sup>63</sup> Gerd synes måling og loggføring gjør treningen morsommere, og det åpner også for at hun kan konkurrere mot seg selv, og sette nye bestetider. Dette fører til økning både i intensitet, treningsmengde og nivå, noe hun mener er et av de store plussene med å føre treningsdagbok.

Også Arve benytter seg mye av treningsdagbok. Han hadde treningsdagbøker som gikk helt tilbake til 1996, fylt av ulike tall og skriblerier fra utallige økter. I motsetning til de andre informantene, var også Arves treningsdagbøker fulle av tanker og følelser han hadde gjort seg før, etter og under øktene. I 1996 hadde Arve et helt annet fokus på treningen enn det han har nå; han skulle bli så stor som mulig, og trente styrke nesten hver dag. I denne perioden spiste han stort sett ris og tunfisk, og de litt mer komiske innslagene i boken inkluderer unnskyldninger for at han "sprakk" når han drakk øl og spiste potetgull på fest, irritasjon fordi han ikke greide så mange repetisjoner som han hadde tenkt, og kommentarer på det sosiale livet. Etter hvert begynte han med mer variert trening, og også her er alle detaljer tatt med. Alt av mat spist, repetisjoner,

---

<sup>61</sup> Intervju med Veronica (22) - 11.10.2011

<sup>62</sup> Intervju med Charlotte (24) - 12.10.2011

<sup>63</sup> Intervju med Gerd (24) - 23.03.2011



distanser og tid står skrevet ned. I tillegg brukte han i denne perioden også trening som bearbeiding av smerte, og en av de tristeste sidene inkluderer teksten "tungt å komme i gang igjen etter konas bortgang..." Dette er et eksempel på at en treningsdagbok kan inkorporeres på ulike måter, og at man ikke trenger å forholde seg kun til tall. Dette var et definerende tidspunkt i Arve sitt liv, og igjennom trening og loggføring tar han det med seg videre, på godt og på vondt. I dag har Arve nesten gjort helomvending, og han har mistet 30kg til lavkarbo diett på tre måneder. Han fører ikke like detaljerte logger lenger, men skriver fortsatt ned enkelte tanker og følelser.<sup>64</sup>

Det er altså flere måter å føre dagbok på. Arve og Gerd har sine i papirform, mens Rolf har sin på mobilapplikasjon. Både Veronica og Torvald fyller ut på PC, og kan lett legge sammen og sammenligne resultater. David førte også dagbok på PC den tiden han brukte det som hjelpemiddel. David mener dog at man rett og slett genererer for mye data med moderne teknologi og utstyr; data vi ikke vet hva vi skal bruke til:

Det [er] mange som går seg litt bort da, at de genererer masse data - de har ikke en vitenskapelig tilnærming da, de har mer en bokførertilnærming. De er svak på det analytiske men sterk på bokføringen, og det synes jeg er litt fjasete da.<sup>65</sup>

### **Teknologiløs trening**

Som jeg nevnte ovenfor, måler ikke Eirin noe som helst. Hun leser ikke på tallene, hun tar ikke tiden og hun kunne ikke brydd seg særlig mindre om hva pulsen er. Eirin benytter seg titt og ofte av argumentet at man ikke trenger å "ha noe fordi alle har det." Også når hun blir spurt om råd til de som er nye innenfor treningens verden nevner hun dette:

Til noen så tror jeg det har [gått for langt]. Jeg tror det er folk som ikke unner seg noe annet, som bare fokuserer på å gå ned i vekt og sånne ting. Gjør det som føles best for seg selv. Hvis det ikke føles riktig, så heller ikke gjør det. Det er ikke nødvendig hvis du skal bli sunn, å gjøre det alle andre gjør fordi alle andre gjør det.<sup>66</sup>

All teknologi blir anskaffet, tatt i bruk og vist frem forskjellig av ulike grupper. Dersom en gruppe har høy status, kan det være flere som tar i bruk teknologien for å oppnå samme status, eller for å gi et bestemt bilde av seg selv. Dette vises igjennom det Torvald sier; at "det er appell i at de proffe gjør det," og det er viktig å se proff ut. Denne tankegangen dukker opp flere steder enn bare i treningens verden. Man må ha det, ikke bare fordi alle de andre har det, men fordi man er redd for å gå glipp av noe dersom man ikke bruker det. Man ender kanskje opp med Torvalds såkalte "lapskaustrening", uten tall og uten oversikt.

---

<sup>64</sup> Intervju med Arve (46) - 28.03.2011

<sup>65</sup> Intervju med David (34) - 08.06.2011

<sup>66</sup> Intervju med Eirin (25) - 11.10.2011

Men teknologien tolkes også forskjellig: Det som oppfattes som siste skrik, og som noen bare må ha, kan oppfattes som ubrukelig av andre mennesker. Dette er også tydelig innen treningsutstyr og teknologi; de fleste ser på det med ulike øyne, og bruker det på forskjellige måter. Gerd anvender kun pulsklokken sin til å måle tid, Torvald måler absolutt alt, mens Eirin og David ikke måler noe som helst. Arve fører mye personlig inn i dagboken sin, mens Charlotte kun skriver ned tid og kilokalorier brent. Torvald bruker mye utstyr for å vise at han er proff og seriøs, Eirin bruker så lite som mulig, for å vise at hun ikke jager etter status. Innenfor bruksfasen av domestisering, vil ikke-bruk kunne kreve like mye arbeid som faktisk bruk av en teknologi.<sup>67</sup> Dette vises tydelig hos blant annet Eirin; ikke-bruk av teknologi som pulsklokke og fulldempede løpesko blir et meget bevisst valg, enten på økonomisk eller praktisk grunnlag, men også som protest: "Når sko til 299 på [Obs!] funker like bra som sko til 2 999 lissom, så ser jeg ikke grunnen til å kjøpe dyre sko."

Rolf omtaler også pulsklokke som et nyttig redskap for å vise hvor man ligger og hvor man skal ligge i forhold til puls og tempo. Som ansatt i sportsbutikk og treningsrådgiver kan Rolf sine anbefalinger sitte sterkere hos folk flest enn for eksempel de Eirin eller Charlotte (som begge er studenter) kommer med. Når jeg spurte Rolf om teknologi var viktig for struktureringen av treningen svarte han:

Det vil være veldig personlig, (...) men for veldig mange som kanskje har blitt aktive i en alder av 30 år og kanskje ikke har vært så aktive før og sånn så er det veldig greit med pulsklokke slik at man vet hvor man skal ligge og hvordan man skal gjøre det og sånt. Iallefall dersom de har lyst til å få noe skikkelig utvikling ut av treningen.<sup>68</sup>

Det vil uansett aldri finnes noen fasit på dette, og som både Torvald, David og Rolf sier, vil måling aldri kunne erstatte det å lytte til egen kropp. Likevel kan utstyr og teknologi føre til økt motivasjon, og hjelpe til i treningen. Fører man i tillegg dagbok gir dette et ekstra løft, og hjelper med å holde motet oppe.

### **Oppsummering**

Pulsklokken kom allerede på 1970-tallet, men var da kun tiltenkt profesjonelle idrettsutøvere. Det samme gjaldt for de dyreste skoene, tester av oksygenopptak og aerodynamiske klær. Etter hvert som trening og helse har kommet i sterkere fokus de siste ti årene derimot, har slike teknologier blitt stadig mer populære hos mange.

---

<sup>67</sup> Knut Sørensen, *Domestication: The enactment of technology* (Open University Press, 2005)

<sup>68</sup> Intervju med Rolf (37) - 03.05.2011

Plassering og bruk varierer fra person til person, noen tar i bruk og viser frem teknologien for å "tøffe seg", eller vise seg fra en bestemt side, noe jeg vil ta opp i neste kapittel. Andre tar i bruk teknologien fordi de føler det er et must for å få maksimalt ut av treningen. Noen "hermer" ofte etter de som har drevet mye med trening, og er "proffe", eller så får de råd av mennesker som Rolf, som jobber med treningsutstyr. De som er litt eldre, bruker gjerne teknologi for å optimalisere treningen, eventuelt fordi når de først skal begynne å trene så "må de gjøre det skikkelig." Rådene fra de jeg har snakket med om hvordan man bør komme i gang og strukturere, varierer ganske mye. Charlotte sier:

Det krever jo mot da. Det krever mot til å dra på treingscenteret og stå på en maskin og... Få noen til å vise deg. Folk er jo stort sett vennlige. [Man kan] forhøre seg litt om hvordan ting funker og kanskje få en innledende time til hva som funker til kondisjon og hva som er bra for styrke hvis man ikke vet. Treningsstudio kan virke skremmende, det er mye knapper og mye apparater og mange forskjellige teknologier å venne seg til da.<sup>69</sup>

I dette kapitlet har jeg sett hvordan folk planlegger, strukturerer og gjennomfører sin trening, og hvordan de benytter seg av ulike teknologier for å gjøre dette. Jeg har sett på hvordan bruken og plasseringen av teknologien påvirker treningen, og hvordan den synliggjøres både før, under og etter trening. Jeg har også sett på hvordan ikke-bruk kan være et bevisst valg hos enkelte, og at dette blir uttrykk for holdninger rundt trening og teknologi. I neste kapittel vil jeg se nærmere på hvordan trening, teknologi og utstyr kan brukes for å konstruere identiteter, og hvordan folk skaper bilder av seg selv og andre igjennom bruk og synliggjøring av teknologi og utstyr.

---

<sup>69</sup> Intervju med Charlotte (24) - 12.10.2011



## Kapittel 4

### Omdanning og Formidling

I de foregående kapitlene har jeg tatt for meg teknologiens rolle i folk treningsvaner. Jeg har sett hvordan folk anskaffer teknologi, og hvordan den blir plassert og tatt i bruk. Teknologi blir brukt til å planlegge, strukturere og gjennomføre treningen, og kan fungere både som en gulrot og som et redskap for å holde oversikt over ytelse og resultater. Jeg så også hvordan noen av informantene unngår bruk av teknologi, og tillegger den symbolsk verdi igjennom ikke-bruk.

Vår identitet er noe som er unikt for hver enkelt av oss, og er koblet til hvordan vi ser oss selv. Det er også sterkt knyttet til individualitet og selvtillit, og vårt mentale bilde av oss selv, og hvordan andre ser oss. Innenfor psykologi ser man blant annet på sosial identitet, og hvordan et individ opererer innenfor ulike grupper og forsamlinger. Identitet er et ord jeg bruker mye i denne oppgaven, og vår identitet kan påvirkes og formes, og er viktig for hvordan vi ser oss selv og blir sett av andre.<sup>70</sup> Mennesker legger ofte mye arbeid i å skape et spesielt image; noen ganger er det en bevisst prosess, mens det andre ganger skjer fordi man foretar seg en spesifikk handling eller har på seg bestemte klær. Treningsutstyr og teknologi kan også spille en viktig rolle her, igjennom å formidles og kobles til sosiale rom.

