



Therese Gulbrandsen

## "Det er en snikende effekt av denne treningen"

-En kvalitativ studie av kettlebelltrening og vektreduksjon

Masteroppgave i Idrettsvitenskap

Veileder: Arve Hjelseth

Trondheim, juni 2016



Hentet fra: [atpkettlebells.com](http://atpkettlebells.com), 22.07.2015

# «Det er en snikende effekt av denne treningen»

- En kvalitativ studie av kettlebelltrening og vektreduksjon.

Nøkkelord: kettlebells (girya), overvekt og fedme, vektreduksjon, kondisjon, styrke/kroppsholdning, motivasjon



(bilde hentet fra: [atpkettlebells.com](http://atpkettlebells.com), 22.07.2015)

Masteroppgave Samfunns- og idrettsvitenskap

Av: Therese Gulbrandsen

Institutt for Sosiologi og Statsvitenskap

NTNU Dragvoll

#### Sammendrag:

Hensikten med denne studien var å undersøke hvordan treningsformen kettlebell virker inn på opplevelsen av vektreduksjon, utholdenhet, styrke og livskvalitet. Det ble utført dybdeintervjuer av syv informanter, alle i alderen 20-60 år. Det ble ikke stilt noen krav til at informantene skulle ha hatt en KMI på over 30 før de startet med kettlebelltrening, noe som tilsa at de led av fedme, men dette ville være en fordel. Det var derimot et krav at informantene skulle ha trent med kettlebell kontinuerlig i en periode på minst 6 måneder. Dette fordi det var ønsket at informantene hadde en bedre forståelse av selve treningsformen, og at de hadde trent lenge nok med denne treningsformen til at man skulle kunne merke en eventuell endring i kroppen. Intervjuene ble transkribert og analysert og deretter ble funnene drøftet i lys av teori. Alle informantene oppgav at de hadde gått ned i vekt eller endret sin kroppssammensetning, og mente at dette var på grunn av trening med kettlebell. Psykologiske aspekter som selvtillit, selvaksept, opplevd livskvalitet og humør mente også informantene ble påvirket i positiv retning på bakgrunn av treningsformen. Treningsmengden informantene oppgav gav et inntrykk av at de fleste av dem var i en oppover-fase med treningen. Seks av de syv informantene ble introdusert til kettlebell av sin personlige trener. De fleste av informantene opplevde at treningsformen forbedret utholdenheten, mens noen få var usikre på om det var denne treningen ene og alene som hadde gitt dem en bedring. Samtlige av dem mente derimot at de hadde hatt en bedring i styrke som følge av kettlebell treningen. Informantene oppgav også at de hadde fått en bedret kroppsholdning som følge av en styrket muskulatur, bedret selvtillit og et større fokus på grunn av teknikken i kettlebell.

## Forord

Denne oppgaven markerer slutten på studiet innen samfunns- og idrettsvitenskap ved institutt for sosiologi- og statsvitenskap ved NTNU Dragvoll. Med bakgrunn innen treningssenter og fysisk aktivitet, har jeg utført en masteroppgave med formål å bidra til kunnskap om en av nåtidens treningstrender og vektreduksjon ved hjelp av denne.

Det har vært en lang og til tider tøff prosess (spesielt med tanke på å skulle skrive og ferdigstille oppgaven under graviditet og med et lite spedbarn), men samtidig en veldig kjekk og utrolig lærerik prosess. Jeg vil benytte denne anledningen til å takke de personene som har hjulpet meg gjennom denne prosessen.

Først vil jeg takke alle informantene som stilte opp og brukte av sin tid til å møte meg, og besvare mine spørsmål med sin kunnskap og erfaring på feltet. Jeg lærte veldig mye av dere og setter stor pris på at dere stilte opp. Er også takknemlig for at dere lot meg analysere og tolke svarene deres, og håper jeg har tolket og videreformidlet dem riktig.

Jeg vil også takke min veileder Arve Hjelseth som har besvart alle spørsmålene jeg har kommet med, gitt meg gode og lærerike tips, samt besvart mine mail både dagtid, kveldstid, uansett om det har vært vanlig ukedag, helligdag eller helg. Takket være deg, dine råd og din veiledning hadde jeg troen på at dette skulle gå, fikk motivasjonen til å fortsette og er nå kommet i mål.

Sist men ikke minst vil jeg også takke mine foreldre, min bror og min samboer som har gitt meg et spark bak når jeg har hatt behov for det, som har tatt seg av unge og hund så jeg har fått mest mulig tid til oppgaven, og som har holdt ut med meg, støttet meg og vært der for meg gjennom hele prosessen. Uten dere ville jeg aldri kommet i mål. Vil også takke de andre rundt meg som har kommet med støttende meldinger når veien har føltes tung, og som har holdt ut og hørt på alt maset mitt om oppgaven i tide og utide. Dere vet hvem dere er.

Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet, 31.mai 2016

Therese Gulbrandsen

## Innholdsliste

1. Innledning	s.6
1.1 Introduksjon	s.7
1.2 Bakgrunn for oppgaven	s.9
1.3 Personlig bakgrunn for oppgaven	s.11
1.4 Tidligere forskning	s.12
1.4.1 Overvekt, trening og motivasjon	s.12
1.4.2 Kettlebell	s.13
1.5 Problemstilling	s.17
2. Teori	s.18
2.1 Sentrale begreper	s.19
2.1.1 Overvekt og fedme	s.19
2.1.2 Betydningen av fysiske goder som styrke, utholdenhet, kroppsholdning etc.	s.21
2.1.3 Helse og livskvalitet	s.22
2.1.4 Treningsformen kettlebell	s.24
2.2 Motivasjon	s.26
2.2.1 Motivasjon for trening og velvære	s.28
2.3 Fysisk aktivitet og vektreduksjon	s.30
2.4 Oppsummering teori	s.31
3. Metode	s.32
3.1 Design	s.33
3.2 Valg av metode for datainnsamling	s.34
3.3 Utvalg	s.36

3.4	Datainnsamlingsprosessen samt praktiske forhold	s.39
3.5	Analyse	s.44
3.5.1	Analyse: Grounded Theory	s.45
3.5.2	Validitet og reliabilitet	s.46
4.	Analyse	s.48
4.1	Bakgrunn	s.49
4.2	Treningsmål og -mengde	s.54
4.3	Kettlebell	s.57
4.4	Subjektive vurderinger av virkninger	s.59
4.5	Kosthold	s.63
4.6	Fysisk form	s.65
4.7	Fordeler og ulemper	s.71
5.	Drøfting/Konklusjon	s.73
6.	Referanseliste	s.77
7.	Vedlegg	s.83

# 1. Innledning

Denne oppgaven omhandler overvekt, trening og motivasjon og treningsformen kettlebell som redskap for å avhjelpe livsstils- og motivasjonsproblemer, både på individ- og samfunnsnivå. Den tar sikte på å bidra med kunnskap innenfor disse feltene som vi vet lite om. I dette innledende kapitlet skal jeg presentere problemstillingen og bakgrunnen for den, samt hvordan oppgaven er strukturert.

## 1.1 Introduksjon

Det er et kjent faktum at regelmessig fysisk aktivitet bedrer velvære og helse for den enkelte. Med de anbefalingene som finnes i dag på minst 30 minutter fysisk aktivitet om dagen, er mesteparten av den voksne befolkningen for lite fysisk aktive. Denne inaktiviteten fører blant annet til overvekt og mangel på overskudd (Wester, Wahlgren, Wedman & Ommundsen, 2008). Ifølge Jansson og Andersson (2008) har fysisk aktive personer halvparten så stor risiko for å dø av hjerte-karsykdommer som sine stillesittende jevnaldrende. Fysisk aktivitet kan også være med på å redusere faren for å få høyt blodtrykk, tykktarmskreft og aldersdiabetes. Man vil også øke livskvaliteten grunnet bedre fysisk helse og økt psykisk velvære. Det har også blitt dokumentert at fysisk aktive personer har mindre risiko for å bli rammet av fedme, blodpropp, beinskjørhet og psykiske lidelser (Jansson & Andersson, 2008).

Levestandarden samt sykdomsbildet til mennesker i Norge er ifølge Helse- og omsorgsdepartementet (2012-2013) dramatisk forbedret i forhold til hva det var for bare hundre år siden. En reduksjon i dødeligheten av hjerte- og karsykdommer, er det som først og fremst har hatt en betydning. I 2011 var likevel hjerte- og karsykdommer blant de mest vanlige dødsårsakene i Norge. Overvekt er i seg selv ingen sykdom, men en risikofaktor. Fedme kan i seg selv skape problemer for livskvalitet, trivsel og helse, det øker også risikoen for hjerteinfarkt, høyt blodtrykk, diabetes type 2, hjerneslag, psykiske lidelser og muskel- og skjelettlidelser. Man ser et potensial for utvikling av blant annet helse- og omsorgstjenestens arbeid med livsstilsendring. Dette fordi tjenesten gjennom den ordinære virksomheten, har muligheten til å fange opp og veilede personer med en økt sykdomsrisiko eller en etablert sykdom grunnet sin livsstil. Det har også vist seg at helsepersonell er den gruppen fagfolk befolkningen har størst tillit til når det kommer til råd om livsstil (Helse- og omsorgsdepartement, 2012-2013).

Ifølge Høie og Haugli (2012-2013) ser det ut som levealderen til befolkningen i Norge fortsatt vil øke, dette tross i nye globale trender med fedme og overvekt som kan bremse den positive utviklingen. Det er flere ulike forslag som er lagt frem av regjeringen for å gjøre det enklere for befolkningen å ta sunne valg, både gjennom fysisk aktivitet og sunn mat. Man ønsker også å legge en strategi for å bevare friluftsområder i hele landet og at disse er i nærmiljøene, samt at de ikke forsvinner på bakgrunn av bebyggelse. Man ønsker å opprette et nasjonalt senter for fysisk aktivitet, ernæring og helse i skoler og barnehager, og på denne måten bidra til økt



trivsel og konsentrasjon for å øke læreevnen. Blant annet ønsker man her å utvide gratis frukt ordningen til alle elever i grunnskolen, samt organisere skolehverdagen slik at man har minst en time fysisk aktivitet hver dag. Man ønsker også å få gjennomført en kampanje for å øke befolkningens kunnskap om betydningen av fysisk aktivitet, og helsekonsekvenser av fysisk inaktivitet (Høie & Hauglig, 2012-2013). I denne oppgaven skal jeg se nærmere på en slik form for fysisk aktivitet, nemlig trening med kettlebells.

## 1.2 Bakgrunn for oppgaven

I dag finnes det mange muligheter for å være i fysisk aktivitet, og mange ulike treningsaktiviteter er blitt presentert som treningstrender i norske medier de siste ti årene (Lee, 2010). Om en trend overlever eller ikke kan være avhengig av minst tre ting; om de gir nok treningsutbytte, om treningen har en viss form for wow-faktor og har status blant dem som har god peiling på trening og til sist bør ikke treningsformen være for eksotisk (Lee, 2010). At treningsformen har en wow-faktor kan også føre til at treningsformen forsvinner like fort som den kom, da et kjennetegn for mange trender er at de er kortsiktige. Treningsformen kettlebell er en av mange treningsformer som er kommet til og som det har vært økt interesse for.

*«It`s funny how workout trends come and go, and how a centuriesold piece of cast iron can inspire legion of exercisers in 2010. That`s the way it seems to be going for the good ol`kettlebell» (Schnetler, Porcari, Foster & Anders, 2010).*

Du har kanskje sett kettlebellskulene på et treningssenter, i en brosjyre eller i en treningsblogg? Runde kuler med håndtak som mange bruker som et treningsredskap for tiden. Det er ifølge AbilicaMagasinet (2014) ikke uten grunn at disse kulene er blitt så populære. De skriver at man med kettlebells kan trene veldig allsidig. Og ifølge dem trener du styrke, stabilitet og kjernemuskulatur samtidig som du får pulsen din opp med tunge, men relativt enkle øvelser. Mange ønsker for tiden å trene med en høy intensitet, samt at de ønsker å få unnagjort en effektiv treningsøkt med maks innsats og utbytte, slik at de også har tid til å tilbringe tid med familier og venner. Treningsformen har de siste fem årene vokst seg stadig større og går for det meste under navnet kettlebell. Kettlebell inngår for eksempel som en viktig ingrediens i Crossfit, som er veldig populært for tiden (AbilicaMagasinet, 2014:2). Det sies at omtrent alle øvelsene du kan utføre med kettlebell er funksjonelle øvelser. Det betyr at du trener flere muskelgrupper samtidig og øvelsene ofte består av sammensatte bevegelser. Siden øvelsene kan virke noe kompliserte i starten, anbefales det at man får veiledning før man starter å trene med kettlebell på egenhånd (AbilicaMagasinet, 2014:2; Pettersen, 2012). Kettlebell blir også omtalt i ulike medier som en av de hotteste fitnesstrendene for tiden (Bogdanova, 2011) og at resten av verden er bitt av kettlebellbasillen, men at vi i Norge henger noe etter når det kommer til bruken av denne treningsformen (Fridèn, 2009).