I dette kapitlet skal jeg se nærmere på denne formidlingen, som innenfor domestiseringsprosessen kalles for omdanning eller konversering. Omdanning er den siste fasen, og tar for seg hvordan brukeren knytter her det teknologiske objektet til verden utenfor husholdet, eller, i denne sammenhengen, treningsstudioet. Dermed blir objektene verktøy som skaper identitet og viser hvem man er til omverdenen.<sup>71</sup> Jeg vil undersøke hvordan folk bruker sine treningsvaner og ulik teknologi til å skape og uttrykke identitet og image.

---

<sup>70</sup> David G. Meyers, *Social Psychology* (New York: McGraw-Hill Publishing, 2005)

<sup>71</sup> Nelly Oudshoorn & Trevor Pinch, *How users and non-users matter* (Cambridge: MIT Press, 2005)

## Omdanning

Mine informanter identifiserer og gjenkjenner ulike individer og deres bruk av teknologi hver gang de er ute og trener. Dette er noe de diskuterte ivrigst i intervjuene, og noen kjenner også igjen seg selv når det kommer til formidling. Rolf sier blant annet at:

Litt mer nøye er jeg på at det jeg har på meg skal signalisere at 'jeg er ikke noe jogger, jeg er en løper.' Man skal se litt profesjonell ut, det må jeg være ærlig å innrømme at har litt å si. (...) Det er klart, man blir jo påvirket av trender og hva produsentene lager da. Man bryr seg jo om hvordan man ser ut. Alle tenker jo over det, hvis man ikke bryr seg om hva man har på seg så er jo ofte det bevisst også.<sup>72</sup>

I denne oppgaven har sett på hvordan folk bruker teknologien til å signalisere på denne måten, og undersøkt hvordan domestiseringen av treningsutstyr og teknologi kan være med på å skape ulike identiteter knyttet til trening, livsstil og kosthold. Eirins ord om "tynne jenter og alt for bøffe gutter" er et typisk eksempel på dette, hun påpeker at folk "trener fordi at andre folk trener" og så "står [de] der og snakker og er kule og sånne ting. Og så løfter [de] litt vekter." Eirin setter disse menneskene i bås. "De som bare løfter vekter, og som prater mye med kompiser mens de holder på," er der kanskje mest fordi kompiserne er der, eller bare for å vise seg frem i følge Eirin. Dette er også noe Gerd er enig i, hun føler at hun må møte en viss klesstandard før hun drar på treningsstudioet, hvis ikke blir hun lagt merke til og pratet om. Gerd legger også selv merke til folk som skiller seg ut. "Jeg tror noen bryr seg litt mer enn andre, da," sier hun om "tøffe" gutter, som har mye utstyr, men trener veldig beskjedent.<sup>73</sup>

### **"Jeg bruker ikke pulsklokke eller spesialsko eller noe"**

Flere som trener i dag bruker relativt lite utstyr, og det kan være vanskelig å skille de som ikke trener noe særlig fra de som trener mye, basert på hva man har på seg. Men det finns enkelte forskjeller på disse typene, som skiller dem fra hverandre.

Det skjuler seg flere "typer" her: Noen trener med en slags "basispakke" av utstyr, som t-skjorter, topper, tights og løpesko. Dette fungerer nesten som en slags uniform i dag, sier Gerd, som videre beskriver at det er "ganske homogent" hun trener. En annen type er den som trener i slitte gamle joggebukser. I følge mine informanter, er den sistnevnte litt sjeldnere å se i studioet. Charlotte sier hun er "kjapp til å dømme hvis det kommer en inn i gamle slitte joggebukser og halvveis [ødelagt] t-skjorte med gamle svettemerker." Hun understreker at alle har rett til å trene, og i hva de vil, men at hun likevel tenker "kanskje du burde

---

<sup>72</sup> Intervju med Rolf (37) - 03.05.2011

<sup>73</sup> Intervju med Gerd (24) - 23.03.2011

tatt på deg noe annet før du kom?" I følge henne handler det om "å se og bli sett, først og fremst," i et treningsstudio. Charlotte trener i studio tre ganger i uka, og sier hun aldri ville møtt opp med slitte gamle klær:

Det blir litt dobbeltmoral da, det blir litt paradoks, det er jeg klar over. At kanskje bør jeg heller tenke, "så bra at de gir faen," eller 'så bra at de ikke bryr seg.' Men det gjør jeg jo ikke. Og det er jo en del av det at man vet at man blir oppfattet på en viss måte. Og hvis man klarer å ikke bry seg så er det fint, men det klarer ikke jeg.<sup>74</sup>

I følge både Charlotte og Gerd bør man holde en viss standard, og ha på seg "ordentlige klær" når man går inn i studioet. Da kan man ikke kritiseres for det ytre, og man passer bedre inn sammen med de andre som trener der. Denne "kleskoden" kan bygge opp under noen av stereotypiene som eksisterer innenfor treningsstudio, der man "ser på jenter i tights med en snerten stjert," eller "muskuløse gutter som pumper jern og viser seg frem." Både Eirin og Torvald har omtalt treningsstudioet som et kjøttmarked nettopp på grunn av dette, og mener det definitivt er en kultur for å se på det motsatte kjønn, spesielt hvis vedkommende har på seg "tettsittende og sexy" treningstøy. På grunn av dette er ikke Eirin noe stor fan av studio; og hun nevner ofte ulike "typer" hun opplever som ubehagelige.

Eirin er en av de som ivrigst karakteriserer seg selv. Hun understreker gjennom hele intervjuet at hun bruker lite utstyr, ikke er så veldig påpasselig med hvordan hun ser ut og at hun stort sett trener fordi hun må. Men Eirin eier også et minimum av utstyr og treningsklær, en "basispakke", men hun ser ut til å legge mindre vekt på det estetiske enn Charlotte: "Det jeg har da, er sko, to treningsbukser og to topper." Eirin understreker at "det er bare det jeg har." I likhet med Charlotte, trener Eirin kun i studioet. Hennes syn på dem som trener utenfor studio er dog ikke et "slitte gamle joggebukser perspektiv", men bærer mer preg av det puristiske som jeg nevnte tidligere. Hennes beskrivelser av de som løper i skog og mark stemmer mer overens med en person som liker å være i naturen og som misliker treningsstudioet, ikke nødvendigvis en som skjemmes eller ikke møter standarden.

Arve trener veldig intensivt to dager i uken, men beskriver ikke seg selv som en "proff." Han understreker at hvor og hvordan ikke er like viktig som at man bare kommer seg ut. Han sier at: "Jeg trener bare to ganger i uka, og det holder. Så folk som har dårlig tid og lignende, hvis de bare kommer seg ut én gang i uken så hjelper det masse."<sup>75</sup> Så lenge "man ser noenlunde velstelt ut," spiller ikke utseende noen rolle for Arve. Han bruker pulsklokke når han trener, og dette

---

<sup>74</sup> Intervju med Charlotte (24) - 12.10.2011

<sup>75</sup> Intervju med Arve (46) - 28.03.2011

hjelper ham når han er lite motivert. Arve mener at man bør bruke noen teknologier når man trener, slik at man får mest mulig ut av øktene. Arve bruker selv spinning sko i tillegg til pulsklokka, men bruker lite penger på klær. Selv beskriver Arve at han "har en veldig nøytral holdning, jeg prøver å finne ut hva som virker." Han understreker at det er mye markedskrefter bak klær og utstyr, og sier han ikke "trenger dyre ting for at det skal fungere bra."

Gerd er vanskelig å plassere i forhold til treningsmengde og utstyrsbruk. Hun trener ganske mye og jevnt, og bruker både pulsklokke og treningstøy. Utstyret har dog liten betydning, og hun måler heller ikke puls med klokken. Som jeg så på i forrige del, bruker Gerd hovedsaklig teknologien til å loggføre tid og dato på øktene; hun trener ikke for å delta i konkurranser eller stevner. Gerd påpeker også at det er veldig homogent der hun trener: "De fleste er unge, og de fleste har samme kvalitet på tøyet."<sup>76</sup> Gerd bruker også denne homogeniteten slik at hun "forsvinner litt inn i mengden. Det er litt sånn at hvis jeg hadde andre klær så hadde jeg kanskje blitt mer vurdert eller bedømt." Gerd er altså påpasselig med å ikke stikke seg ut for mye, slik at hun ikke blir observert eller dømt i forhold til klær og utseende. Dette er det flere som gjør.

### **"Det handler jo om å se og bli sett, først og fremst"**

Det kan virke som om noen er mer interessert i å vise seg frem enn i å trene. Noen ser mest på andre, mens noen viser frem så mye av sin egen kropp som overhodet mulig. Andre er mer interessert i å vise frem det siste innen utstyr, teknologi og mote, og kan bruke ulike treningsarenaer som plattform for dette. Felles for alle mine informanter er at ingen av dem ser seg selv på denne måten, og det å være en "posør" eller en som bare viser seg fram later til å bli oppfattet som noe negativt. De fleste informantene hadde til tross for dette mange tanker og beskrivelser av disse typene. Eirin er kanskje en av dem som uttaler seg tydeligst:

Jeg tror det er en plass der iallefall mange gutter sitter å ser på jentene og jentene også smugtitler litt på guttene. Litt sånn 'kremt kremt' se så stor og tøff jeg er.' Men de [trener] vel kanskje ikke så mye. Men det er ikke bare jenter som tøffer seg for gutter og gutter for jenter som det også er gutter som tøffer seg for hverandre. Og jenter gjør det også.<sup>77</sup>

Det er i forhold til denne "tøffingen", begrep som "kjøttmarked" dukker opp. I følge Charlotte "viser noen frem varene" mer ivrig enn andre: "Spesielt for jenter, disse treningstightsene, det er status. Spesielt hvis du har fin kropp så er det status." Stramme klær blir altså brukt for å vise frem en fin kropp. "En fin unnskyldning for å ha på seg et stramt plagg uten at det blir billig." Charlotte

---

<sup>76</sup> Intervju med Gerd (24) - 23.03.2011

<sup>77</sup> Intervju med Eirin (25) - 11.10.2011



påpeker at dette hovedsaklig gjelder jenter, og at det i mindre grad skjer med gutter.

Dette med å vise frem kroppen sin er noe som oftest forekommer i treningsstudioet. Dette kan skyldes noe så enkelt som at det er varmt og at temperaturen holder seg jevn og at man kan skifte når man kommer og før man skal dra. Men det finnes også andre grunner: Studioet er et sted hvor det er mange folk som kan se deg, og det er vanlig å gå i ganske tettsittende bukser og toppe. Man er også omringet av andre mennesker, og de som ser, blir sett, og omvendt. Dette er noe både Eirin og Charlotte diskuterer, og Charlotte observere ofte jenter som viser frem vakre kropper i trange plagg:

Det er jo veldig estetisk pene folk da. Det er jo et paradoks da, (...) at du skal ha kroppen til en som har trent i mange år. Litt også dette med, hvordan man ser ut når man trener, ehm, spesielt jenter. Synes kanskje har en tendens til å ikke ta like hardt i alltid. Og så er det veldig lang tid i hjørnet av rommet, på de mattene, hvor de ligger og tøyer og bøyer og. Og da har jeg også overhørt veldig mange samtaler jenter i mellom, hvor de ligger og ser på, eller, hvor de ser på gutter. Hvor de kommenterer på hva andre har på seg og hvor de kommenterer på hvordan andre trener.<sup>78</sup>

Det ser ut som om det kan være kjønnsforskjeller her; at gutter stort sett viser frem teknologi og treningsutstyr, mens jenter vil vise mer kropp. Dette er interessant å se på, og kan indikere at jenter synes det gir mest status å ha en veltrent kropp, mens gutter er mer opptatt av å vise at de trener og er aktive. Dette kan også inkludere ytelser; man tøffer seg igjennom å løfte ekstra tunge vekter, eller løpe ekstra lenge på tredemølla. Men hva er det egentlig de ser etter når de står og vrikker på rumpa, eller tøffer seg for sidemannen? "Se og bli sett"-kulturen som Charlotte beskriver later først og fremst å være uttrykk for nysgjerrighet og seksualitet; hun nevner at det finnes "en del forum på internett, hvor man kommenterer Dragvoll, hvor det er veldig mange gutter som har lagt ut kommentarer på at 'dere må dra opp og se jentene tøye'." Dette tilfredsstillende kanskje noen av behovene, men bringer også med seg problemet med kroppsfokus, stereotypier og mobbing.

De som hovedsaklig fokuserer på utstyr og teknologi, og ikke så mye på kropp, blir som oftest observert (i alle fall av mine informanter) utenfor treningsstudioet. Dette skyldes også at studioet er et avgrenset rom; man tar for eksempel ikke med seg egen sykkel dit. Dermed bruker de som trener utendørs ofte mer utstyr. Arve beskriver en som "syklet opp i rumpa på [bilen] sist jeg kjørte. [Med] nyeste utstyr og full påkledning." Arve mener denne personen "godt kunne lært seg noen regler." Arve har observert flere av disse langs

---

<sup>78</sup> Intervju med Charlotte (24) - 12.10.2011

landeveis, men sier han ikke ser så mye til dem i studio. David ser også en del til utstyrshysteriet gjennom jobben, og snakker mye om at folk skal måle bare for å måle. Han mener at "måling ikke bør erstatte å lytte til egen kropp," og bruker begrepet feeling:

Altså, feeling er jo all treningssmålings mor. Pulsmåling bør ikke erstatte det å lytte til egen kropp. (...) Den som klarer seg med minst mulig er jo et godt tilpasset menneske. Men, jeg synes det er veldig mange som bare har utstyr uten at de helt vet hva de skal bruke det til. De ser bare at dette er noe som brukes av de som trener seriøst, ikke sant, så tenker de 'da må jeg også ha det'<sup>79</sup>

Rolf sier at "folk ønsker å signalisere litt." Ikke bare i forhold til løping, men "også i forhold til [annen] idrett. Det å vise at man er aktiv, det har høy status i Norge i dag." Videre argumenterer han for at dette viser en slags tilhørighet, og "kanskje litt økonomisk status også." Det å vise at man tilhører en spesifikk gruppe kan være en av grunnene til at folk kler seg og oppfører seg slik de gjør. Folk vil gjerne gi inntrykk av at de trener, at de tilhører denne kulturen, eller "for å signalisere at de er 'in the house' som de sier på MTV," påpeker Rolf. Hos den mer aktive gruppen handler det mer om å ha det siste innen skotøy og se litt bra ut: "[Man] kan for eksempel sende signaler ved å velge modeller som er lette, for det gjør de bedre løperne." Dette er et valg som sender signaler innad i gruppa om hvilket kompetansenivå man er på. Rolf avslutter med å si at det har skjedd en stor økning innenfor salg av utstyr i de siste årene, "og det er nok delvis på grunn av at en større gruppe trener, men også bevissthet rundt at riktig utstyr er viktig." Vi har råd til å unne oss det lille ekstra når vi skal trene, derfor er også tilbud som O2-testing og laktat-testing, som egentlig er ment for toppidrettsutøvere, benyttet av mange mosjonister.

### **"Jeg tror det er mange som føler seg litt sånn halvproff"**

Proffen eller det å være halvproff, er også ganske belastede uttrykk. Dette kan skyldes at "profesjonell" ofte beskriver noen som lever av idrett. Med andre ord vil ingen som ikke "driver på profesjonelt nivå" kalle seg selv proffe. I tillegg kan begrepet også forstås som skrytete; ingen vil si at de er proffe, iallefall ikke de som ikke tilhører lag eller deltar på stevner. Torvald og Rolf trener mye og på et høyt nivå, og benytter seg av mye utstyr, teknologi og kroppsovervåkning. Torvald sier han:

[Bruker] fullt utstyr i landeveissykling. Alt det innebærer, med riktige klær og så videre. High-tech sykkel; penger er ganske viktig i denne sammenheng. [Jeg] trener med pulsklokke for å holde kontroll på kropp og timer. (...) Systematisering og effektivisering av treningen. (...) Treningsdagbok for å ha kontroll. Status for seg selv, men også som bevis når folk spør.<sup>80</sup>

<sup>79</sup> Intervju med David (34) - 08.06.2011

<sup>80</sup> Intervju med Torvald (24) - 09.02.2011

Torvald bruker det han kan få tak i av utstyr og trener minimum fem ganger i uka. Han sier selv at det handler om mer enn bare mosjon og terapi; han vil slå rekorder og sette nye bestetider, kort sagt vil han være best! I tillegg ønsker Torvald å "se skikkelig proff ut." Når han prater om "riktige klær" tenker han også mest på det estetiske, det skal "se ut som om ting går skikkelig fort," altså, at man vet hva man driver med og har gjort det lenge. Torvald mener dette også gjelder for treningsstudio. Men selv om Torvald synes det økte fokuset på trening og utstyr er positivt, og ønsker å vise et "image av at jeg trener, for det er akkurat det jeg gjør," ser han også det negative aspektet ved det: "[Det er] hipt og trendy å være aktiv. Folk vil vise at de er aktive. Umulig å vite om de faktisk trener eller ikke." Denne trenden med å vise seg frem sier han er spesielt synlig i treningsstudio: "I treningsstudioet er dette noe som er universelt; kjøttmarked av en annen verden." Her snakker han i tillegg om poseringen og fremvisingen av kropp diskutert ovenfor. Men det handler også om å se og bli sett langs landeveien: "I sykkelmiljøet er dette ganske ekstremt – pris på sykkel og klær og så videre – lett å gjennomskue de som kun har utstyr og de som faktisk er seriøse." Det kan altså være vanskelig å skille de "proffe" fra de som bare viser seg frem.

Rolf fokuserer langt mindre på det estetiske enn Torvald. "Satsningen" på idrett begynte i ung alder, og yrkesvalg hang tett sammen med dette. Det er med andre ord ingen tilfeldighet at Rolf jobber i sportsbutikk. Som jeg viste i forrige kapittel, trener Rolf med pulsklokke og applikasjon på mobil som laster opp resultatene til en treningskompis. Rolf konkurrerer både mot seg selv og mot andre, og melder seg på stevner for å hente ekstra inspirasjon. I motsetning til Torvald - som sier han har bukket under for utstyrspress, og enkelte ganger droppet treningen fordi klærne var til vask - hender det at Rolf trener uten klokke og andre måleapparat, men han "synes jo det gir litt krydder i treningen da." Rolf søker mye i egen butikk og holder seg oppdatert om utstyr og trender innenfor trening og idrett, men det er absolutt ikke dette som er i fokus:

Treningskultur er det definitivt. Med tanke på å gjennomføre økter og få en god trening og sånne ting. Gruppen min er jo veldig resultatorientert. Men når det gjelder klær og sånt så vil jeg si det er en ikke-kultur på det. Det er helt underordnet. Det er treningen som står i fokus. Det er ingen forventning om hva slags sko eller type tøy du skal ha på deg.<sup>81</sup>

### **"Det er veldig mange som løper fra meg, og som løper i gamle filler"**

"Andre er veldig lite interessert i utstyr, og har et mye større aktivitetsfokus." Sier Rolf. Det finnes de som er "mer aktive på orientering og sånne ting, som nesten er reaksjonære." Dette er nesten en slags puristisk vinkling på utstyrsbruk. Rolf fortsetter: "Det er nesten et poeng å ikke bruke noe særlig

---

<sup>81</sup> Intervju med Rolf (37) - 03.05.2011

penger på utstyr da." Dette sier han ikke bare kommer av preferanse, men også av politisk ståsted: "Det tror jeg nok man kjenner igjen litt på politisk retning også. De er kanskje litt mot forbrukersamfunnet, på flere områder, og hvis de da er idrettsaktive så bruker de utstyret sitt til det går i stykker." Folk med sterke holdninger har ofte høy treningsmengde og intensitet, men velger å benytte seg av mye mindre utstyr. For denne typen er det selve treningen som er i fokus, og som gir glede og motivasjon.

Flere av mine informanter snakker om å bruke mindre utstyr. Torvald nevner at det er "ideelt om man faktisk kjenner kroppen så godt at man ikke trenger."<sup>82</sup> Rolf ville nok oppsøkt en sportsbutikk dersom han var ny i treningens verden, men han understreker også viktigheten av å bare komme seg ut og sette i gang. Videre kommenterer han at "det er veldig mange som løper fra meg som ikke er så utstyrsfokusert, og som løper i gamle fillers. Det er funksjon da, foran fashion, og det har jeg all mulig respekt for." Rolf tror også at alder kan spille inn:

Det [er] ganske annerledes når du kommer nedover i årsklassene. Snittalderen på de jeg trener sammen med er jo 40. Og det er nok litt med beliggenhet og sånne ting. Jeg bor på landsbygda og trener med folk som har holdt på i godt og vel en mannsalder. Så det er veldig lite fokus på klær og utstyr.<sup>83</sup>

Eirin holder seg til sin "ikke gjør det fordi alle andre gjør det" argumentasjon, og sier at man bør gjøre "det som føles best for deg selv." Eirin understreker hele veien at utstyr og teknologi er mindre viktig enn det å komme i gang med treningen. Som vi så ovenfor har også Eirin et inntrykk av at de fleste som "løper rundt i marka" nettopp er litt puristisk innstilt, og ønsker å distansere seg fra teknologi og utstyrspress.