Norge har ifølge Eggen og Pedersen (2012) omtrent lik andel overvektige som det USA har, dersom man sammenligner med hvite amerikanere. Det er bekymringsfullt at lille Norge er i ferd med å ta igjen USA når det kommer til andel overvektige, da de fleste nordmenn nok en eller annen gang har tenkt at den gjennomsnittlige amerikaneren er tykk og overvektig. Fedme er i ferd med å bli et av de største helseproblemene vi har i Norge. Og med dette helseproblemet følger flere lidelser som diabetes type 2, og hjerte-, karsykdommer. Tallene i Eggen og Pedersens (2012) artikkel er hentet fra HUNT undersøkelsen fra NTNU, hvor innbyggere i Nord-Trøndelag er blitt undersøkt i flere tiår. Denne undersøkelsen viste blant annet at det i 2008 var så mye som 75% av alle norske menn og 61% av alle norske kvinner som hadde en KroppsMasseIndeks (KMI) over normalvektig. Den viser også at den prosentvise økningen er større i Norge enn i USA på samme tid og at fedmen hos norske menn er tredoblet siden 1984 (Eggen & Pedersen, 2012). Ifølge folkehelseinstituttet (2004) er man med utgangspunkt i verdens helseorganisasjon definisjoner, definert som overvektig dersom ens KMI ligger mellom 25-29,9, fedme når KMI er fra 30 og oppover og som normalvektig med en KMI mellom 18,5-24,9.

Ifølge Helsedepartementet (2002-2003) viser helsetilstanden i den norske befolkning en positiv utvikling og den er gjennomgående god. Fire av fem nordmenn påstår at de har meget god eller god helse, men samtidig er det flere som lever med kroniske helseplager. En av åtte har problemer som påvirker hverdagen i stor grad. Når vi ser på kostholdet til den norske befolkning har den i løpet av de siste 25 årene blitt mye magrere, samtidig som forbruket av grønnsaker og korn har økt. Helseproblemene som følger av ernæring rammer i ulik grad de ulike delene av befolkningen. Man ser for eksempel at forekomsten av overvekt er større blant grupper med lav sosial status enn grupper med høy sosial status.

Ifølge Strømme & Høstmark (2000) vil en metabolsk kapasitet i muskulaturen ha innvirkning i en gunstig retning på risikofaktorer som redusert insulinfølsomhet og høyt blodtrykk. Slike helsemessige gevinster kan man oppnå gjennom bedret fysisk form, uavhengig av ens vektta. De viser også til at sykdomsrisikoen som er forbundet med overvekt er betydelig redusert hos personer som er i god fysisk form til tross for at de er overvektige. Man kan derfor ifølge Strømme & Høstmark (2000) stille spørsmål ved om en for høy kroppsmasseindeks heller er en indikator på en inaktiv livsstil og dårlig fysisk form, enn en bidragsyter til sykdom og for tidlig død. Dersom dette er tilfelle burde man ifølge dem i behandling av overvektige heller fokusere mer på den enkeltes fysiske aktivitetsnivå enn deres kroppsvekt.

### 1.3 Personlig bakgrunn for oppgaven

Min personlige bakgrunn for å se nærmere på denne problematikken er mitt eget forhold til trening og fysisk aktivitet. Jeg er selv vokst opp i en fysisk aktiv familie. I 15 år av min oppvekst spilte jeg aktivt håndball, familien var ofte på kanoturer, teltturer og fysisk aktive ferier. De siste 10 årene har jeg arbeidet innenfor treningsbransjen som både gruppetreningsinstruktør, personlig trener og leder. En av grunnene til at jeg utdannet meg innenfor trening var et brennende ønske om å kunne hjelpe overvektige mennesker å oppnå en bedre livssituasjon. Jeg hadde et ønske om å formidle min treningsglede videre til andre og da spesielt de som gjerne ikke var vokst opp med en fysisk aktiv hverdag fra barnsben av. En av treningstrendene jeg har «dumpet» borti på veien er kettlebell. En treningsform som fortsatt er relativt ny her i landet og som fanget min interesse, noe som gjorde at jeg ønsket å finne ut og lære mer.

## 1.4 Tidligere forskning

Jeg vil nå gi en gjennomgang av tidligere forskning som ble funnet ved litteratursøk og gjennomgang av abstrakter. Den tidligere forskningen vil bli delt inn i to kategorier: 1.5.1 trening, overvekt og motivasjon og 1.5.2 kettlebell. Forskningen som blir gjennomgått anses som den mest relevante forskningen for denne oppgaven som ble funnet ved et systematisk litteratursøk innenfor de ulike feltene. Målet med denne gjennomgangen er å gi en oversikt over hva vi vet om temaet fra før, i tillegg til at en slik gjennomgang bidrar til å identifisere felt som vi vet mindre om, og som denne oppgaven har til hensikt å bidra til kunnskapen om.

### 1.4.1 Overvekt, trening og motivasjon

Murray (1975) så i sin studie på forskjellen i vektreduksjon for dem som fikk bestemme trening selv versus dem som ble trent til å bli mer målrettede med sin trening. Halvparten av hver gruppe hadde uttrykt et ønske om å havne i den type behandling som de fikk. Begge gruppene gikk ned i vekt og tallene var signifikante. Det fantes ingen bevis på at verken den ene eller den andre typen behandling eller å få den type behandling som man ønsket var relatert til vektnedgangen. Et spørreskjema ble laget ved å spørre subjektene hvilken av de to metodene de trodde ville på best måte hjelpe dem å gå ned i vekt.

Janssen, Katzmarzyk, Ross, Leon, Skinner, Rao, Wilmore, Rankin & Bouchard (2004) viste i sin studie at en 20 uker lang treningsperiode gir signifikant reduksjon i total fettmasse og bukfett, også etter å ha kontrollert for reduksjon i BMI. Med få unntak var disse observasjonene like for både kvinner og menn, svarte og hvite. Disse funnene impliserer at en reduksjon i total fettmasse og bukfett kan endre helserisikoen.

Donnelly, Hill, Jacobsen, Potteiger, Sullivan, Johnson, Heelan, Hise, Fennessey, Sonko, Sharp, Jakicic, Blair, Tran, Mayo, Gibson & Washburn (2012) skrev i sin studie at det i lys av den nåværende fedme epidemien, er nødvendig med behandlingsmodeller for å kunne forebygge vektøkning eller for å oppnå en vektreduksjon. De undersøkte langtidseffekten av et program med moderat intensitets trening på kroppsvekt og kroppssammensetning, samt overvekt og hos moderat overvektige menn og kvinner. Studien deres viste at trening forebygger vektøppgang hos kvinner og gir en vektreduksjon hos menn. Det var ingen signifikant endring av fettfrimasse hos verken kvinner eller menn, men begge hadde en

signifikant reduksjon av visceralt fett. Moderat intensitets trening over 16 måneder er effektivt for vektkontroll hos unge voksne.

Wiklund, Olsèn & Willèn (2010) hadde som mål med sin studie å beskrive hvordan voksne med farlig fedme, som venter på gastric bypass opplevde fysisk aktivitet. Denne analysen resulterte i 9 kvalitativt ulike kategorier som deretter ble delt i fire aspekter: 1) den overvektige kroppen 2) tankesettet 3) viten 4) miljøet. Mange av pasientene opplevde at de følte seg bra etter fysisk aktivitet, men de fleste pasientene var ukomfortable med å vise seg offentlig når de hadde på seg treningsklær. Den ekstra vekten selv ble sett på som et hinder, og vekttap var antatt å gjøre fysisk aktivitet lettere. Å trene sammen med noen andre som var på samme fysiske nivå, økte motivasjonen. En hvit løgn om fysisk aktivitet ble noen ganger brukt for å tilfredsstille trangen av det å bli sett på som at fysisk aktivitet var mulig.

#### **1.4.2 Kettlebell**

Ifølge Farrar, Mayhew & Koch (2010) har trening med kettlebells blitt sagt å øke muskulær styrke, muskulær utholdenhet, kardiorespiratorisk fitness samt å minske fettprosent. Likevel finnes det ingen engelske empiriske bevis som støtter disse utsagnene. Kettlebell er ifølge dem et godt redskap for å øke utholdenhet. Likevel bør man være klar over at hjerterytmen ved denne øvelsen er høyere enn ved en tilsvarende øvelse.

McGill & Marshall (2012) hadde med sin studie en intensjon om å kvantifisere ryggrads bruken ved kettlebell swing, swing til snatch posisjon, swing med Kime og bottoms-up kettlebell gir. Øvelsen swing til snatch ser ut til å øke aktiviseringen av nesten alle muskler, antageligvis på grunn av den store innsatsen som trengs for å få kettlebellen opp i snatch posisjonen. Det viktigste funnet her var samarbeidet mellom den lavere ryggradens kompresjon, og de delte krefter som ikke observert i øvelser som for eksempel knebøy. Det riktige bevegelsesmønsteret krever hoftevinging med en god form, det vil si hoftebevegelse heller enn ryggmarsbevegelse. Kettlebell swing ser ut til å lage en hofte bevegelse som er knebøylignende, sammen med mønstre av raske muskel aktivering-avslapping sykluser av stor viktighet.

Ifølge Otto, Coburn, Brown & Spiering (2012) er det så vidt vi vet kun en studie som har sett på effektene av å utføre kettlebell øvelser. Dette var en spesifikk studie på oksygenbruken i øvelsen sving med kettlebell. Meningen med denne studien var å sammenligne effektene av 6 ukers trening med vektløfting og tradisjonell styrketrening vs kettlebell trenings innvirkning

på styrke, power og antropometriske målinger (høyde, vekt, % av kroppsfett). Hovedfunnet i denne studien var at kettlebell trening over kort tid hadde en signifikant forbedring på høyden av vertikale hopp. Både kettlebell treningen og vekttreningen økte 1RM styrken i øvelsen knebøy. Dette var den første studien som viser at kettlebell kan øke 1RM styrken, selv om det er mer eksplosiv og hurtigere bevegelser enn styrkefremgang. Kroppsfett og kroppsmassen endret seg ikke drastisk ved noen av formene for trening. Dette kan forklares med den korte treningsperioden studien så på.

Meningen med studien til Husley, Soto, Koch & Mayhew (2012) var å sammenligne metabolske krav i en typisk kettlebell sving med løping på tredemølle. På dager hvor utøvere ønsker et alternativ til løping på tredemølle, kan kettlebell være et godt alternativ for å opprettholde kardiovaskulære treningsnivåer. Isometriske ryggensorers styrke økte signifikant, mens skulder elevasjons styrke og magefleksorerers styrke ikke gjorde det. Det er åpenlyst at man i kettlebell sving, så vel som i annen styrketrening med vekter, bør være forsiktig og passe på å gjennomføre øvelsene korrekt. Viktigst av alt er ryggens posisjon gjennom hele øvelsen.

Målet med studien til Jay, Frisch, Hansen, Zebis, Andersen, Mortensen & Andersen (2004) var å undersøke effektiviteten av en treningsintervensjon med bruk av kettlebell for å bedre muskelskjelett og kardiovaskulær helse. Sammenlignet med kontrollgruppen, sank smertene 2,1 poeng for nakke/skuldre og 1,4 poeng for nedre del av rygg i treningsgruppen. Sammenlignet med kontrollgruppen økte også muskelstyrken i trunkus. Aerobic fitness forble uforandret. Kettlebell trening kan sies å redusere smerter i rygg/nakke og nedre del av rygg, og øke muskelstyrken i nedre del av rygg blant mennesker som har oppgitt at de har smerter. Denne type trening ser ifølge denne studien derimot ikke ut til å bedre utholdenheten.