David passer godt inn i Eirins beskrivelse. Han vil få litt avstand fra alt det "vitenskapelige" med trening i dag, og har et sterkt fokus på det meditative med trening:

En pulsklokke ser jo ikke alt. Og det beste måleinstrumentet vi har er jo vår egen kropp - det er jo det mest komplette. Det er jo mye data vi genererer på mange områder vi ikke vet hva vi skal bruke til. Mange måler puls eller har wattmåler på sykkel uten at de vet hva det egentlig er da. Det er jo ofte snakk om vitenskapelig basert trening da. Men det de ofte mener med det er jo at de bare har masse tall og målinger.<sup>84</sup>

---

<sup>82</sup> Intervju med Torvald (24) - 09.02.2011

<sup>83</sup> Ibid

<sup>84</sup> Intervju med David (34) - 08.06.2011

For David handler treningen mye mer om følelse enn registrering av data. Han kritiserer mengden data vi genererer, og bruker ordet "vitenskap" mye: "Etter min mening er det litt sånn forvirret vitenskapssyn da, at det å generere masse data er vitenskapelig i seg selv." Han konkluderer med at "vitenskap er jo ikke synonymt med datagenerering." Han sier at trening har blitt for mye basert på vitenskap. David trener mye alene, men han opplever ulike treningskulturer når han sykler sammen med andre. Han sammenligner terrengsyklister og landeveissyklister i forhold til opplevelser rund treningen: "Terrengsyklistene er litt utstyrsfokusert, og veldig på det med å leke seg. Og kanskje litt som skatere nesten, at det handler om adrenalinrush." Det er fortsatt opplevelsen som er i fokus, men utstyret spiller en sentral rolle, og man trenger noe som er robust og til å stole på, slik at man er trygg der man sykler. "Landeveissyklister er mer på dyrking av det monotone og opplevelsen av hele turen og sånne ting. Jeg er vel litt mer sånn selv - er ingen risk-taker." David beskriver seg selv mer som en som dyrker omgivelsene og naturen rundt seg. Han bruker ikke noe utstyr eller teknologi bortsett fra selve sykkel og hjelmen, men han prater litt om sykkel og sko med treningskompiser. David har observert to ulike grupperinger i treningsstudioet han går på, som berører de ulike typene beskrevet i dette kapitlet:

Har nettopp skiftet studio nå (...) Der er det mye mer kroppsfokus da. Spesielt unge folk under 30. De er jævlige jålete da. Det handler mye om å bare få store brystmuskler, så er det gele i håret etterpå lissom. Ellers så er det mange som har en litt mer "chill" tilnærming da. En veldig holistisk og sunn tilnærming til det med trening. Det er mye funksjonell styrke og sånt.<sup>85</sup>

David kjenner seg litt igjen i den sistnevnte gruppen, og sier at han selv også liker enkle men effektive øvelser: "[Jeg] synes faktisk det er litt ålreit å drive litt med yoga og sånt da, og så liker jeg det med å bare gjøre det enkelt. Ta i bruk egen kropp og (...) bruke frivekter og sånt."

En annen person som trener ofte og intensivt, men bruker lite utstyr og teknologi er Veronica. Av alle mine informanter er hun den som snakker ivrigst og med mest glød når det gjelder trening. Hun blogger om trening, snakker veldig mye med andre om trening, og leser om trening. "Det er gøy!" understreker hun. Når det gjelder egen utstyrsbruk sier hun:

Det blir vel feil å, sette på en måte, [utstyr] foran god trening da. Det er jo ikke så mye som skal til for at man får trent. Det er bedre om man bare går en tur eller jogger en tur, man trenger jo ikke noe særlig utstyr for det. (...) Jeg bruker jo selv bare det jeg føler at jeg på en måte trenger for å kunne gjøre praktiske ting best mulig da.<sup>86</sup>

---

<sup>85</sup> Ibid

<sup>86</sup> Intervju med Veronica (21) - 11.10.2011

Veronica trener på SiT treningscenter på Gløshaugen, hovedsaklig fordi det er morsomt. Hun sier selv at det ikke er noe som nødvendigvis ligger i blodet, men hun liker å føle seg sterk og se bra ut. Hun trener mye styrke og litt kondisjon i studio, og gjør ingenting annet enn å gå tur utenom. Veronica legger merke til at det finnes bestemte typer der hun trener; noen er veldig forsiktige, mens andre trener veldig hardt. I likhet med Charlotte, lurer Veronica litt på hva folk gjør der når de trener veldig lett eller forsiktig. I likhet med Gerd observerer hun også guttegjenger som klynger seg sammen og prater mye mens de løfter vekter: "Det er typisk sånn der guttegjenger også, som kommer og står å ser på seg selv i speilet." Hun synes det er fascinerende å se på andre, og regner dermed med at folk ser ganske mye på henne også. Til tross for dette så bryr hun seg ikke så mye om hvordan hun ser ut. Veronica har også opplevd at folk sender signaler og viser spesifikke image igjennom treningsutstyr, men fra en litt annen vinkel:

En gang så kom det en jente bort til meg å spurte om treningshanskene mine, for hun hadde noen som lignet hjemme, men hun var ikke helt sikker på om hun skulle bruke dem da. Hun var redd for at hun skulle se sporty ut, men så var hun egentlig ikke verdig til å gå med dem.<sup>87</sup>

I dette tilfellet var det noen som var redde for å vise seg for mye frem, og som til og med trodde hun ikke var "verdig" til å gå med utstyret hun hadde kjøpt. For Veronica så var det ikke noe tvil i det hele tatt: "Bruk hanskene du!" fikk jenta klar beskjed om.

### **Identitet og sosiale rom**

Domestisering er en kompleks og kontinuerlig prosess, og ikke noe som har en naturlig slutt eller konklusjon. Det samme gjelder for identitet og image, det å skape et bilde av seg selv er noe som man jobber med hele livet. Det er på grunn av dette vanskelig å kunne si hvem som (hvis noen) som bruker teknologi kun for å vise seg frem eller posere, og hvem som kun bruker den på grunn av behov og nytteverdi. Teknologien blir brukt ikke bare for å måle, men for å presentere et bilde av seg selv. Hvordan man blir observert og hvordan man blir tolket er viktige faktorer når man skal formidle teknologien i det sosiale rom, og treningsstudioet er et sted hvor man blir sett av mange.<sup>88</sup> I tillegg kan man observere andre og gjøre seg tanker og meninger, noe flere av mine informanter har gjort. Det er kanskje derfor ord som kjøttmarked dukker opp også; det er veldig mye å se på et ganske begrenset område. Noen benytter seg bevisst av dette, mens andre ikke tenker over det. Enkelte vil også synes det blir for høyt fokus på å formidle og vise seg frem, og at kropps- og utstyrsfokuset blir for

---

<sup>87</sup> Ibid

<sup>88</sup> Roger Silverstone & Eric Hirsch, *Consuming technologies: media and information in domestic places* (London: Routledge, 1992), 21

stort; dette kan føre til at enkelte grupper og personer unngår treningsstudioet, som for eksempel David, eller Eirin, som opplever enkelte grupperinger som ubehagelige.

### **Oppsummering**

I dette kapitlet har jeg sett på omdanningsfasen, eller formidlingen av treningsteknologi og utstyr. Informantene bruker teknologien svært ulikt, og har ulike tanker og målsettinger når de viser seg ovenfor andre. Noen trener ikke så ofte, og bruker heller ikke så mye utstyr og teknologi; disse er ofte kjapt inn og ut av treningsstudioet, og de bruker liten tid på å observere og tolke. Andre elsker å vise seg frem, og tar inn alt av inntrykk når de står på tredemølla eller ellipsemaskinen. Det finnes også de som kun fokuserer på treningen, men fortsatt bruker mye utstyr og teknologi, disse trenger ikke være så opptatt av det som foregår rundt dem; for dem er viktig at de oppfattes som seriøse og proffe der de står. Andre bryr seg ikke om teknologier i det hele tatt, og unngår ofte treningsstudioet.





## Kapittel 5

### Typer og Identiteter

I denne oppgaven har jeg sett på folks treningsvaner, og hvordan ulike treningsteknologi og utstyr inngår i disse. I kapittel 2 så jeg hvordan folk skaffet seg utstyr, og hva som motiverte dem både til å trene og til å bruke ulike teknologi. Noen motiverer seg ved kjøp av utstyr som effektiviserer treningen, mens andre er mer opptatt av det estetiske. Jeg så også på hvordan status og behov kan påvirke anskaffelsen av utstyr, og hvordan markedskrefter kommer inn i bildet. I kapittel 3 så jeg på plasseringen og bruken av denne teknologien; hvordan den blir tatt i bruk og vist frem i praksis, og hvordan den brukes til å planlegge, strukturere og gjennomføre øktene. Til slutt, i kapittel 4, så jeg hvordan denne teknologien innlemmes i hverdagen, og hvordan den i enkelte tilfeller blir brukt til å formidle status og identitet, og konstruere ulike image. Jeg så på hvordan folk viser at de er en del av en større kultur eller gruppe, og hvordan teknologier og artefakter kan brukes som indikatorer på dette.

For å navigere de ulike motivasjonene og drivkreftene til folk, har jeg benyttet meg av domestiseringsbegrepet. Domestiseringen skjer, som nevnt i kapittel 1, i fire faser: Først approprieres eller anskaffes teknologien, den overføres her fra butikk eller marked, til husholdningen. Her foretar folk seg ulike praktiske, kognitive og symbolske valg. Noen er mer opptatt av farge og utseende, mens andre tenker mye mer på kvalitet og pris. Etter anskaffelsen, blir teknologien plassert og synliggjort, både mentalt og fysisk. Dette sier ofte noe om de som bruker den, noen vil virke mer seriøse enn andre, noen vil anonymisere seg selv, mens noen inntar en mer nøytral holdning. Teknologien blir på den måten en objektivering av verdier, estetikk og det kognitive universet til de som identifiserer med den. Teknologien blir så inkorporert i dagliglivets rutiner og mønstre, og går fra å være en vare til å bli et objekt med mening. Til slutt omdannes, eller formidles teknologien - den formidles og kobles til sosiale rom. Dette er den siste fasen i domestiseringsprosessen, og den viser til hvordan teknologi blir satt inn i et større system og gitt mening: Det er her status og identitet kommer sterkest inn i bildet, og hvordan man omdanner og formidler

teknologien kan være med å bestemme hvordan man blir oppfattet, eller vil oppfattes.<sup>89</sup>

I dette kapitlet vil jeg samle trådene fra oppgaven og knytte de opp mot denne domestiseringen. Jeg skal se på hvordan folk bruker sine treningsvaner og ulike teknologi til å skape seg en identitet, og hvordan ulike domestiseringsstrategier fører til ulike observasjoner og tolkninger. Jeg vil først se på det jeg kom frem til i kapittel 2, og identifisere ulike mønster basert på anskaffelser og observasjoner mine informanter har gjort. Deretter vil jeg gjøre det samme med objektivering og inkorporering som jeg diskuterte i kapittel 3. Jeg vil deretter, ved hjelp av observasjonene gjort i kapittel 4 presentere en modell som viser og beskriver fire idealtyper innenfor trening og idrett i dag. Avslutningsvis vil jeg koble disse idealtypene opp mot domestiseringsfasene, og drøfte hvordan denne oppgaven kanskje kan utfordre noen av synene vi har på trening og utstyrsbruk i dag, ved å se på det komplekse forholdet mellom trening, domestisering og identitet.

### **Teknologi og Domestisering**

Det er stor variasjon i utstyrsbruk hos mine informanter. Noen bruker alt de kan få tak i av utstyr, og shopper ofte etter noe nytt og bedre. Andre har de samme to treningstightsene og toppene i mange, mange år, og bytter dem kun ut når de begynner å gå i stykker. Det er mange faktorer som spiller inn på dette, og det finnes gode grunner til å bruke både mye og lite utstyr når man trener. Enkelte føler ikke at de kan trene uten pulsklokka eller sykkelcomputeren, eller at treningen ikke blir den samme hvis de ikke får brukt klær som viser deres tilhørighet eller spesialisering. I den andre enden finnes de som kanskje aktivt velger å ikke bruke noe som helst av teknologi i treningen sin, ettersom det går "like bra uten." Andre inntar en mer puristisk holdning, og vil heller bruke treningen som meditasjon. Dette skyldes ulike typer domestisering; folk anskaffer utstyr av ulike grunner, tar det i bruk på forskjellige måter og viser det frem på forskjellige arenaer.

### **Appropriering**

Noen trener ganske enkelt i det de har for hånden når de skal ut. Personer i slitte gamle joggebukser blir nevnt flere ganger av informantene, selv om ingen ser ut til å være en av dem. Dette kan dog være en god måte å sette denne typen på spissen på;. det kan både være noen som synes treningen kommer først, og som mener at utstyr er langt fra det viktigste. Hos andre vil det kanskje også være et uttrykk for at de ikke bryr seg. Dette er to ulike tilnærminger til anskaffelsen av utstyr som går mest på praktisk og kognitivt arbeid; noen tenker rent praktisk, og

---

<sup>89</sup> Roger Silverstone & Leslie Haddon, *Design and the domestication of information and communication technologies* (Oxford: University Press, 1996)

vil bare trene, de orker ikke tenke mer før de løper ut. Andre gjør et kognitivt valg, og vil vise at de ikke "føyer seg for trender og moter."

Som det kom frem i kapittel 2, har alle mine informanter en slags basispakke med utstyr. Hos jenter inkluderer denne ofte treningstights og treningstopper, og for gutter er det som regel snakk om singleter, t-skjorter og treningsbukser som er relativt like i utformingen. I følge noen informanter, er dette mer for å gli inn i mengden enn å stikke seg ut, slik at man nesten får et uniformt preg over treningsstudio. Noen bruker dette utstyret fordi det er luftigere og enklere å trene i, mens andre bruker det for å forbli anonyme. Enkelte kommenterer også at det ikke er så mye å velge i, så om man ikke vil trene i slitte gamle joggebukser, blir dette alternativet.

Mange som trener bruker mer utstyr enn bare klær. Eksempler på dette er pulsklokke, løpesko, spesialtilpasset tøy og lignende. Det er viktig å påpeke at også pris spiller en rolle her; man trenger ikke nødvendigvis bruke mer utstyr for å fremstå mer seriøs når det gjelder treningen; alle syklistene må for eksempel ha en sykkel. Men her kommer prisen på utstyret inn i bildet, en person med sykkel til 50 000 kr, vil kanskje fremstå som mer profesjonell eller seriøs enn noen med sykkel til 10 000 kr. Dette med å fremstå seriøs er en viktig faktor, og utseende og image kan være vel så viktig for enkelte som det å faktisk trene mye eller intensivt. Det har flere ganger blitt understreket av informantene mine at det er mange som er litt redde for å svette, eller som "ikke akkurat gir maks." Også bruk av utstyr kan variere fra person til person, noen bruker alle funksjonene til pulsklokken, mens andre velger å kun måle distanse eller tid. Her kommer også distinksjonen mellom "bare for gøy" og "skikkelig seriøs" tilbake igjen.

De som har mest utstyr er ofte de som trener mest. De trenger det for å holde pulsen i sjakk slik at de ikke overtrener, og de trenger sko som støtter, ettersom de gjerne løper flere ganger dagen. Men i tillegg til de topprente, bruker også de største posørene mye utstyr. De mest seriøse utøverne, spesielt de som driver profesjonelt, bruker mye utstyr. De bruker også de fleste funksjonene; her gjelds det å måle alt av puls, forbrenning, tid og distanse. På den andre siden finner man de som bruker veldig mye utstyr bare for å vise seg frem: "Man skal se litt profesjonell ut, det må jeg være ærlig å innrømme at har litt å si," sier Rolf. Det er dog ingen av informantene som identifiserer seg med denne typen. Like fullt er det en type som blir ivrig diskutert, og mange har eksempler og historier om hvordan enkelte anskaffer utstyr for status og utseende sin skyld, og kler seg opp for å se mest mulig proff ut. I tabellen nedenfor viser jeg generelle trekk ved anskaffelsen av utstyr, henholdsvis hos de to ytterpunktene.

	Lite utstyr	Mye utstyr
Appropriering	I den grad utstyr blir anskaffet, er det stort sett for å passe inn. Enkelte velger å ikke skaffe seg noe som helst.	Går til anskaffelse av mye utstyr. Noen anskaffer det som har høyest nytteverdi, og "Function" kommer foran "fashion". Andre vil ha det som vises best.

Figur 5.1) X-akse, anskaffelse av utstyr og teknologi.

### Objektifisering og Inkorporering

Hvor mye folk trener avhenger mye av motivasjon og målsetting. Det hender man vil ned noen kilo, noen vil kanskje bli store og muskuløse, for andre har det blitt en vane, mens noen er helt avhengige av å få inn en økt for at dagen skal bli bra. Treningsmengde og intensitet er meget individuelt, og sterkt knyttet sammen med disse målsettingene. Man finner her de samme forskjellene som innenfor utstyr- og teknologibruk; noen er meget intensive, og trener nesten på profesjonelt nivå, mens andre tvinger seg igjennom et par økter i uka, for å se bra ut. I disse to domestiseringsfasene blir teknologi og utstyr "plassert" og tolket, eller gitt mening. Treningsmengden vil dermed spille en sentral rolle i forhold til det utstyret man bruker. Eksempelvis vil en som bruker mye teknologi og utstyr, og som har meget høy treningsmengde og intensitet, observeres og tolkes på en annen måte enn noen som har like mye utstyr, men lav intensitet og treningsmengde.

Også her vil ulike bruksmønstre gi ulike resultater, noen forsøker å se mest mulig proff ut, og angriper dette ved å anskaffe mye utstyr, og bruke det på en meget synlig måte; selv om tanken er så se mest mulig proff ut, kan disse typene da bli observert som posører. De som trener for å gå ned i vekt, eller for å se bra ut i en eller annen spesiell anledning, er vanskeligere typer å plassere. Intensitet og hyppighet på treningen kan være svært varierende, alt etter som hvor stor man er og hvor mye man vil gå ned. Her får også bruk og synliggjøring en mindre rolle; det skal ikke komme frem av teknologien at man er proff, og heller ikke at man trener så mye. I følge de fleste jeg har pratet med, går det i ganske basis utstyr, så kan man heller "virke mer proff" når kiloene begynner å forsvinne.

Noen velger en litt mer intensiv tilnærming, og skal oppnå en viss mengde i uka. Det tas gjerne i bruk utstyr for å måle puls, slik at man kan ligge optimalt, og mye av treningen planlegges på forhånd og blir skrevet ned i ettertid. Kanskje elsker man å trene? Eller så har man gjort det til en så sterk rutine at man nesten automatisk kommer seg ut av huset eller inn i studioet flere ganger i uken. Her er domestiseringsfasene mye tydeligere, spesielt når det kommer til synliggjøring og plassering; man vil ikke være den med slitte gamle

joggebukser, men det er også viktig å ikke se "for sprek ut."<sup>90</sup> Informantene som ønsker å virke mest seriøse, trener mellom tre og fem dager i uka, og som jeg så i kapittel 2, er fokuset hos disse oftere på selve aktiviteten enn på det å gå ned i vekt eller få fin kropp. Dog er det fortsatt viktig hvordan de observeres tolkes og av andre, ettersom de ikke skal se ut som hvem som helst når de trener. Slik blir objektifiseringsfasen ekstra viktig; andre må se hvor intensivt og ofte man trener, og at man ikke er noen nykommer i studio.

De toptrente gjennomfører gjerne flere økter dagen. Dette gjelder også de som har latt trening blitt en sentral del av sin livsstil, og som ikke kan gå en dag uten. Mange som trener på dette nivået måler og skriver ned alt av tall og statistikk. Noen få velger dog en mer puristisk tilnærming, og trener nesten hver eneste dag uten å bruke noe særlig teknologi. Hos dem handler det ikke nødvendigvis om å bli bedre eller å presse seg noen kilometer lengre, men om opplevelsen. Det å trene blir meditasjon, avspenning. Dette er to svært forskjellige tilnærminger til trening, men begge to har høy intensitet og hyppighet. En ting som ofte skiller den proffe og den puristiske er arenaen; de fleste som skal bli bedre, eller som trener opp mot stevner og lignende, pleier å trene i studio, enten det er for å supplere med styrketrening eller om det er spinning fordi vinteren er kommet. Den som trener for meditasjonens skyld, trener ofte i skog, mark og fjell, og vil ha med seg mest mulig av omgivelsene. Det er ikke dermed sagt at denne typen aldri finnes i studioet, den bare er der sjeldnere. Dette er også et bevisst valg, som jeg nevnte i kapittel 3; ikke-bruk. I tabellen nedenfor gir jeg eksempler på objektifisering og inkorporering i forhold til utstyrsbruk og treningsmengde.