Dersom kettlebell skal bli brukt som et alternativt instrument for å øke styrke og kraft, er det ifølge Manocchia, Spierer, Lufkin, Minichiello & Castro (2012) få studier som kan si om kettlebell trening og økning i disse kan overføres til styrkeløft. Hoved hypotesen til denne studien var at en progressiv 10 ukers treningsperiode med kettlebell ville resultere i bedret utførelse i styrkeløft, kraftløft og utholdenhetsøvelser. Dataene i denne studien støtter hypotesen om at kettlebelltrening kan overføre styrke og kraft til vektløfting. Etter 10 uker strukturell trening med kettlebell opplevde deltagerne en økning i 3RM jerk og clean og 3RM benkpress. Kettlebelltrening er ballistisk av natur, og trening gjennom ballistiske bevegelser tidligere har blitt rapportert å øke maksimal kraftbruk og kraftutvikling.

Bakgrunnen for studien til Lake & Lauder (2012) var å finne effekten kettlebell har på mål som maksimal styrke og eksplosivitet i undereksemiteten. Maksimal styrke økte med 9,8% etter de 6 ukene studien varte. Eksplosiv styrke økte med 19,8%. Når det kom til maksimal styrke ga både kettlebell og jumpsquats en signifikant økning, men de fant ingen signifikante forskjeller på de to metodene.

Jay, Jakobsen, Sundstrup, Skotte, Jørgensen, Andersen, Pedersen & Andersen (2012) mener at risikoen for smerter i nedre del av rygg er stor, og kan deles inn i tre hovedkategorier: psykososial, biomekanisk og individuell. Spinal stabilitet kommer an på at man bruker riktig bevegelse og har muskulær kontroll, noe som avgjør overkroppens respons til plutselige smerter. Kettlebell trening har de siste årene blitt veldig populære i styrke- og kondisjonsmiljøene og er ofte sagt å være den beste måten å utvikle eksplosiv kraft på av både utøvere og trenere. Likevel, så vidt vi vet har ingen randomiserte kontroll studier studert nettopp dette. Meningen med denne studien var å undersøke kettlebell treningens effekt på postural koordinasjon og maksimal hopphøyde, hvor hypotesen er en signifikant positiv effekt på to av parametrene, da det er blitt vist ca. 50% reduksjon av smerter i nedre del av rygg og nakke/skulder, ved 8 ukers kettlebell trening. Denne studien viser forbedring i postural rekasjon. Hopphøyde ble bedret i treningsgruppen, men var ikke signifikant annerledes enn i kontrollgruppen. Ifølge denne studien kan 8 uker med kettlebell trening bedre jobb tilfredshet, sosialisering med kollegaer og generell velfølelse. Disse observasjonene kan ha en direkte effekt på hele velfølelsen og bedriftens produktivitet, ettersom langtidseffektene kan være nedsatt sykefravær hos de ansatte.

Mannocchia, Spierer, Minichello, Braut, Castro & Markowitz (årstall ukjent) fant i sin studie en signifikant økning av styrke, kraft og utholdenhet som et resultat av trening med kettlebell. Selv om økningen av styrke i tradisjonelle olympiske løft var større enn i benstyrke, viste studien at kettlebelltrening har en stor overførbarhet til tradisjonell vekttrening/styrketrening og trening med egen kroppsvekt. Funnene i studien indikerte som tidligere nevnt at trening med kettlebell gir en målbar økning i styrke, kraft og utholdenhet, som også er målt ved vekt-/styrketrening med manualer samt i trening med egen kroppsvekt. Disse dataene indikerer dermed at kettlebell kan bli brukt som en effektiv måte å forbedre en persons helse og at treningsformen ikke er forbeholdt høyt talentfulle utøvere eller utøvere på elitenivå.

Meningen med studien til Thomas, Larson, Hollander & Kramer (2014), var å finne ut om kettlebell øvelser produserer likt kardiovaskulært stress som det å gå, og at det av den grunn kan være en alternativ treningsmetode for å øke utholdenheten til en person. Dataene fra



studien indikerte at en kettlebellrutine bestående av øvelsene to hånds sving og sumo markløft med tre minutters hvilepauser vil gi en lik metabolsk respong som en moderat-intensitets økt på en tredemølle med stigning som er designet for å øke utholdenhet.

Resultatene av studien til Castellano (2009) ga en indikasjon på at en kettlebellrutine som trener kroppen som helhet, gir et metabolsk krav som er likt typiske treningsøvelser som det å for eksempel gå på tredemølle med motstand/oppoverbakke, stasjonert sykling, å gå på elipsemaskin, trappemaskin eller løping. Dataene i denne studien viste også at trening med kettlebell kan bli brukt som et alternativ til eller som en form av crosstrening for å opprettholde helsen og forbedre den generelle helsetilstanden.

Porcari, Schnettler, Wright, Doberstein & Foster (2010) fant i sin studie at intensiteten av en typisk økt med kettlebell er veldig intens, basert på hjerterate, VO<sub>2</sub> og RPE kriterier og av den grunn burde ha en positiv påvirkning på ens utholdenhet. Basert på kaloriforbruket i en konsekvent bruk av kettlebell som trening, burde denne treningsformen resultere i en positiv endring i kroppssammensetning.

## 1.5 Problemstilling

Problemstillingen er basert på hva vi vet lite om i henhold til disse temaene, samt det få tidligere har forsket på. Vi vet altså mye om hvordan kettlebell påvirker styrke, utholdenhet, ryggsmertter, at denne type trening aktiverer nesten alle muskler i kroppen og at kettlebell trening er et godt alternativ til annen styrke og utholdenhetstrening. Vi vet også mye om at en reduksjon i fettmasse og bukfett kan bedre helsen, at trening kan forebygge vektoppgang og gi en vektreduksjon, at man føler seg bedre når man er fysisk aktiv og at det å trene sammen med andre kan øke motivasjonen. Men selv om tidligere studier indikerer at kettlebelltrening kan være med å bedre ens helse, vet vi mindre om trening med kettlebell kan gi en direkte vektreduksjon, om denne treningen kan oppleves å være med på å bedre en persons livskvalitet, samt hvordan subjektive virkninger av komponenter som utholdenhet og styrke oppleves av informantene. Målet med denne oppgaven er derfor å undersøke:

Hvordan treningsformen kettlebell virker inn på opplevelsen av vektreduksjon, utholdenhet, styrke og livskvalitet?

Gangen videre vil av den grunn være som følger. I kapittel 2 vil det bli presentert teori med mål om å etablere et begreps- og kunnskapsmessig rammeverk for analysen. I kapittel 3 gis en beskrivelse av den metodiske prosessen, fra valg av design til opplegg for analyse.

Fremstillingen vil følge de ulike fasene i forskningsprosessen. I kapittel 4 blir resultatene presentert og deretter drøftet i lys av teorien. Før det avslutningsvis blir en drøfting/konklusjon i kapittel 5.

## 2. Teori

I dette kapitlet vil det bli presentert teori, begreper og en oversikt over det fysiske aktivitetsnivået i Norge. Målet er å etablere et begreps- og kunnskapsmessig rammeverk for analysen. Det er da relevant å se på det fysiske aktivitetsnivået i Norge, den fysiske formen i Norge og forekomsten av overvekt/fedme i Norge. Deretter vil det bli en gjennomgang av SDT (Self-Determination Theory) som et av de teoretiske bidragene i denne oppgaven. Denne teorien tar sikte på å forklare hvordan ulike former for selvbestemmelse påvirker adferd og hvordan dette henger sammen med ulike former for motivasjon. Det som blir presentert her er ment som en innføring til begrepet motivasjon, fenomenet overvekt, fysiologiske goder og fenomenet kettlebell.

Jeg ser også på det som relevant å ha med en forklaring på hva helse og livskvalitet er, hva som påvirker dette samt hvordan utviklingen har vært i Norge de siste 100 årene.

## 2.1 Sentrale begreper

De sentrale begrepene i denne oppgaven overvekt og fedme, kondisjon, styrke/kroppsholdning, motivasjon og helse og livskvalitet vil nå bli redegjort for. Fenomenet kettlebell er også en sentral del av oppgaven, og det vil også bli redegjort for hva dette fenomenet er/innebærer.

### 2.1.1 Overvekt og fedme

Overvekt kan beskrives som opphopningen av ekstra fett i kroppen, forårsaket av et høyere kaloriinntak enn det som er nødvendig i henhold til å få i seg nok energi til hverdagens aktiviteter (Maguire & Haslam, 2010). I industrielle land har mulighetene for å bli overvektige blitt større. Først og fremst må overvekt forebygges, deretter behandles. Å være overvektig gir en større risiko for andre sykdommer som diabetes type 2 og ulike hjerte-kar sykdommer (Maguire & Haslam, 2010).

Rossner (2008) beskriver kroppsvekten som et resultat av energibalanse, som igjen betyr energiinntak minus energiforbruk. Fedme er i dag en av de mest utbredte næringsforstyrrelsene i den vestlige verden. I Norge øker stadig forekomsten av fedme og overvekt i alle aldersgrupper. Stoffskiftet er høyest når man er i 20-års alderen, deretter synker basalstoffskiftet med omtrentlig 1 prosent hvert år. Dette igjen betyr at normalvektige unge mennesker legger på seg i snitt tre til fire kilo per tiår. Dersom man har vært overvektig tidligere i livet, er man enda mer utsatt for å legge på seg. Man antar at unge mennesker som lider av tidlig fedme går opp ca. 1 kg per år (Rossner, 2008).

Man har lenge definert fedme på bakgrunn av KMI (kroppsmasseindeks). KMI tar imidlertid ikke høyde for verken alder, kjønn eller høyde, og er dermed kun et mål som gir en tilnærmet oppfatning av overvekt og fedme. En av innvendingene mot bruk av KMI er blant annet ved bruk på idrettsutøvere. Dette er grunnet i at mange idrettsutøvere har en stor grad av muskelmasse og får av den grunn en KMI på over 30 (et tall som man regner som fedme). Om noen år vil KMI sannsynligvis kun brukes til en definert befolkningsgruppe, mens midjemålet på et menneske vil være en mer nøyaktig indikator på det fettlageret som medfører individuelle helserisikoer og metabolsk syndrom (Rossner, 2008).

*«Det er en myte at fete personer uavbrutt spiser store mengder fet mat. Ekstrem overspising forekommer selvfølgelig, men det er mest sannsynlig at det store flertallet av overvektige har en liten, men kontinuerlig positiv energibalanse.»* Rossner (2008)

En rekke ulike helserisikoer kommer som følge av fedme. De vanligste lidelsene er ifølge Rossner (2008) høyt blodtrykk (hypertoni), blodfettforstyrrelse (dyslipidemi) og diabetes. Sammen er det disse som utgjør det metabolske syndromet. De mekaniske komplikasjonene som kommer som følger av dette igjen er som regel enkle å forestille seg. Plager i ledd som er vekt bærende er en naturlig konsekvens som kommer av den økende belastningen. Man finner også søvnapnè hos overvektige mennesker hvor fett forsnervrer luftveiene, og bukfedme som skaper et trykk på brystkassen, noe som gjør at det blir vanskeligere å puste.

Ved behandling av fedme bruker man NEAT (non exercise activity thermogenesis) som er den typen fysisk aktivitet som man ofte gjør, men som man egentlig ikke regner som mosjon eller trening. Dette kan være for eksempel det å stå istedenfor å sitte, altså små bevegelser som virker inn på basalstoffsiftet. Fysisk aktivitet har ved fedme to hovedfunksjoner. Den første innebærer forbrenning av energi. Kroppen er dessverre veldig energigjerrig og det har blitt vist at det er vanskelig å gå ned i vekt, ved kun å øke den fysiske aktiviteten. Den andre er økning i muskelmasse ved fysisk aktivitet. Dette igjen gjør at basalstoffsiftet øker. Desto større muskelmasse man bygger opp, desto bedre forutsetninger har man for å kunne opprettholde et høyere energiforbruk (Rossner, 2008).