	Lite trening	Lite utstyr	Mye utstyr	Mye trening
Objektifisering Og Inkorporering	Liten bruk. Klær og teknologi har et mer uniformt preg, og blir oftest brukt for å blande seg inn i mengden.	Ikke-bruk blir ofte satt fokus på og gjort et poeng ut av. Her kan det være et poeng at man ikke bruker masse utstyr og teknologi	Sterkt fokus på å vise seg frem. Det siste og nyeste blir ofte vist frem og synliggjort.	Ofte mye ny og moderne teknologi i bruk, men fokuset er mer på funksjon, og det er ikke så viktig at alle ser det.

Figur 5.2) Y-akse, plassering og bruk i forhold til trening, utstyr og teknologi.

<sup>90</sup> Intervju med Veronica (22) - 11.10.2011

## Omdannelse

"Se og bli sett"-kulturen er sterk i treningsstudioet i følge enkelte av mine informanter. Hvordan man ser ut, hvordan man ønsker å fremstå og hvordan andre oppfatter det er ofte tre forskjellige ting, men noe vi selv forsøker å påvirke gjennom ting som språk, fakter og utseende. Hvordan vi ser oss selv og hvordan vi ønsker at andre skal se oss påvirker i stor grad hvordan vi anskaffer, bruker og viser frem ulike teknologier, noe som er tydeliggjort av denne oppgaven og mine informanter. Omdanningsfasen handler mye om hvordan man skal representere seg selv, og er derfor den viktigste fasen når det kommer til image og identitetsskaping; her skal teknologien kobles til det sosiale rom, settes inn i et større system og gis mening. Den blir formidlet og diskutert, vist frem og konversert. Det blir gjort mye symbolsk arbeid i denne fasen; man tolker teknologiens meninger og budskap, og forholdet mellom mening og identitet blir viktig. Aktiviteter og objekter som trening og teknologi blir i denne fasen brukt for å si noe om folks identitet, og for å konstruere image.

I forrige kapittel så jeg på hvordan ulike mennesker viser seg frem og formidler teknologi og utstyr på forskjellige måter. Mange av informantene har observert, gjort seg opp meninger om og tolket andre. I tillegg har de også klare taker om hvordan de selv vil bli sett. Noen velger å ikke bruke noe særlig teknologi, fordi de vil vise at de ikke bukker under for utstyrspresset. Andre vil bruke så mye som overhodet mulig, for å vise at de er seriøse og proffe. Flere av informantene holder seg til et minimum av utstyr, men sier at dette utstyret er svært viktig for dem, slik at de ikke stikker seg ut hverken en vei eller en annen. Ingen av mine informanter går i slitte gamle joggebukser, men alle har observert noen som gjør det, og dette er ikke noe de selv ville funnet på.

Det er en fin balanse mellom å ville bli sett av så mange som mulig og å holde seg anonym. Begge tilnærmingene baserer seg på ulike former for domestisering, noen poserer nærmest, mens andre inntar en mye mer puristisk tilnærming. Det er igjennom slike handlinger at teknologien blir gitt nye meninger. Handlingene som blir gjort her er høyst symbolske, og handler mer om observasjoner og meningskonstruering enn faktisk bruk. Dette kan også være en forklaring på at mange mener å ha sett ulike typer når de er ute og trener, men at ingen vil beskrive seg som noen av dem.<sup>91</sup> I tabellen nedenfor gjør jeg rede for hvordan ulike typer omdanner og formidler teknologien de bruker når de trener.

---

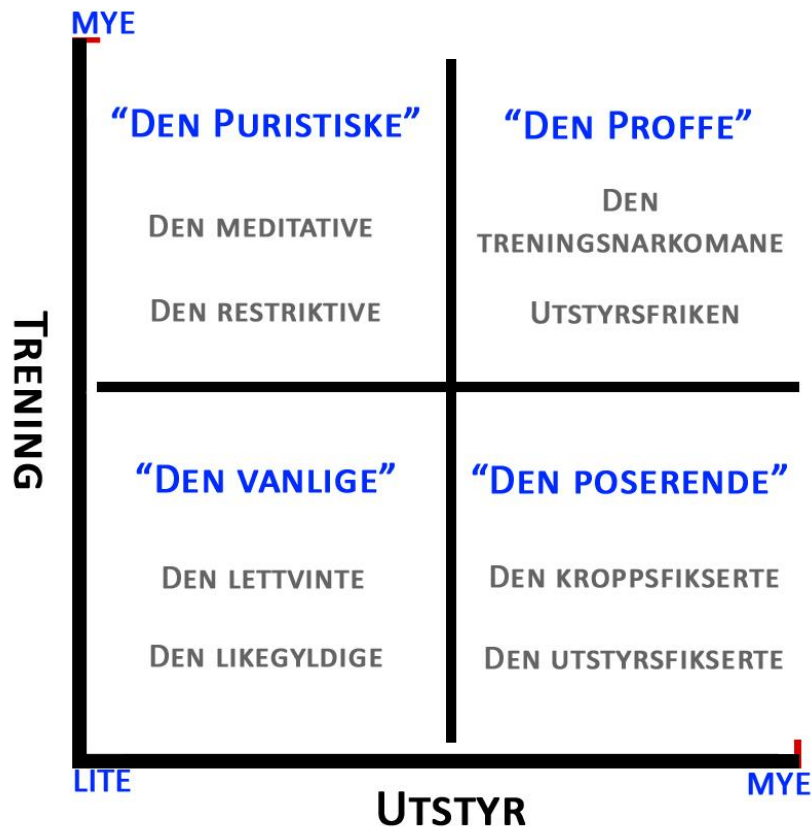
<sup>91</sup> Roger Silverstone & Leslie Haddon, *Design and the domestication of information and communication technologies* (Oxford: University Press, 1996)

	Lite trening/ lite utstyr	Mye utstyr/ lite trening	Mye trening/ lite utstyr	Mye trening/ mye utstyr
Omdanning	Handler mest om å ikke vise seg frem. Bruker i liten grad teknologi som statussymbol.	Utstyr og teknologi viktigst. Handler om å vise seg frem og skape identitet igjennom det man har på seg. Teknologien i fokus.	Treningen er viktigere enn utstyr, men ikke-bruk viktig som symbol på identitet. Inntar ofte en nesten puristisk holdning.	Gjerne vise at man driver på seriøst og at man er "proff". Men treningen er også like viktig.

Figur 5.3) Z-akse, omdanning i forhold til image, identitet og treningsutstyr.

### Treningens mange identiteter

Som jeg nettopp har vist, ligger det mange ulike motivasjoner til grunne for folks anskaffelse, bruk, tolkning, synliggjøring og omdanning av teknologi og utstyr innenfor trening i dag. Folk har ulike grunner til å anskaffe treningsteknologi, og de bruker den på forskjellige måter og snakker om den på ulike måter. Ut av materialet jeg har jobbet med, og ut fra tabellene jeg har presentert ovenfor, synes det å være fire typer som "trer frem". Grunnet stor variasjon mellom informantene, kan disse idealtypene igjen deles inn i to undertyper. De fire idealtypene jeg har funnet i materialet er 1) "Den vanlige", som trener lite og bruker lite utstyr, 2) "Den poserende", som trener lite og bruker mye utstyr, 3) "Den puristiske", som trener mye og bruker lite utstyr, og 4) "Den proffe", som trener mye og bruker mye utstyr. Disse fire er ikke bestemte typer som alle faller innenfor, men heller rammeverk man kan forholde seg til for å identifisere ulike domestiseringsstrategier innenfor trening og treningsteknologi. Det er viktig å huske at domestisering og identitet er kontinuerlige prosesser; det er ikke noe som er bestemt og som skjer én gang for alle. Derfor finnes det også et utrolig mangfold, og ikke alle vil passe hundre prosent inn i en av typene. De fire typene, med undertyper er som følger:



Figur 5.4) Idealtyper innenfor trening, identitet og domestisering, med to undertyper.

### "Den vanlige"

Den vanlige trener relativt lite og benytter seg av lite utstyr. Både når det gjelder utstyr og intensitet er denne typen lite synlig, og han eller hun foretrekker enkelhet foran komplekse målinger og store mengder utstyr. Det er ikke klærne eller utstyret som er viktig for denne typen, og heller ikke gjennomføringen av treningen trenger å spille så stor rolle. For "den vanlige" handler det om å komme seg ut av huset, og på enklest mulig vis få gjennomført ei treningsøkt. "Jeg føler jeg ikke trenger å vite hva pulsen min er," er en karakteristisk holdning for denne typen.<sup>92</sup> "Jeg bruker ikke pulsklokke eller spesialsko eller noe. (...) Skoene jeg har funker helt fint." Denne typen kan deles i to; de som absolutt ikke bruker noe utstyr utenom den slitte gamle joggebuxen, og de som benytter seg en slags basispakke. Begge disse typene bruker lite utstyr og trener relativt lite.

De som trener i slitte gamle joggebukser, eller "den likegyldige", er vanskelig å finne. Flere av mine informanter har observert dem, men ingen synes å være blant dem, noe det kan være flere grunner til. For det første synes ikke denne typen å være særlig mye i studioet. For det andre, er ikke dette noen som vil vise

<sup>92</sup> Intervju med Eirin (25) - 11.10.2011



seg frem så mye. For det tredje har ofte de som trener uten noe som helst utstyr nettopp startet treningen, og vil helst komme litt på vei før de investerer i nytt utstyr. Denne typen kan også belyse en annen side av treningskulturen; ”Jeg er kjapp til å dømme hvis det kommer en inn i gamle slitte joggebukser,” sier Charlotte, som selv aldri ville gått i det.<sup>93</sup>

Derfor velger mange en slags basispakke å trene med. "Den lettvinde" er en av de best representerte hos informantene. Både Gerd, Eirin og Charlotte faller innenfor denne typen, og føler at de bør ha såpass av utstyr dersom de skal trene i et studio. Utover de vanlige treningstightsene og toppene, varierer utstysbruken ganske mye fra person til person. Denne typen består stort sett av de med lav til middels mengde og hyppighet på treningen.