Det grunnleggende behandlingsprinsippet for fedme er forebygging. Visjonen som regjeringen i 2005 presenterte gjennom den Nasjonale handlingsplanen for fysisk aktivitet, var å bedre folkehelsen gjennom økt fysisk aktivitet i befolkningen. En lavere kroppsvekt vil ikke bare synes på vekten, men også ha effekter som man ikke selv ser. Disse kommer i form av bedret metabolsk kontroll, forebygging av sykdommer og forandringer mentalt. Det er også påvist at registrering av treningsmengde er gunstig for atferdsendringen man ønsker i behandling av fedme.

*«Det er et kjent faktum at fysisk aktivitet øker velværet hos personer med fedme. Treningsprogrammer motvirker angst, depresjon og stress, og gir bedre humør. Kroppsoppfatningen påvirkes også positivt, og personer med fedme som har begynt å bli mer aktive, får en mer positiv innstilling til sitt eget utseende.»* Rossner (2008)

Troen på seg selv (mestring og selvtillit) og at man kan takle vanskeligheter i livet, vil også øke gjennom økt fysisk aktivitet og påfølgende vekttap.

Det blir i hele den vestlige verden rapportert om en epedemi av overvekt. Andelen overvektige i Norge har økt betraktelig fra 1960-tallet og frem til i dag. Man regner med at over halvparten av den norske befolkningen har et for lavt fysisk aktivitetsnivå. Dette sammen med et for høyt energiinntak er den største og viktigste årsaken til overvekt og diabetes type 2. I Norge regner man med at det er omkring 140 000 mennesker med diabetes type 2. Og som følge av denne sykdommen følger det flere farlige sykdommer, som igjen fører til økt dødelighet og sykelighet ved sykdommer som hjerteinfarkt, hjerneslag og nedsatt sirkulasjon i bena (Helsedepartement, 2002-2003). Fedme og overvekt er sterkt knyttet til fysisk inaktivitet og et fettriakt kosthold, som inneholder for mye salt og sukker.

### **2.1.2 Betydningen av fysiske goder som styrke, utholdenhet, kroppsholdning etc.**

Utholdenhet blir ifølge Gjerset, Haugen & Holmstad (2001) definert som kroppens (organismens) evne til å arbeide med en relativt høy intensitet over lengre tid. God utholdenhet har en positiv effekt på det psykiske overskuddet man får av trening. Utholdenhet er den egenskapen man har mest bruk for i hverdagslivet. Treningen man foretar seg bør være individuelt tilpasset forutsetningene man har, og det bør være grunnet i og bygget på treningen man har gjennomført tidligere.

Styrke blir definert som den evnen en muskel eller muskelgruppe har til å utvikle kraft (Gjerset et.al., 2001). Muskelstyrke er en egenskap det stilles store krav til i det dagligdage livet så vel som ved fysisk trening. Å opprettholde en god muskelstyrke er også viktig for å ha en god helse og for å bevare helsen. Sterk muskulatur i ryggen er med på å forebygge ulike ryggproblemer, og sikrer en bedre kroppsholdning. Ifølge Jansson, Stenswold & Wisløff (2008) har kunnskapen om styrketrenings helsefremmende effekter økt de siste årene. Det er blitt påvist en sammenheng mellom økt risiko for tidlig død og lav muskelstyrke. Videre anbefaler de at styrketrening blir brukt som forebygging samt behandling av sykdommer som fedme, metabolsk syndrom, diabetes, hjerte- og karsykdommer, benskjørhet, rygg- og leddsmerter, også for angst og depresjon.

Ifølge helse- og omsorgsdepartementet (2012) er aktivitetsnivået i befolkningen lavt, skjevfordelt og viser en negativ utvikling. Samtidig viser undersøkelser at 7 av 10 på befolkningsnivå oppgir at de trener eller mosjonerer minst en gang i uken. Den vanligste aktiviteten som blir oppgitt er turer i skog og mark.

«Undersøkelser tyder på at over halvparten av den voksne befolkningen har et for lavt aktivitetsnivå.» Helsedepartementet (2002-2003).

Kroppsvekten til norske menn (40-åringer) har de siste 30 årene økt med 9,1 kg (Helsedepartementet, 2002-2003). Dette viser at den norske befolkningen gradvis har blitt tyngre de siste tiårene. Selv om andelen av de som trener også har økt, kompenserer ikke dette for den reduksjonen av fysisk aktivitet i hverdagslige aktiviteter som har vært. Dette kommer som et resultat av at dagliglivets krav til fysisk aktivitet er blitt mindre. Sosial status virker også inn på nivået av fysisk aktivitet. Det er vist at det er flere med høy enn lav utdanning som mosjonerer/trener.

### **2.1.3 Helse og livskvalitet**

Helse blir ifølge Mæland (1999) definert på ulike måter. Blant annet som evnen til å kunne leve et økonomisk og sosialt produktivt liv, men også som det å ha overskudd når det gjelder å møte hverdagens krav. Helse brukes også ofte for å beskrive en tilstand av det å være frisk, noe som betyr at organismen fungerer normalt, at man ikke er syk eller har fysiske eller psykiske plager. Livskvalitet kan først og fremst brukes som et uttrykk for et menneskes subjektive vurdering av sitt eget liv. Man skiller gjerne mellom fire ulike tilnærminger til livskvalitet. 1. Man oppfatter livskvalitet som graden av tilfredshet med livet. 2. Man ber en person angi sin opplevde lykke eller glede over livet i sin helhet eller på gitte områder. 3. Behov som må være tilfredsstillt i en viss grad før man kan snakke om livskvalitet. 4. Forstå livskvalitet med nøkkelementer som vekst, utvikling og selvrealisering. Her er det nært knyttet opp til selvfølelse og identitet (Mæland, 1999).

Ifølge Ventegodt (1995) finner man forestillingen om det gode liv i alle store religiøse og filosofiske systemer. Ideen om hva det gode liv er, er knyttet til den kulturen det oppstår i. Når man ser på hvordan den vestlige moderne verden definerer det gode liv, kan man knytte det til spesifikke begreper som lykke, oppfyllelse av behov, sosial funksjon og så videre. Disse begrepene kan man igjen dele inn i tre mer løst adskilte grupper, som alle har med det gode liv å gjøre. Den første gruppen kalles den subjektive livskvalitet. Denne måles av hvor godt man selv synes at man har det. Her vurderer man livskvalitet utfra sin egen opplevelse, sine egne følelser, samt egne forestillinger. Dersom man er tilfreds med livet og har det godt er man ifølge den subjektive livskvaliteten lykkelig. Den andre gruppen kalles den eksistensielle livskvalitet. Denne dreier seg om hvordan menneskets biologiske natur setter

krav til at en rekke behov blir oppfylt, eller at visse biologiske funksjoner, vekstforhold, omstendigheter og lignende må være optimale. Den tredje og siste gruppen kalles den objektive livskvalitet. Denne dreier seg om hvor god ens tilværelse er. Dette synet vil bære preg av ens kultur. Et eksempel er sosial status og hvilke statussymboler (f.eks. egen bolig, tilgang på rent vann, tilgang på helsetjenester etc.) man skal ha for å være et godt medlem av den aktuelle kulturen. Man kan også ifølge Ventegodts (1995) integrative teori for livskvalitet, se på livskvalitet som en løk med flere lag, hvor den eksistensielle livskvaliteten er kjernen og både den subjektive- og den objektive livskvaliteten ligger som lag utenpå kjernen. I de subjektive lagene finner man ha-det-godthet, livstilfredshet, lykke og livsmening, mens man i de objektive lagene finner objektive faktorer for eksempel kulturens normer, behovsoppfyllelse, livsutfoldelse og biologisk orden.

Man finner noen viktige forskjeller når det kommer til hva som påvirker individuell helse og livskvalitet (Mæland, 1999). For det enkelte menneske kan medisinsk behandling være avgjørende for utfallet av en sykdom eller skade. Genetiske faktorer betyr mindre i et befolkningsperspektiv, men er avgjørende for individuelle forskjeller. Gener er altså med på å bestemme hvem i befolkningen som blir syke, mens miljø og atferd er med på å bestemme hvor vanlige sykdommer er i befolkningen som helhet. Selv om man er genetisk disponert, kan sykdom ofte unngås eller utsettes ved forebyggende innsats (Mæland, 1999).

Man kan beskrive folkehelseutviklingen på 1900-tallet som tre «bølger». Den første bølgen dreier seg mest om fattigdomsrelaterte sykdommer, spesielt infeksjoner og feil- og underæring. Disse problemene hadde en klar tilbakegang allerede før år 1900, og ble ikke lengre regnet som et alvorlig folkehelseproblem innen århundrets første halvdel. Dette skyldes de store endringene i sysselsetting, boligstandard, ernæring, utdanning og hygiene. Den andre bølgen ble synlig på 1950-tallet gjennom en økning av alvorlige degenerative sykdommer hos de middelaldrende og eldre, og spesielt hos menn. Dette viste seg å ha en sammenheng med de endrede levevanene i befolkningen, og disse livsstilssykdommene innbefattet spesielt hjerte- og karsykdommer, lungesykdommer og kreft. Den tredje bølgen som kom til syne mot slutten av århundret dreier seg om helseproblemer som er mer sammensatte. Dette gjelder muskel- og skjelettlidelser, samt psykiske lidelser som angst og depresjon (Mæland, 1999). Hovedpoenget er at det som bidrar til å redusere livskvaliteten forflytter seg til andre områder for eksempel fra fattigdomsrelaterte sykdommer til sykdommer relatert til levevaner som ikke er økonomisk relatert.



## 2.1.4 Treningsformen Kettlebell

Kettlebelltrening er en relativt ny treningsform i Norge som har blitt populær i flere treningskjeder, men selve treningsformen har eksistert lenge. Ludvig Chaplinskiy (1913) beskrev treningsformen slik: «*Not a Single Sport Develops our Muscular Strength and Bodies as Well as Kettlebell Athletics.*»

Kettlebell blir ofte også omtalt som girya. Ordet girya betyr tung og treningen stammer fra landsbygda i Russland på 1700-tallet. Med kettlebell trener du blant annet utholdenhet, styrke, stabilitet, spenst, bevegelse og kondisjon, samt at man får en bedret kroppsholdning som en konsekvens av treningen (radiobjorn.wordpress.com, 2009).

Kettlebell har i lang tid vært brukt som et dynamisk redskap for å forbedre styrke og utholdenhet. Arkeologiske funn viser at kettlebell allerede ble brukt i den greske antikken. På starten av 1700-tallet fant kettlebellen veien til Russland og allerede i 1704 ble ordet girya publisert i den Russiske ordboken. På den tiden ble kettlebellen kun brukt som en vekt for å måle korn og andre handelsvarer. Ettersom den russiske kulturen ser på styrke som en æreskvalitet i et menneske, ble kettlebellen brukt under festivaler og lignende hvor menn begynte å svinge og løfte på dem for å vise deres styrke. De innså også da ganske raskt de helsemessige gevinstene som fulgte med denne aktiviteten (Wesley, udatert).

Mellom 1870 og 1880 reiste den russiske doktoren Vladislav Kraevsky (som er sett på som grunnleggeren av tung styrketrening) rundt i Europa. Her samlet han informasjon om fysiske kulturer og idretter, med den hensikt å finne nye måter å forbedre helse, velvære og fysisk aktivitetslære. Da han returnerte til Russland introduserte han øvelser som innebar kettlebell og vekter/manualer til Russiske atleter (Wesley, udatert).

Ifølge Wesley (udatert) opptredde og trente tidlig på 1900-tallet såkalte strongmen og sirkusartister fra hele verden med kettlebell. På denne måten ble trening med kettlebell introdusert til et bredere publikum enn kun Russland. Men 1.verdenskrig og borgerkrigen og den etterfølgende isolasjonen som Sovjetunionen havnet i (de deltok f.eks nesten ikke i internasjonal idrett før i 50-årene) gjorde at Russiske idretter og tradisjoner, og der inkludert kettlebell, ble værende innenfor Russlands landegrenser. Trening med kettlebell fortsatte å vokse innenfor den tidligere Sovjet Unionen, og ble en vanlig praksis i det militære og for Olympiske atleter. De brukte denne treningsmetoden for å styrke sine svake sider i f.eks styrkeløft.