### **”Den poserende”**

Posøren er en av de mest omtalte typene, men også en av de som er vanskeligst å definere. Ingen av informantene vil identifisere seg som "posører". Til tross for dette, har de fleste eksempler på folk som liker å vise seg frem, med tanke på både kropp og utstyr. To kjennetegn på posøren er at han eller hun ofte bruker mye og ny teknologi, og ofte er meget synlig. Posøren vil se så proff som mulig ut, og image og utseende er meget viktig. Å skille posøren fra andre som trener kan være en utfordring i seg selv, men i følge flere informanter kan man se det på teknikk, treningsmetoder og intensitet. Innenfor denne typen synes det å være et todelt fokus; noen fokuserer på kropp, og har dette i sentrum når de skal vise seg frem. Andre har et større fokus på utstyr og teknologi.

Kroppsfokuset er tydeligst hos jenter i følge mine informanter. Det skjer også hos gutter, men på grunn av moten i dag er det mange jenter som kler seg i tettsittende topper og treningstights. ”En fin unnskyldning for å ha på seg et stramt plagg uten at det blir billig,” sier Charlotte. Hun mener altså at jenter bevisst velger tøy som viser mest mulig av kroppen, og nærmest "poserer" på treningsapparatene, vel vitende om at guttene ser på. Med kommentarer på treningsforum om sexy jenter som tøyser, treningsentre med store glassvegger og treningsapparater som gir god utsikt utover salen har det utviklet seg en ganske sterk "se og bli sett"-kultur innenfor treningen i dag. De fleste informantene innrømmer at blikket vandrer når de sitter på sykkelen eller løper på mølla, og ser man en "snerten stjert" eller en muskuløs kar ved vektene så hender det man titter et par sekunder ekstra. Dette motiverer også enkelte til å vise seg litt ekstra frem, og gjøre litt ekstra ut av treningen sin.

---

<sup>93</sup> Intervju med Charlotte (24) - 12.10.2011

Utstyrsfokuset er også tydelig utenfor studioet., da det her er større rom for ting som sykler, ski og større utstyr. Men det Gerd beskriver som ”folk som er redde for å svette” samler seg ofte i studioet, uten å trene noe særlig. Det blir beskrevet en syklist "med alt av utstyr fra topp til tå," men som ikke overholdt en eneste trafikkregel, og som ignorerte alt av skikk og bruk. Rolf beskriver menn i 30-årene, som begynner å få unger på noen år, og som finner ut at de skal gå hardt inn i en ny eller endret livsstil. Mange går direkte på utstyrssiden av treningen. Han forteller om flere som kommer inn i butikken og handler for ti-tusener av kroner, og søker etter å motivere seg med utstyr.<sup>94</sup>

### **”Den puristiske”**

Puristen bruker lite utstyr og teknologi i sin trening, ofte like lite som "den enkle." Til tross for dette har han eller hun en ganske høy treningsmengde og intensitet. Der mangelen på dyrt utstyr hos "den enkle" kanskje kommer av økonomiske grunner, eller fordi man er nyoppstartet, kommer den hos puristen av behovsmessige årsaker. Puristen setter treningen i fokus, og søker ofte det meditative ved selve aktiviteten. Puristen kan fint bruke sko og tøy, og til og med pulsklokke som er tilpasset bestemte treningsformer, men det viktigste vil uansett være opplevelsen. Det kan være flere grunner til dette, noen er glad i skog og mark, og vil oppleve naturen mens de trener, dette krever stort sett bare sansene, og treningen blir dermed ikke like viktig som sanseinntrykkene. Også her synes jeg å skimte to ulike grupperinger:

Den meditative er den som stemmer best overens med det beskrevet ovenfor. Man skal slappe av, koble ut og bare nyte treningen eller turen. Det handler ikke om å yte bedre enn sist eller løpe lengre, og måling og overvåking er heller ikke så viktig. Det handler om å ha det gøy, om å nyte sine omgivelser og komme i balanse:

Noen som kanskje, ironisk nok, er mer utstyrsfokusert er "den restriktive." Denne typen kan fint bruke enda mindre utstyr og teknologi en den meditative, men av andre grunner. Den restriktive gjør gjerne et poeng ut av å ikke bruke noe særlig teknologi, og synes ofte det har blitt et for stort utstyrsfokus innenfor dagens trening. I følge enkelte informanter, er gjerne den restriktive litt eldre, og gjør fortsatt ting på "gamlemåten". Dette trenger dog ikke å være noe negativt: "Det er veldig mange som løper fra meg som ikke er så utstyrsfokusert og som løper i gamle filler. Det er funksjon da, foran fashion, og det har jeg all mulig respekt for," sier Rolf.<sup>95</sup>

---

<sup>94</sup> Intervju med Rolf (37) - 03.05.2011

<sup>95</sup> Ibid

## **”Den proffe”**

Det er flere måter å definere ”proff” på, og dette er derfor en vanskelig type å plassere. Profesjonell og ”proff” eller ”halvproff” har meget forskjellige betydninger ettersom hvem som sier det og hva de legger i det. ”Halvproff” er kanskje det mest negativt ladde begrepet, men dette omhandler ofte de som faller under ”posøren”. ”Proff” har også noen negative konnotasjoner, men dette beskriver ofte høyere treningsmengder, og brukes gjerne om de som trener ”opp mot profesjonelt nivå” enten de deltar i konkurranser eller ikke. ”Profesjonell” er mest brukt om de som livnærer seg av idretten sin, og de som ofte er toppidrettsutøvere. Ettersom denne oppgaven tar for seg hverdagstrening er ikke dette en type jeg vil gå nærmere inn på her. ”Den proffe” kan også deles inn i to grupper; hvor den ene har hovedfokus på konkurranser og stevner, og bruker dette som motivasjon og treningsmål. Den andre fokuserer hovedsakelig på teknologi og utstyr.

Den treningsnarkomane deltar gjerne i stevner og konkurranser, bruker utstyr og teknologi i sammenheng med dette og er ofte med i lag og samlinger. Den største forskjellen mellom denne utøveren og de som lever av idrett er penger og inntekt. Treningsnarkomane gjør stort sett dette som fritidsaktivitet, og henter lite penger og sponsormidler. Flere av mine informanter deltar i stevner, noen fordi de er liker å konkurrere, og får et kick ut av å slå andre. Andre gjør det for å hente inspirasjon gjennom tidtaking og den mer ”offisielle” naturen slike ritt får.

Utstyrsfriken har et større fokus på teknologi enn på selve konkurransen. Treningsmengden er fortsatt moderat til høy, men denne typen handler det veldig mye om å få maks ut av treningen. Teknologi som tas i bruk av utstyrsfriken er ofte opp mot det de profesjonelle bruker, og kan inkludere oksygenopptakstester, dyre pulsklokker med avanserte funksjoner, tett oppfølging av intervaller og puls, riktige klær og så videre. Denne typen trener ikke nødvendigvis mindre enn den treningsnarkomane eller andre typer, men oppfølging og overvåkning har et nesten like sterkt fokus som selve aktiviteten eller konkurransen.

## **Oppsummering**

I dette kapitlet har jeg samlet trådene fra resten av oppgaven, og koblet de fire domestiseringsfasene appropriering, objektifisering, inkorporering og omdanning opp mot trening og identitet. Som et resultat av dette, kom jeg frem til fire idealtyper, basert på hvordan teknologi og utstyr ble domestisert ulikt av de forskjellige informantene jeg intervjuet:

	"Den vanlige"	"Den poserende"	"Den puristiske"	"Den proffe"
Appropriering	Kjøper lite utstyr. Bruker det for komfort, og for å passe inn. Utstyr er ikke så viktig.	Kjøper mye utstyr. Vil vise seg frem mest mulig, og anskaffer gjerne det nyeste og flotteste.	Kjøper nesten ikke noe utstyr. Kun det som absolutt trengs. Det handler mest om treningen.	Kjøper mye utstyr, ofte det nyeste. Ikke så viktig å vises, men utstyret bør være bra.
Objektifisering & Inkorporering	Bruker lite. Utstyr blir mest brukt for å blande seg inn i mengden. Synliggjøres ikke noe særlig heller.	Utstyr ofte brukt og vist frem. Funksjonene ikke så viktig som at man viser seg frem.	Ikke-bruk blir ofte satt fokus på og gjort et poeng ut av. Trening kommer foran utstyr. Kan være viktig å vise at man har lite.	Oftre mye ny og moderne teknologi i bruk, men fokuset er mest på funksjon. Ikke så viktig å vise seg frem.
Omdanning	Handler ofte om å ikke vise seg frem. Teknologi blir i liten grad brukt som statussymbol.	Utstyr og teknologi viktig. Handler om å vise seg frem og skape identitet igjennom det man har på seg.	Treningen er viktigere enn utstyr, men ikke-bruk viktig i identitetsskapning. Handler mest om aktiviteten.	Vil gjerne vise at man driver på seriøst, og at man er "proff". Signalisere at man er et aktivt menneske.

Figur 5.5) Oppsummering av idealtyper

Igjennom appropriering, eller anskaffelse, av teknologien, gjør folk ulike valg basert på ulike motivasjoner. Den vanlige tenker ikke så mye på det, og trenger bare noe som er praktisk å trene i, mens den poserende er ute etter det som er mest mulig synlig, og som sier mest. Den proffe skaffer seg kanskje alt utstyret av nødvendighet, for å maksimere effekten treningen gir.

I objektifiseringsfasen handler det om å plassere teknologien, både mentalt og fysisk. Hos den puristiske tar teknologien veldig lite plass, og det blir et poeng at den ikke er der. Hos den proffe er den veldig synlig, og den blir ofte plassert slik at den kan vise en tilhørighet til idretten. Dette er ekstra tydelig hos eksempelvis syklister og skiløpere.

I inkorporeringsfasen blir bruken viktig. Hos den vanlige blir den brukt lite, og kanskje ikke så ivrig. Det er ikke sikkert pulsklokken brukes som mer enn en vanlig klokke, eller til tidtaking. Hos den poserende er det ikke sikkert ting blir brukt så ivrig heller, men det er svært viktig at det ser slik ut.

I omdanningsfasen er image og identitet viktige faktorer. Her formidles teknologien tilbake til det sosiale rom, og tolkes og settes inn i et større

meningssystem. Det gjøres mye symbolsk arbeid innenfor denne fasen, noe som er ekstra viktig for den puristiske, som skaper sitt image og sin identitet gjennom ikke-bruk. Også for den poserende er det symbolske arbeidet viktig; folk skal gjerne tolke utstysbruken som et tegn på at dette er noen som trener mye, og som har en sunn og frisk livsstil.

### **Avslutning**

Medier og reklamekampanjer for treningsstudio og sportsleverandører gir et forholdsvis entydig bilde av hva trening er. Det er et sterkt fokus på helse og livsstil, og menneskene som blir avbildet eller omtalt er ofte solbrune, unge og vakre. Utstyr og teknologi det reklameres for, skal gi bestemte effekter, og et bestemt bilde av de som bruker den.

Det jeg har vist i denne oppgaven, er at dette ikke alltid er tilfelle. Måten treningsteknologier blir anskaffet, plassert, tatt i bruk og synliggjort ovenfor andre på, er et mer komplekst fenomen enn man får inntrykk av. Trening og utstysbruk er en kompleks prosess, og tett vevd sammen med sosiale forhold, identitet og personlighet. Alt dette påvirker hvordan folk tilnærmer seg og domestiserer ulik teknologi og ulike aktiviteter. Dette varierer fra person til person, og folk trener ikke bare forskjellig, men de tar også i bruk utstyr på ulike måter og av forskjellige grunner. Dette seg ikke bare om å oppnå bestemte fysiologiske effekter, men også hvordan de forstår seg selv og ønsker å framstå overfor andre.



# Referanseliste

## Litteratur

Aune, Margrete (1992): *Datamaskina i hverdagslivet. En studie av brukeres domestisering av en ny teknologi*. STS-Rapport, nummer 15.

Burstyn, Varda (1999): *The rites of men: manhood, politics, and the culture of sport*. University of Toronto.

Edge, David (1995): *Reinventing the Wheel - Handbook of Science and Technology Studies*. Cambridge: MIT-press.

Jacobs, A.J (2012): *Drop Dead Healthy: One Man's Humble Quest for Bodily Perfection*. Simon & Schuster.

Lie, Merethe & Sørensen, Knut (1996): *Making technology our own*. Oslo: Universitetsforlaget.

McCracken, Grant (1990): *Culture and Consumption*. Indiana: University Press.

Meyers, David G. (2005): *Social Psychology*. New York: McGraw-Hill Publishing.

Morley, David (1992): *Television, audiences & cultural studies*. New York: Routledge.

Myklebust, Sissel (2004): *Temmet eller Uhemmet?* Oslo: Pax Forlag.

Oudshoorn, Nelly & Pinch, Trevor (2005): *How users and non-users matter*. Cambridge: MIT Press.

Reynolds, Gretchen (2012): *The First 20 Minutes*. Hudson Street Press.

Riley, Alexander & Smith, Phillip (2009): *Cultural Theory - An Introduction*. Oxford: Blackwell Publishing.

Silverstone, Roger & Haddon, Leslie (1996): *Design and the domestication of information and communication technologies*. Oxford: University Press.

Silverstone, Roger & Hirsch, Eric (1992): *Consuming technologies: media and information in domestic places*. London: Routledge.

Sveen, Dag (1995): *Om kunst, kunstinstitusjon og kunstforståelse*. Oslo: Pax Forlag.

Sørensen, Knut (2005): *Domestication: The enactment of technology*. Open University Press.

### **Internett**

Semb, Trine B. (2012): *Derfor er det lurt å skrive treningsdagbok*.

Vektklubb.no

<http://www.vektklubb.no/artikkel/derfor-er-det-lurt-aa-skrive-treningsdagbok-20106138>

26.01.2012

Wikipedia.com (2012): *Heart rate monitor*

[http://en.wikipedia.org/wiki/Heart\\_rate\\_monitor](http://en.wikipedia.org/wiki/Heart_rate_monitor)

16.05.12



**Intervjuguide:**

**TEKNOLOGI SOM STATUS- OG IDENTITETSBYGGER;  
OM UTSTYRSPRESS OG HEVDELSE INNENFOR  
TRENING.**



## **Bakgrunn:**

- Fortell litt om formålet med intervjuet, hvorfor du har valgt denne personen, hvorfor han kan bidra til oppgaven. Forklar også litt om masteroppgaven og hva den går ut på - kanskje problemstilling - Tenk så ivrig folk har blitt når du har nevnt dette med utstyr.

- Når du begynner på spørsmålene, ikke spør! Dette skal være en samtale som går innom de ulike punktene.

- **Alder eller generell aldersgruppe.**

- Du er vel født i '86? Etersom vi gikk på skole sammen

- Man må vel tilbake til sekstitallet?

- **Hvor de er født og oppvokst - Hvor bor de nå?**

- Her kan du godt "grave" litt - Skravle og styre

- Var det fint der da? Hvorfor flyttet du hit?

- **Jobb og fritidssysler - Hva driver de med?**

- Dette er også en ting du kanskje vet, men bare snakk litt rundt det.

- Hva driver du med ellers da?

- **Har de vært tidligere aktiv i noe idrett?**

- Har du alltid vært aktiv innen idrett eller?

- Er det derfor du jobber med dette?

- **Hva var motivasjonen i begynnelsen?**

- Var det bare noe som lå i blodet eller?

- Så, det måtte bare bli innen noe som dette?

## Praksis:

- Litt om dine egne treningsvaner. Hvor du trener og hvordan og så videre.
- Dette handler hovedsaklig om deg og teknologier du benytter deg av når du trener.
- Med teknologier menes her klær, pulsklokke/stoppeklokke, shakes eller kosthold.

- **Hvor trener du?**

- Og hvordan?
- Gjerne følge opp med underspørsmål - Elver renner også igjennom skog.

- **Hva motiverer deg til å trene?**

- Er du i studio? Skal du bygge? Slanker du deg? Går det mest på formen?

- **Hvor kommer denne motivasjonen fra?**

- Dette er egentlig et underspørsmål til det forrige - Hvorfor gjør du det?
- Også spørre om hvordan de *henter* motivasjon, ikke bare hvorfor, men hvordan.

- **Benytter du deg av ulike teknologier i sammenheng med din trening?**

- **Hva inspirerte deg til å begynne med dette?**

- **Hvordan bruker du denne teknologien?**

- Vanskelig spørsmål - Fører du dagbok, logg, viser deg frem i studio?

- **Hvordan bidrar dette til din trening?**

- Merker du noe forskjell fra tidligere? Kunne du noen gang gått tilbake?

- **Ville du mistet noe uten?**
  
- **Føler du dette er et must dersom man skal få noe ut av treningen sin i dag?**
  - Gjør ikke joggebukser og stoppeklokke egentlig samme nytten?
  - La informanten tenke godt her, filosofere litt over dette, unngå bias!
  - Denne er fin å la henge!

## Inspirasjon:

- Om inspirasjonen - ikke bare til trening, men teknologier også - hvordan du går til verks når du skal anskaffe deg ny teknologi og hvordan du holder deg oppdatert.

- **Finner du info eller holder deg oppdatert om teknologi / utstyr?**
  - Søker på nettet etter nye modeller, ser hva som er bra og dårlig og så videre.
- **Hvordan går du til verks når du skal anskaffe deg nytt utstyr?**
  - Samme som over. Snakker du kanskje med andre folk om det? Rett over i neste!
- **Snakker du mye med andre om treningsrelaterte ting?**
  - Henter du inspirasjon fra andre mennesker?
  - Både om teknologi og motivasjon - kan de to kanskje gå hånd i hånd?
- **Når det gjelder ulike grader av utstyr og teknologi, kan du gi noen eksempler?**
  - Det vil si - noen som har litt for mye eller noen som har litt for lite?
  - Generelt: Tar folk det piano, eller er det mange som overdriver?
- **Hvor mye penger bruker du selv på diverse treningsutstyr og teknologier?**
  - **Hvor viktig er det å sette av penger til dette utstyret?**
- **Hva synes du om markedsføringen rundt disse teknologiene?**

- Ta for eksempel Gymgrossisten, med shakes og lignende - "Bøff og tøff"
- Eller XXL med by atheletes for athelets - Hvordan image føler du det er?

- **Er dette noe du selv undersøker eller aktivt ser på?**
- **Tror du prisen på utstyr og teknologi kan påvirke treningskvaliteten?**
  - Er det slik at jo dyrere utstyret er, jo bedre blir treningen, eller?
  - Nok et genialt spørsmål å la henge!

## Opplevelser:

- Her skal vi snakke litt om hvordan du opplever det å trene i dag. Hvordan det føles både alene i skog og mark eller på gangveien - eller i studio og forbund blant andre som trener.
- Vi skal også snakke litt om status, identitet og image innenfor trening.

- **Opplever du noen form for treningskultur der du trener?**
  - Er det en glad gjeng? Sur gjeng? Kommer trening foran alt? Utstyrspress?
- **Er det viktig for deg hvordan du ser ut når du trener?**
- **Føler du deg vurdert eller sett på når du trener?**
  - Bedømt i forhold til treningsutstyr, ytelse, teknologi og så videre?
- **Vurderer eller ser *du* på *andre* som trener?**
  - For eksempel tenkt; "Herregud, for en lasaron!" eller "Fysj! Det var da i overkant!"
  - Har du noen eksempler på situasjoner hvor blikket har latt seg fare?
- **Tror du enkelte mennesker skaffer seg bra utstyr hovedsaklig for statusen?**
  - Handler mer om å vise seg frem og gi inntrykk enn å faktisk trene.
- **Hender det du bruker noe utstyr eller teknologi når du ikke skal trene?**
- **Tror du dette er noe folk gjør?**

- Kan du gi noen eksempler?
- Vri til noe som kan henge - for eksempel koble dette tilbake til det med vurdering og påsyn.



## **Avslutningsvis:**

- Følg opp det siste som ble sagt, snøre sammen alle tråder.
  - Husk kontaktinformasjon og å spørre om du kan følge opp senere og lignende.
  - "Nå kryper vi over i epilogen til denne samtalen..." Skal snøre sammen trådene og spørre litt mer generelt om utstyr og trening før jeg runder av.
  
  - **Har fokus på utstyr og teknologi økt løpet av de siste årene?**
    - Hvordan har utviklingen vært? Hvis det ikke har økt, har det endret seg noe?
    - Hvordan var det før?
  
  - **Over hvor lang tid har denne forandringen skjedd?**
    - De siste fem år, ti år, tju?
      - **Hva tror du dette skyldes?**
- 
- **Har det skjedd en slags profesjonalisering innenfor treningen?**
  - Overgang til neste spørsmål også - man føler liksom man skal være "helproff" før man i det hele tatt begynner å trene.
- 
- **Har du noen råd til de som er nye i dette gamet?**
  - Det er jo en jungel av studio, merker og teknologier der ute...
- 
- **Avslutningsvis; er det noe du vil tilføye?**
  - Noe jeg har glemt å si?
  - Noe du gjerne skulle ønske at jeg spurte om?