I Russland er kettlebell en nasjonal stolthet og et symbol på styrke, og til forskjell fra andre militære som bruker armhevinger for å teste sine soldater, bruker Russland øvelsen snatch (se vedlegg 5) for å teste sine soldater. Så fra å være en vekt som ble brukt til handel på det russiske markedet, til å bli et redskap for atleter for å styrke deres helse, ble kettlebell sakte men sikkert gjort om til en egen idrett. Det første nasjonale mesterskapet innenfor kettlebell ble holdt i Lipetsk, Russland i 1985.

I nord-amerika var kettlebell en ikke eksiterende sport sent på 1900-tallet. I 1998 skrev Pavel Tsatouline, som var fra Sovjets spesialstyrke, en artikkel i et populært amerikansk tidsskrift for styrkeutøvere som diskuterte treningsformen kettlebell. Artikkelen ble særdeles godt tatt imot og Tsatouline gikk med på å lære amerikanerne hvordan de skulle bruke kettlebellene. I 2001 ble de første amerikanske kettlebellinstruktør utdannelsen opprettet. I 2002 kom kettlebell på listen over hotte nye trender i Rolling Stone magasinet (Wesley, udatert).

Den dag i dag er kettlebell kjent som en styrke/kraft og utholdenhets idrett, hvor man skal ta så mange repetisjoner man klarer i en tidsramme på 10 minutter. Idretten er en ballistisk flerleddsbevegelses treningsform som krever at hele kroppen brukes og at kjernemuskulaturen stabiliserer. Idretten drives nå som en konkurranseidrett verden over gjennom ulike organisasjoner. 2001 var første gang kvinner konkurrerte i et kettlebell mesterskap (Wesley, udatert).

Ifølge Schnettler et.al. (2010) kan man istedenfor å løfte vekter i en halvtime og springe på tredemøllen en halvtime etter det igjen, få alt dette gjort ved å trene kettlebell i kun 20 minutter. Det finnes nå egne kettlebell treningssentere som åpner i USA, som ønsker å tiltrekke seg utøvere som virkelig liker en enkel treningsform som involverer hele kroppen.

## 2.2 Motivasjon

Motivasjon kan defineres som retningen av og intensiteten til en persons anstrengelser (Sage, 1977 i Weinberg & Gould, 2007). Retningen til en persons anstrengelser refererer til hvorvidt et individ søker ut, tilnærmer seg eller er tiltrukket spesifikke situasjoner. Intensiteten til en persons anstrengelser refererer til hvor mye anstrengelse en person legger i en spesifikk situasjon. Terminologien motivasjon er ofte vagt definert eller ikke definert i det hele tatt, og blir ofte løst diskutert på følgende måter: 1.som en indre karakteristika av personlighet, f.eks. han er en veldig motivert person, 2.som en ytre påvirkning, f.eks. jeg trenger noe som motiverer meg, 3.som en konsekvens eller forklaring av vår oppførsel, f.eks. jeg ville det bare så mye, og var veldig motivert (Sage, 1977 i Weinberg & Gould, 2007).

Man kan ifølge Weinberg & Gould (2007) bruke fem retningslinjer for å bygge opp en persons motivasjon. 1.Vurdere både situasjoner og egenskaper når du forsøker å motivere andre. For å bedre motivasjonen bør man analysere og respondere til både en utøvers personlighet, men også interaksjonen av personlige og situasjonelle karakteristika. Dette fordi motivasjon kan endre seg over tid, og man bør av den grunn fortsette å følge opp personers motivasjon for deltagelse også måneder etter at de har startet. 2.Forstå menneskers mangfoldige motiver for involvering. Man bør identifisere hvorfor mennesker deltar i fysisk aktivitet (de kan delta for mer enn en årsak, de kan ha konkurransebetingede motiver for deltagelse, de kan ha både delte og unike motiver og de kan ha en kulturell vektlegging som påvirker motivet). 3.Endre miljøet for å bedre motivasjonen. Ikke alle utøvere har samme behov for konkurranse eller rekreasjon, så muligheten for begge deler bør tilbys. Å individualisere treningen er ikke alltid enkelt å oppnå, spesielt ikke for kroppsøvingslærere som gjerne har 35 ulike studenter eller aerobicinstruktører som har 100 deltagere på sin time. 4.Prøve å påvirke motivasjonen. Som trener eller instruktør har man en kritisk rolle når det kommer til å påvirke deltagerens motivasjon. Til tider kan ens påvirkning gjerne være indirekte, og man innser ikke viktigheten av ens egen handling. Det viktigste å huske her er at ens handlinger kan påvirke en persons motivasjon. 5.Prøve å få til en endring i oppførsel for å forandre uønskede deltagermotiver.

Dersom vi forstår hvorfor ulikheter i motivasjon oppstår hos ulike personer, kan vi prøve å påvirke i positiv retning. Vi er ofte interessert i hvordan en persons konkurranseinstinkt og motivasjon for å oppnå sine mål, påvirker en rekke ulike former for oppførsel, tanker og

følelser som inkluderer følgende: valg av aktivitet, anstrengelse for å oppnå mål, intensitet av anstrengelse i jakten på å oppnå mål og standhaftighet når man står ovenfor problemer og motgang i jakten på målene (Weinberg & Gould, 2007).

Selv om det er tusenvis av individuelle syn på motivasjon, plasserer de fleste mennesker ifølge Weinberg & Gould (2007) motivasjon inn under tre kategorier. Den første kategorien er et egenskapssentrert syn, som også kan kalles deltakersentrert syn. Dette synet viser til at motivasjon hovedsakelig er en funksjon som kommer fra individets karakteristika.

Determinantene her er som regel personlighet, behov eller en utøvers mål. Den andre kategorien er et situasjonssentrert syn. I kontrast til det egenskapssentrerte synet innebærer det situasjonssentrerte synet at motivasjonsnivået primært er bestemt av situasjonen. F.eks. kan en person være veldig motivert i en aerobic time, men umotivert i en konkurranse situasjon som idrett. Den siste kategorien er den som er vidt godkjent av idretts- og treningspsykologer i dag kalles det interaksjonssentrerte synet. Interaksjon innebærer at motivasjon ikke kommer ene og alene fra verken deltagerfaktorer eller situasjonsfaktorer, men hvordan disse to faktorene samhandler.

Self determination theory (heretter kalt SDT) omhandler ulike former for motivasjon. Den tar for seg indre-, ytre- og amotivasjon. Den ytre motivasjonen er delt inn i fire underkategorier, integrert, identifisert, innlemmet og utvendig regulering. Amotivasjon er når man mangler både indre- og ytre motivasjon for en handling (Ryan & Deci, 2007).

Det å føle seg bra kan bli karakterisert som opplevelsen av flere positive enn negative effekter i en hvilken som helst situasjon (Wilson & Rodgers, 2007). SDT benytter seg av tre former for psykologiske behov som er nødvendige for tilfredshet i selvets og selvfølelsens utvikling. Det første behovet er å være selvbestemt (en persons ønske om å delta i en aktivitet man selv bestemmer og velger å drive med), den neste er å føle seg kompetent (man ønsker å samhandle med omgivelsene slik at det resulterer i handlinger som igjen gir best mulige resultater) og den siste er å føle at man er knyttet til andre og dermed inngår i et miljø. Mestring er tett knyttet til behovet for kompetanse, de tre basebehovene selvbestemmelse, kompetanse og et sosialt miljø vil kunne gi dette.

Ordet motivasjon bruker man altså ofte for å beskrive det som er drivkraften til at man ønsker å oppnå noe. Man kan bli drevet av ulike former for motivasjon, indre- og ytre motivasjon. Den indre motivasjonen oppstår når man verdsetter aktiviteten for det aktiviteten er, mens den ytre motivasjonen kan oppstå av belønninger som lønn.

## 2.2.1 Motivasjon for trening og velvære

Man kan gjennom eksterne reguleringer motivere til trening (Ryan & Deci, 2007) og ifølge Weinberg & Gould (2007) kan man øke blant annet arbeidseffektivitet, trivsel/velferd, selvkontroll, positivt selvbilde, oppfatninger, emosjonell stabilitet, selvtillit, selvsikkerhet og akademiske prestasjoner med fysisk aktivitet. En regulering av humør gjennom fysisk aktivitet har tre sammenhengende komponenter: å forandre dårlig humør til det bedre, å øke ens energinivå og redusere spenninger. Det første de fleste tenker på når de innser at de er overvektige er å endre matvaner. Men selv om det å endre sine matvaner er en stor del av en vektreduksjon, spiller den fysiske aktiviteten ofte en stor og undervurdert rolle. Å gå ned i vekt kan ha flere helsemessige fordeler ved siden av det å se bra ut og føle seg bra. Overvekt og fysisk inaktivitet er nemlig de største risikoene for hjerte- og karsykdommer (Weinberg & Gould, 2007).

Det å være fysisk aktiv for å gå ned i vekt kan bli sett på som en form for selvpresentasjon (med det mener man at man ønsker å gå ned i vekt for å se bedre ut) fordi, dette typisk vil resultere i en bedret fysisk fremtoning og mer muskler. Selv om mange mennesker starter med fysisk aktivitet med hensikten om å forbedre helsen sin og å gå ned i vekt, er det sjelden at de fortsetter med den fysiske aktiviteten dersom de ikke finner glede i den. Generelt fortsetter mennesker med en fysisk aktivitet fordi de synes det er kjekt, at det gir glede og mening, og at det gir en tilfredsstillende følelse. Fysisk aktivitet er også knyttet til økt følelse av selvtillit, fordi mange får en god følelse av å mestre noe de ikke har mestret tidligere. Ofte starter man å trene fordi man får muligheten til å være en del av et sosialt fellesskap med andre mennesker (Weinberg & Gould, 2007).

Skaalvik (2006) definerer selvoppfatning som enhver oppfatning, vurdering, forventning, tro eller viten som en person har av seg selv. Man kan måle selvoppfatning innenfor et domene på et mer generelt nivå eller på et svært avgrenset og spesifikt nivå. En av de viktigste kildene til selvoppfatning er tidligere erfaringer med å ha mestret spesifikke aktiviteter eller oppgaver. I samspill med andre mennesker blir vi observert og vurdert av andre f.eks. i idretter der aktivitetene som utføres blir utført med andre, og hvor prestasjoner er veldig synlige. En kan også vurdere egne prestasjoner med andres prestasjoner, dette kalles sosial sammenligning. Den gruppen man sammenligner seg selv med kalles en referansegruppe eller en sosial sammenligningsgruppe (Skaalvik, 2006). For meg er det viktig å få med de mangesidige dimensjonene ved motivasjon for fysisk aktivitet, da det ikke er en motsetning mellom dem.

Og selv om de helsemessige gevinstene ved trening er det jeg er mest interessert i, så er det ikke nødvendigvis problematisk om dersom de som trener har et annet fokus enn helse.

## 2.3 Fysisk aktivitet og vektreduksjon

Ved fedme har fysisk aktivitet ifølge Rossner (2008) to hovedfunksjoner. De innebærer forbrenning av energi samtidig som at muskelmassen øker. Forebygging av fedme er som tidligere nevnt det grunnleggende behandlingsprinsippet. Men når fedme først er oppstått er det mosjon, kosthold og atferdsendringer de viktigste komponentene i behandlingen av fedme. Strategiene i behandlingen går ut på å endre levevaner og å innføre nye atferder, da en vektnormalisering sjeldent kan oppnås med kun behandling. Den enkeltes evne til å opprettholde de nye levevanene er avgjørende for hvilke helsemessige gevinster den fysiske aktiviteten kan gi. Det er også viktig at man finner aktiviteter som er lystbetonte og gjennomførbare for en person som lider av fedme.

Fysisk aktivitet kan ifølge en rekke indirekte bevis være en god beskytter mot overvekt. Studier har vist at fysisk aktivitet alene ikke alltid er nok for en vektreduksjon, men at en endring i energiinntaket også vil være nødvendig. Fysisk aktivitet som bruker de store muskelgruppene i kroppen er relatert med en relativ lav risiko for skader. Aktiviteter som kan overføres til daglige gjøremål i hjemmet eller på arbeid, er en god måte å øke treningsgledden på og samtidig modifisere kroppsvekten til overvektige (Owens, 2005).

Å delta på organiserte gruppetimer kan gi en økt følelse av sikkerhet og overvåkning, og samtidig gi muligheter for sosialisering. Fysisk aktivitet bør være hjørnesteinen i all behandling av allerede oppstått overvekt/fedme, samtidig som et vekttap ikke bør være det eneste målet med den fysiske aktiviteten/treeningen. Overvektige bør også bli oppmuntret til å bli mer fysisk aktive og bedre trente, selv om dette ikke alltid vil føre til at de blir tynne (Owens, 2005).

Å drive fysisk aktivitet har en stor innflytelse på kroppssammensetningen til en person, særlig på fettmassen og beintettheten (Maguire & Haslam, 2010). Å være fysisk aktiv kan være med på å redusere risikoen for utvikling av hjerteproblemer, diabetes type 2 og leddplager. Regelmessig fysisk aktivitet vil kunne redusere vekten. Mange tar ifølge Maguire & Haslam (2010) feil når de tror at økt fysisk aktivitet også gir en økning i appetitt for mat, som igjen fører til at flere kalorier blir tatt opp i kroppen enn det som blir forbrent. Dette kommer helt an på hva man velger å spise. Individuer som er involvert i moderate mengder med fysisk aktivitet er ofte mye flinkere på å regulere energiinntaket sitt, slik at det går overens med energiforbruket.

## 2.4 Oppsummering teori

Noe av stoffet i dette kapitlet er bakgrunnsstoff som aktualiserer og er utgangspunkt for forskningsspørsmålene. Dette gjelder kettlebelltrening som sådan, fysisk aktivitet og fedme og forholdet mellom fysisk aktivitet og vektreduksjon. Resten av kapitlet fungerer som rammeverk for den etterfølgende analysen: Dette gjelder begreper som helse og livskvalitet, som i mitt datasett belyses fra en subjektiv synsvinkel, og særlig de ulike teoriene om motivasjon. Målet er ikke først og fremst å «teste» hvilke motivasjonsteorier som best forklarer mine funn, men å bruke disse perspektivene som analytisk blikk på materialet.



## 3. Metode

I dette kapitlet gis det en beskrivelse av den metodiske prosessen, fra valg av design til opplegg for analyse. Fremstillingen vil følge de ulike fasene i forskningsprosessen. Det betyr at jeg starter med design og valg av metode for datainnsamling. Deretter gjør jeg rede for og begrunner utvalget og datainnsamlingsprosessen, før jeg går videre til å diskutere analysestrategien. Her diskuterer jeg blant annet forholdet mellom grounded theory og den fremgangsmåten jeg har valgt. Delen vil bli avsluttet med en samlet drøfting av validitet, reliabilitet og refleksivitet, selv om redegjørelsen av hver enkelt fase også bygger på og begrunnes av hensynet til reliabilitet og validitet.

### 3.1 Design

Denne studien har som formål å finne hvorfor utøvere benytter seg av kettlebelltrening til hjelp ved vektreduksjon, og opplevelsen disse har av kettlebell i forhold til å oppnå bedret kondisjon og styrke, og en endret kroppssammensetning.

Jeg valgte å benytte meg av kvalitativ forskningsmetode fremfor kvantitativ forskningsmetode fordi, jeg ønsket en forståelse av fenomenet (beveggrunnene og tenkemønstrene til dem som trener kettlebell) heller enn en forklaring, samt en åpen interaksjon mellom meg som forsker og dem som informanter, mer enn avstanden man har til respondentene i kvantitativ forskning (Tjora, 2010). Nærhet og åpen interaksjon var det naturlige valget gitt min problemstilling som går på subjektive meningsdimensjoner. Jeg var også ute etter å finne informantenes opplevelse og meninger om fenomenet, og så da på kvalitativ forskningsmetode som den beste metoden for meg til å oppnå dette. Feltet jeg forsket på var også innenfor et avgrenset miljø og fenomen. Tilgangen til antall informanter var altså også med på å bestemme hvilken forskningsmetode jeg skulle benytte meg av. Mye av den kvalitative forskningen er empirisk, men baserer seg på datainnsamling fra et relativt lite antall individer (Langdridge, 2006).

I et kvalitativt studie vil man ifølge Tjora (2010) kunne få utdypet hvordan informantene redegjør for sine holdninger og i den sammenheng hva som bidrar til å skape disse holdningene. Man vil også kunne identifisere forhold og temaer som ikke var satt opp på forhånd, dersom informantene kommer inn på forhold, som erfaringer og personlige opplevelser som er relatert til deres holdninger, som forsker ikke har tenkt over på forhånd.

Fordelene ved å benytte seg av kvalitativ metode er ifølge Langdridge (2006) at metoden tar høyde for menneskers subjektive erfaring, vi kan få en uventet innsikt i hvordan mennesker er ved at forskningen også vil besvare spørsmål som ikke var definert på forhånd og man leder ikke informantene til å se ting på en spesifikk måte. Ulempene med denne metoden er at det ofte ikke er mulig eller riktig å generalisere på bakgrunn av funnene og man kan ikke bruke tradisjonelle begreper om validitet og reliabilitet på dataene på samme måte som innenfor kvantitativ forskning.

## 3.2 Valg av metode for datainnsamling

Alternativene jeg stod mellom for å forstå fenomenet kettlebell bedre var kvantitativ eller kvalitativ undersøkelse, eller en kombinasjon av disse. Da jeg så hvor vanskelig det var å få tak i informanter som falt innenfor den rette kategorien, at de hadde brukt treningsformen kettlebell for å oppnå en vektreduksjon, så jeg raskt at jeg ikke ville få nok informanter til at resultatene fra en spørreundersøkelse ville kunne gi en forklaring på fenomenet eller være generaliserbare. Det vil si at jeg av pragmatiske hensyn så vel som praktiske muligheter for de ulike metodene, hvilken tilgang jeg hadde til aktuelle informanter innen dette miljøet, hvilke ressurser som var tilgjengelige for å gjennomføre undersøkelsen, samt min kunnskap og erfaring, valgte å benytte meg av en kvalitativ undersøkelse fremfor en kvantitativ undersøkelse. Kvalitative undersøkelser fremhever ifølge Tjora (2010) innsikt fremfor oversikt, de søker også forståelse av heller enn forklaring på fenomenet som undersøkes. I en kvantitativ undersøkelse vil to analytikere komme frem til samme resultat, men tolkningen av disse resultatene vil være avhengig av hvilke perspektiver og teorier forskeren benytter seg av. I en kvalitativ undersøkelse vil derimot også resultatene være ulik for to analytikere. Alminnelige krav til validitet innebærer likevel at du håper at en annen forsker med samme fremgangsmåte ville ha kommet frem til lignende konklusjoner. Denne metoden er altså ikke en objektiv analyse, men en forskersubjektiv analyse. En kvalitativ undersøkelse heller også mer mot en induktiv tilnærming til et fenomen, hvor man antar visse generelle sammenhenger ut fra enkelttilfeller. Og med utgangspunkt i grounded theory, vil mye av denne forskningen prøve å tone ned den teoretiske utformingen av undersøkelsen i forkant av at undersøkelsen gjennomføres. I stedet blir data teoretisert gjennom analysen (Tjora, 2010).

Ifølge Tjora (2010) bruker man dybdeintervjuer når man skal studere erfaringer, holdninger og meninger. Et intervju innebærer også at forskeren benytter seg av samtaleform for å få andre personers fortellinger, opplysninger og forståelse rundt et bestemt tema (Wiederberg, 2005; Aase & Fossåskaret, 2010). Ettersom jeg var ute etter å studere hvorfor utøvere benytter seg av treningsformen kettlebell, og hva deres opplevelse av kettlebelltreningen var i forhold til vektreduksjon, styrke og utholdenhet, falt det naturlig å gjennomføre nettopp dybdeintervjuer. Jeg hadde også på forhånd innstilt meg på at det kunne være vanskelig å få tak i nok informanter til studien, da kettlebell fortsatt er en form for trening som ikke er veldig utbredt i Norge. Jeg ønsket altså en dypere forståelse av fenomenet kettlebell, som jeg ikke tror jeg ville fått gjennom en kvantitativ spørreundersøkelse. Dette fordi jeg også så det som

enklere å få informantene til å utdype sine svar gjennom et intervju kontra ved et spørreskjema.

### 3.3 Utvalg

Det ble ikke stilt noen krav om at informantene skulle ha hatt en KMI på over 30 før de startet med kettlebelltrening, noe som tilsa at de led av fedme, men dette ville være en fordel. Det ble likevel stilt krav om at de hadde benyttet seg av denne treningsformen for å gå ned i vekt eller for å endre på sin kroppssammensetning. Grunnen til dette var at denne studien tok sikte på å forske på vektreduksjon ved hjelp av denne spesifikke treningsformen. Det ble satt som krav at informantene skulle være friske voksne mennesker (20-60 år) fordi, man finner denne treningsformen hovedsakelig på treningssentre hvor medlemsmassen har en hovedtyngde i dette aldersspennet. Det er rett nok ikke i seg selv et argument for å avgrense til denne aldersgruppen. Det var ingen krav til kjønn, dette fordi det var viktigere å få tak i informanter enn hvilket kjønn de hadde. Informantene skulle ha trent med kettlebell kontinuerlig i en periode på minst 6 måneder. Dette fordi det var ønsket at informantene hadde en bedre forståelse av selve treningsformen, og at man hadde trent lenge nok med denne treningsformen til at man skulle kunne merke en eventuell endring i kroppen. Dette vil man normalt sett ikke merke i samme grad etter kun noen uker. Et annet argument for dette var at jeg ville unngå at kettlebells bare var noe man hadde prøvd og forkastet etter få uker eller måneder, slik tilfellet er for en del treningstrender og –måter som virker forlokkende i begynnelsen, men som man fort mister motivasjonen for. Det var heller ikke stilt noe krav om at informantene skulle benytte seg av personlig trener.

Jeg kom i kontakt med informantene i denne studien gjennom nåværende og tidligere kollegaer. Jeg fikk gjennom disse kontakt informasjonen til åtte personer, som alle hadde benyttet seg av eller fortsatt benyttet seg av treningsformen kettlebell til å gå ned i vekt, eller til å endre sin kroppssammensetning. Jeg var også i kontakt med en annen trener/utøver innenfor kettlebell, som hadde informanter tilgjengelig. Atkinson (i Hammersly & Atkinson, 1996) beskriver en portvakt som en aktør eller flere aktører som kontrollerer hovedkilder og potensielle muligheter. For meg var mine nåværende kollegaer, tidligere kollegaer og en kettlebell trener/utøver mine portvakter. Det var disse som satt på informasjon om informantene og om hvorvidt disse ville passe inn i denne studien. Det var gjennom to av disse kildene (tidligere og nåværende kollegaer) jeg fikk tak i mine informanter, mens jeg gjennom den tredje aktøren (treneren/utøveren) ikke fikk tilgang til flere informanter. Når det kom til stykket og intervjuene skulle avtales, fikk jeg dessverre ikke kontakt med denne treneren/utøveren igjen. Dette gjorde at jeg mistet tilgang til flere planlagte informanter. Alle

de 8 informantene jeg fikk kontakt med sa seg villige til å stille opp til intervju, men den ene informanten kunne på grunn av sin daværende livssituasjon likevel ikke gjennomføre intervjuet. Jeg tok kontakt med informantene via telefon eller mail, hvor jeg forklarte dem hva intervjuene ville omhandle og hva intervjuene skulle brukes til. Dermed hadde de den informasjonen de hadde behov for i forkant av intervjuene.

Alle de åtte informantene jeg var i kontakt med viste interesse for å være med i studien, men jeg gjennomførte intervjuer med de syv som hadde mulighet til å gjennomføre intervjuene på det tidspunktet. Alle informantene var mellom 20-60 år og hadde benyttet seg av treningsformen kettlebell for vektreduksjon eller en endring i kroppssammensetning. Ingen av informantene led på intervju tidspunktet av noen sykdommer, men var friske voksne mennesker. Det hadde ikke noe å si om informantene var menn eller kvinner. På forhånd var jeg klar over at vektreduksjon kunne være et vanskelig tema å få informantene til å snakke åpent om, siden det opplagt er et sensitivt tema for mange. Det virket likevel ikke som om noen av informantene holdt noen form for informasjon tilbake under intervjuene. Det ble en god og åpen samtale om temaene.

Her er en liten oversikt over de 7 informantene som er brukt i denne studien. De er alle gitt pseudonymer for å ivareta anonymiteten. Tabellen viser til deres navn (pseudonymer), alder (omtrentlig), høyeste fullførte utdanning, treningsbakgrunn, mål med treningen og hvordan de kom i kontakt med treningsformen kettlebell.

<b>Pseudonym</b>	<b>Alder</b>	<b>Høyeste fullførte utdanning</b>	<b>Treningsbakgrunn</b>	<b>Mål med treningen</b>	<b>Hvordan de kom i kontakt med treningsformen kettlebell</b>
Mette	34	Videregående	Ingen tidligere treningsbakgrunn	Gå ned i vekt og opprettholde en god vedlikeholdsvekt	Gjennom sin personlige trener
Veslemøy	52	Bachelor	Periodisk trening tidligere	Hovedsakelig for å gå ned i vekt	Gjennom sin personlige trener
Anna	41	Master	En mindre aktiv treningsbakgrunn	Komme i bedre form, føle seg bedre og se bedre ut	Gjennom sin personlige trener
Kamilla	37	Doktorgrad	Begynte å trene da hun gikk på universitetet	Føle seg sunnere og gå ned i vekt	Gjennom din personlige trener
Leah	23	Går på bachelorstudie	Ingen tidligere treningsbakgrunn	Et sterkt ønske om å se bedre ut, gå ned i vekt	Gjennom sin personlige trener
Siv	55	Handelshøyskole	Trent i perioder	Gå ned i vekt	Gjennom sin personlige trener
Miriam	36	1 år på universitet	Vært engasjert og trent i perioder	For å føle seg bra og endre sin kroppssammensetning	Hadde hørt og lest om treningsformen

### 3.4 Datainnsamlingsprosessen samt praktiske forhold

Ifølge Aase & Fossåskaret (2010) er intervju den vanligste måten å samle inn data i samfunnsvitenskapen på. Intervjuet består av en samtale mellom to parter, hvor den ene parten er ute etter mer kunnskap på og om feltet intervjuet omhandler. Da jeg som intervjuer på forhånd hadde en god forståelse og kunnskap om treningsformen kettlebell, var det viktig for meg å være mest mulig refleksiv til min egen forforståelse og mine egne holdninger når jeg laget intervjuguiden og når jeg gjennomførte intervjuene. Et intervju kan ifølge Wiederberg (2005) være mer eller mindre gjennomtenkt og forhåndsstyrt gjennom f.eks. intervjuguiden. Min intervjuguide hadde som tidligere nevnt fastsatte temaer og var på den måten semi-strukturert, men den inneholdt likevel åpne spørsmål som gjorde at informantene kunne tolke spørsmålene på sin måte.

Ett av intervjuene ble gjennomført på skype, ett intervju ble gjennomført på engelsk og resten av intervjuene ble gjennomført på informantenes faste treningssenter. Dette for å legge til rette for en avslappet stemning (Tjora, 2010), ved at informantene følte seg trygge med denne type gjennomføring og stedet de var på. Stedene intervjuene ble gjennomført på var allerede kjent for informantene, og virket derfor ikke skremmende og nytt. Ifølge Rapley (2004) kan stedet hvor intervjuene blir gjennomført påvirke kvaliteten og retningen på intervjuet. Alle informantene var på forhånd informert om at de når som helst kunne trekke seg fra intervjuet og at all informasjon de oppgav forble konfidensiell. Intervjuene hadde en varighet mellom 40-90 minutter.

Da jeg var ute etter å lære mer om feltet gjennom mine informanter, prøvde jeg så godt som mulig å være åpen for nye erfaringer. Ifølge Paulgaard (1997) representerer forskerens subjektive forforståelse en feilkilde som kan ødelegge det å forstå andre aktørers meningsforståelse. Jeg hadde en del erfaring med treningsformen kettlebell, men ingen erfaring når det kom til å bruke denne treningsformen til vektreduksjon eller endring i kroppssammensetning. Derfor opplever jeg at min forforståelse ikke ble en ødeleggende faktor i intervjuene jeg gjennomførte. Det gjorde at jeg forstod hva informantene snakket om, og at jeg hadde et ønske om å lære noe av informantene. Å ha kunnskap om et fenomen er ifølge Kvale (1997) nødvendig for å kunne stille de riktige og viktige spørsmålene. Jeg følte her at min erfaring og kunnskap innenfor feltet var til stor nytte. Jeg visste hva treningsformen gikk ut på og hadde selv kjent på kroppen hvordan det var å bruke denne formen for trening.



Utenom dette hadde jeg også tatt et instruktørkurs innen kettlebelltrening, noe som gjorde at jeg hadde en begrepsmessig og teoretisk forståelse av fenomenet slik Kvale (1997) beskriver at man bør ha. Når informantene snakket om treningsformen og brukte navn på ulike øvelser innenfor denne treningsformen, ga min forforståelse meg et fortrinn da jeg visste hvilke øvelser de snakket om. Hadde jeg ikke kjent like godt til kettlebell i forkant, kunne denne informasjon gjort meg som forsker forvirret. Rapley (2004) beskriver at det kan være en utfordring å holde seg nøytral til temaet og samtidig virke oppriktig interessert. Dette hadde jeg i bakhodet både når jeg utformet intervjuguiden og mens jeg gjennomførte intervjuene. Mitt ønske var at informantene skulle komme med sine synspunkter på de ulike temaene, uten at de ble påvirket av meg eller mine spørsmål. Jeg unngikk av den grunn så godt det lot seg gjøre å stille ledende spørsmål.

Formålet med å bruke et kvalitativt intervju er ifølge Weinberg (2005) å benytte seg av møtet mellom forsker og informant, og av den unike samtalen som oppstår dem imellom. Fordi informantene er ulike vil også samtalene og relasjonene som oppstår under intervjuene være ulike.

Det ble under intervjuene benyttet båndopptaker, på denne måten kunne jeg som intervjuer kunne konsentrere meg om informantene under selve intervjuet. Dette bidro til at vi fikk en god dialog. Ifølge Kvale (1997) kan man som intervjuer konsentrere seg om intervjuets dynamikk og emne ved bruk av båndopptaker. På forhånd hadde jeg et ønske om å konsentrere meg fullt og helt om informantene og temaene vi skulle innom. Ved å benytte båndopptaker fanget jeg også opp alt det informantene fortalte gjennom intervjuene, og kunne transkribere dette i etterkant. Dette ville vært vanskelig dersom jeg kun hadde notert underveis, da man kan gå glipp av flere viktige ting informantene kommer inn på i løpet av intervjuet (Kvale, 1997). Samtlige av informantene ble på forhånd spurt om det var i orden for dem at det ble brukt båndopptaker under intervjuet. Dette er noe man ifølge Tjora (2010) alltid skal spørre informantene om i forkant. Under intervjuene virket det ikke som at noen av informantene holdt tilbake noen informasjon på bakgrunn av dette. Ifølge Wiederberg (2005) gir komplette intervjuutskrifter mulighet for analyse av både språk, uttrykk, avbrekk og taushet samt måte å snakke på. Dette gjør det også mulig å i etterkant vurdere i hvor stor grad informantenes historier er påvirket av ens egen atferd som intervjuer. Det ble gjort en transkribering av intervjuene i etterkant, dette for å få en oversikt over de ulike temaene man var innom i løpet av intervjuene. Deretter ble svarene kategorisert.

Intervjuguiden jeg brukte ble laget med bakgrunn i en test oppgave med samme tematisering, samt tidligere studier og teori som var funnet i forkant av intervjuene. Den ble hovedsakelig utviklet induktivt med hensyn til å forske på kettlebelltrening og vektreduksjon. Altså en kvalitativ forskningsmetode som i all hovedsak er teorifri. Unntaket var spørsmålene om motivasjon for trening, da disse ble utformet utfra et teoretisk grunnlag, basert på SDT og motivasjon. Selve intervjuguiden bestod for det meste av åpne spørsmål, og den ble under intervjuene brukt som en veileder for meg som intervjuer. Det ble laget en norsk og en engelsk versjon av den endelige intervjuguiden, dette ble gjort da den ene av informantene ikke var norsktalende. Intervjuguiden ble også delt inn i ulike kategorier/temaer.

Intervjuguiden gikk noen runder før den ble ferdigstilt.

Gjennom intervjuguiden som ble brukt hadde intervjuene en viss form for struktur, hensikten med dette var å få mest mulig informasjon om temaet som skulle forskes på. Alle intervjuene som ble gjennomført følte mer som en vanlig samtale enn et intervju. Det vil si at intervjuene gled over til å bli dialoger, hvor kunnskapen til en viss grad ble skapt gjennom selve intervjusituasjonen (Norman, 2001). Selv om temaet og emnene på forhånd var satt av meg som forsker, var jeg åpen for at informantene kom inn på tema eller emner som jeg ikke hadde bestemt på forhånd. De fleste nye temaene som dukket opp ble relevante for denne studien. Dersom man ønsker å få frem hvordan folk forstår noe bruker man ifølge Wiederberg (2005) intervju. Som tidligere nevnt var jeg ute etter å forstå hvordan informantene tenkte om treningsformen kettlebell og valget falt derfor på denne formen for forskning. En annen grunn var at man gjennom samtale lærer andre å kjenne, man lærer også om deres erfaringer, følelser og håp, og om verdenen de lever i (Kvale, 1997).

I et intervju er det ifølge Kvale (1997) intervjueren som kontrollerer og definerer situasjonen. Det vil ikke være en gjensidig form for interaksjon mellom to likeverdige (Kvale & Brinkmann, 2009; Kvale, 2007). I mine intervjuer viste dette seg ved at jeg på forhånd hadde bestemt teamet og innholdet i intervjuet. Informantene hadde ingen påvirkningskraft når det kom til selve intervjuguiden, men de hadde likevel en mulighet for digresjon underveis. For meg var dette viktig da kunnskapen blir til mellom intervjuerens (inter) og den intervjuedes synspunkter (view). For at jeg som intervjuer skulle tilegne meg mer kunnskap på feltet, måtte jeg underveis være åpen for at informantene kunne komme med sine synspunkter. Dette på tross av at temaene var satt på forhånd. Intervjuet eller samtalen var mellom to personer som hadde et tema av felles interesse (Kvale, 1997). Jeg som forsker og mine informanter var alle opptatt av temaet kettlebell. Informantene ønsket å ytre sin mening om treningsformen og

hvordan den hadde fungert for dem, mens jeg ønsket å tilegne meg kunnskap om sider av treningsformen jeg selv ikke hadde på forhånd.

Intervjuene startet som tidligere nevnt med åpne spørsmål. Disse var muligens ikke de mest relevante spørsmålene for min forskning, men de var med på å sette stemningen rundt intervjuene og gjorde informantene trygge. Det at man bruker tid i starten av et intervju til åpne spørsmål kan ifølge Tjora (2010) før til en mer avslappet situasjon, samt at man kan få et bilde av hva informantene tror forskeren er ute etter. Ifølge Kvale (1997) kan man benytte seg av ulike typer spørsmål i et forskningsintervju: introduksjonsspørsmål, oppfølgingsspørsmål, direkte spørsmål, strukturerende spørsmål og spesifiserende spørsmål. Jeg benyttet meg i løpet av intervjuene av alle disse formene for spørsmål. I forkant av intervjuene bør informantene gis en kontekst av intervjuene og hvor disse vil foregå (Kvale, 1997). Alle informantene mine hadde i forkant blitt informert om hvilke temaer intervjuene ville dreie seg om, og hvor intervjuet ville finne sted. Jeg tror at dette førte til at de på forhånd hadde reflektert en del over hva de forventet å få spørsmål om, samt gjerne over hva de ønsket å få formidlet til meg gjennom intervjuet. Informantene hadde nok også dannet seg et bilde av hva jeg som intervjuer satt på som forhåndskunnskaper, da jeg på forhånd fortalte dem hvem jeg var, hva jeg jobbet som og hvilket studie jeg gikk på.

Dersom man skal lykkes med et dybdeintervju må man klare å skape en avslappet stemning som gjør, at informantene føler at de kan åpne seg som personlige erfaringer og hvor de føler at digresjoner er tillatt (Tjora, 2010). Som tidligere nevnt følte intervjuene som ble gjennomført mer som samtaler enn intervjuer og jeg fikk av den grunn en følelse av at informantene åpnet seg opp. Både om temaet vi snakket om men også om andre temaer som jeg som intervjuer kanskje ikke hadde lagt opp til på forhånd. Digresjon ble derfor tillatt og jeg som intervjuer stoppet dem ikke i sine digresjoner, men kom heller med oppfølgingsspørsmål til de svarene de kom med. Dette er noe både Kvale & Brinkmann (2009) og Wiederberg (2005) skriver er en viktig del i dybdeintervjuet. Merket jeg likevel at samtalen var på vei til å spore av i en helt annen retning, prøvde jeg å lede oss tilbake på riktig spor gjennom å stille nye spørsmål. Jeg ser i etterkant at noen av digresjonene har hjulpet meg med å få svar på mine forskningsspørsmål. Det var viktig at jeg som intervjuer hadde god kunnskap på feltet slik at jeg kunne stille de riktige spørsmålene.

Kontakten i et intervju oppnås gjennom at intervjueren lytter aktivt og uttrykker interesse, forståelse og respekt for det informanten sier (Kvale, 1997). Underveis i mine intervjuer prøvde jeg så godt det lot seg gjøre å gjøre nettopp dette. Jeg forsøkte å vise min forståelse for

det informantene fortalte, samt vise dem min interesse for deres historier. Da vektreduksjon som tema kan være ganske ømfintlig, var jeg ekstra observant på hva jeg som forsker ga uttrykk for når vi pratet om dette. For meg var det også viktig å snakke med informantene og ikke bare til dem (Rapley, 2004). Forskeren i et intervju er det viktigste verktøyet i å prøve å få frem og følge opp informantenes fortellinger, opplysninger og forståelse av et tema (Wiederberg, 2005). Jeg følte dette kom godt frem da jeg på forhånd satt på en del kunnskap om temaene vi skulle prate om i intervjuene. Det var også av den grunn enklere for meg som forsker å stille de rette spørsmålene til det informantene fortalte.

Ifølge Aase & Fossåskaret (2010) tillater en status en rekke rolleutfordringer, men ikke en hvilken som helst rolleutforming. Kjenner vi statusen til en person, vil det automatisk bli stilt en del rolleforventninger. Da jeg tok kontakt med informantene informerte jeg dem som tidligere nevnt, hva jeg jobbet med og hva jeg studerte. Dette var nok med å forme hvordan informantene så på meg som forsker. Fordi arbeidet mitt innebærer trening hadde informantene trolig en forventning om at jeg var en form for ekspert på området. Jeg prøvde likevel å få dem til å se meg som en forsker og ikke en som arbeidet innenfor trening. Det var samtidig viktig at informantene og jeg hadde noenlunde de samme rolleforventningene knyttet til statusen vi hadde (Aase & Fossåskaret, 2010). Det var fra starten av intervjuet klart for begge parter at det var jeg som kom til å stille spørsmålene, at det var jeg som på forhånd hadde satt temaene vi skulle innpå, men at digresjoner var tillatt. Rollene var dermed satt på forhånd. Jeg skulle stille spørsmål, mens de skulle komme med den kunnskapen og erfaringen de hadde innenfor feltet jeg spurte om. Jeg ønsket som tidligere nevnt å lære noe av dem, noe jeg tror de alle på forhånd hadde forstått. Jeg prøvde å stille meg mest mulig nøytral og åpen til temaet, og hadde ikke informert informantene i forkant om hvilken kunnskap og erfaring på feltet jeg selv hadde, utover hva jeg arbeidet med.

### 3.5 Analyse

Når jeg i etterkant av intervjuene transkriberte dem valgte jeg å skrive dem alle ut på bokmål. Jeg oversatte også det engelske intervjuet til norsk bokmål. Dette for å bevare informantenes anonymitet mer, da de hadde ulike dialekter og språk. Videre var det steder underveis i intervjuene hvor informantene lette etter de rette ordene eller kom inn på nye temaer, dette tok jeg også med i transkriberingen slik at jeg senere kunne bruke dette i mine sitater. Det er sjelden at intervjuer i dag analyseres direkte fra båndopptaker. Det vanligste er å få opptaket transkribert til skriftlig tekst (Kvale, 1997). Dette var nettopp det jeg gjorde med mine intervjuer. På denne måten var det enklere å få en oversikt over hvilke temaer vi hadde vært innom og hvordan intervjuene hadde foregått. Ifølge Wiederman (2005) er en stor del av analysen forhåndsbestemt gjennom hvilke spørsmål man stiller, og hvordan man stiller dem. Gjennom mine forhåndssette temaer i intervjuguiden var altså en del av mine analyse temaer satt før selve intervjuet startet. Det utviklet seg likevel flere underkategorier underveis i intervjuene.

I etterkant av analysen ser jeg at seks av intervjuene hadde en større relevans for mitt prosjekt enn det siste intervjuet. Dette fordi den siste informanten brukte treningsformen mer for å endre kroppssammensetning heller enn direkte vektreduksjon. Jeg valgte likevel å bruke dette intervjuet og ikke forkaste det, da jeg følte det ga gode svar på alle forskningsspørsmålene utenom de som omhandlet vektreduksjon. Jeg fikk spesielt gode svar når det kom til selve treningsformen og hvordan den virket inn på en av komponentene (styrke, utholdenhet, kroppsholdning). Informantene vil ifølge Wadel (1991) ha ulik innsikt i feltet som intervjueren er ute etter å få tak i, noe som stemte godt i henhold til mine intervjuer. Selv om en av informantene hadde brukt treningsformen noe annerledes enn resten, så jeg det som interessant å se hvilken innsikt hun hadde på feltet og hvordan dette var forskjellig fra de andre. Var opplevelsene ganske like selv om treningen ble brukt for å oppnå andre treningsmål? Når jeg i etterkant sammenligner min intervjuguide med det materialet jeg samlet inn, ser jeg at jeg var innom alle temaene og at ingen av spørsmålene som på forhånd ble satt var urelevante.

### 3.5.1 Analyse: Grounded Theory

Analyse handler om å representere eller rekonstruere sosiale fenomener (Coffey & Atkinson, 1996). Min analyse av datamaterialet handlet om å representere treningsformen kettlebell og de ulike aspektene ved en utøver den påvirker. Analysen av datamaterialet skjer som tidligere skrevet parallelt med skriveprosessen, og ved å ha identifisert temaer i analysen kan vi utvikle vårt analytiske rammeverk. Etter at intervjuene var ferdig transkriberte, leste jeg nøye gjennom dem. Etter dette la jeg dem inn i analyseprogrammet Nvivo. Her ble de lagt inn i kategorier som var blitt utviklet gjennom intervjuene. Selve intervjuguiden var på forhånd delt inn i temaene: generelt, motiver for trening, kettlebells, vektreduksjon (endring i kroppssammensetning), kondisjon, styrke/kroppsholdning, avrundning. Dette var kategorier som var gode å ha for å få til ryddige intervjuer. Men jeg var åpen for nye kategorier som eventuelt dukket opp underveis i intervjuene. Teoretisering er innlemmet i analysen (Coffey & Atkinson, 1996). Da denne studien er basert på Grounded Theory, oppstod deler av teoretiseringen samtidig med analysen.

Grounded theory ble utviklet for å fylle tomrommet mellom teori og data i sosiologien (Vassenden, 2008) og er en felt-drevet måte å arbeide på. Grounded theory ble utviklet i et samarbeid mellom Anselm Strauss og Barney Glaser på slutten av 60-tallet. Ett av de grunnleggende premissene i denne metoden er at datainnsamlingen, teoriutviklingen og dataanalysen bør skje parallelt. Et av de viktigste begrepene i denne metoden er teoretisk utvelgelse, som er en dataprosess hvor man samler inn, analyserer og koder data parallelt, og deretter avgjør hvilke data som bør samles inn i neste omgang. Dette for å utvikle teorien når den kommer til syne. Data velger man ut på bakgrunn av de begrepene som vises i ens datamateriale og i analysen av dette materialet. Ved bruk av denne metoden frarådes man å lese faglitteratur før man går inn i feltet, fordi dette kan gjøre at kategoriene og datamaterialet påvirkes av tidligere begreper som bedre passer inn i andre felt. Tilnærmingen er induktiv og man anser den for å være mikroorientert- Teorien i denne metoden vil altså delvis være resultatet av feltarbeidet. Ideen er å bygge teorien fra grunnen, fra data istedenfor å bruke data for å bekrefte teorien.

Kvalitativ forskning tar ifølge Tjora (2010) ofte utgangspunkt i en eller flere teorier for å definere en ramme som sier hva som er interessante problemstillinger innenfor et felt. Kvale (1997) beskriver syv stadier for det kvalitative forskningsintervjuet: tematisering, planlegging, intervjuing, transkribering, analysering, verifisering og rappoertering. Jeg startet mitt prosjekt med å finne målet for forskningen og hadde en egen beskrivelse av emnet før intervjuene

startet (tematisering). Denne beskrivelsen kom fra egne og bekjentes erfaringer med treningsformen. For meg ga denne treningsformen full pakke, det vil si kondisjon, styrke og forbrenning i en og samme trening. Beskrivelsen av emnet inneholdt også hvordan man bruker kettlebell, ulike øvelser og navn på øvelser. Deretter innhentet jeg kunnskap om feltet (planlegging). Så ble intervjuene gjennomført. Disse ble gjennomført med utgangspunkt i intervjuguiden jeg på forhånd hadde laget (intervjuing), og kategoriene dannet så grunnlag for teoretisering

En intervjuguide skal ifølge Kvale (1997) inneholde emnene som skal tas opp under intervjuet, samt hvilken rekkefølge de skal ha. Jeg hadde i intervjuguiden satt opp fem hovedtemaer: motiver for trening, kettlebell, vektreduksjon (endring i kroppssammensetning), kondisjon og styrke/kroppsholdning. Intervjuguiden ble ikke slavisk fulgt, men var et godt hjelpemiddel for å få innsikt i de temaene som var ønskelig å få bedre innsikt i. Etter at intervjuene var gjennomført transkriberte jeg dem og gjorde dem klar for analyse (transkribering). Etter at intervjuene var transkribert la jeg dem inn i dataprogrammet Nvivo for videre analyse (analyse). Her ble informantenes svar kategorisert enda mer enn intervjuguidens kategorier. Jeg så deretter på reliabiliteten og validiteten til mine intervjuer (verifisering), før de ble skrevet om i denne oppgaven (rapportering).

### **3.5.2 Validitet og reliabilitet**

I kvalitativ forskning kommer validiteten an på om de svarene man finner i forskningen, faktisk er svarene på spørsmålene vi prøver å stille (Tjora, 2010). Dersom mine informanter ga meg et svar som jeg ikke følte besvarte mitt forskningsspørsmål, prøvde jeg å følge opp med spørsmål som «hvorfor», «hvordan» og «hva mener du med det?». På den måten kom jeg dypere inn på hva informantene tenkte og om vi pratet om det samme temaet. Ofte ble det slik at jeg fikk mer informasjon enn jeg på forhånd hadde forventet av de ulike spørsmålene. Dette ga meg et dypere innblikk i hvordan informantene tenkte rundt temaene jeg stilte dem spørsmål om.

Kvale (1997) bruker validering i 7 ulike stadier. Under tematisering avhenger undersøkelsens gyldighet av hvor bra studiens forutantakelser er. I planleggingsfasen er det gyldigheten av kunnskapen som produseres som avhenger av oppleggets kvalitet, og hvilke metoder som brukes for emnet og formålet med oppgaven. Under selve intervjuet har validiteten å gjøre med informantenes troverdighet og selve intervjuingens kvalitet. I transkriberingsfasen er det

valget av språklig stil som gjør at spørsmålet om validiteten dukker opp i det å gå fra muntlig til skriftlig form. Under selve valideringen av studien kommer det an på en reflektert vurdering av hvilke valideringstyper som er relevante for nettopp dette prosjektet. Til slutt involverer rapporteringen valideringen i forhold til i hvor stor grad rapporten faktisk gir en valid beskrivelse av hovedfunnene i studien.

*«Forskning handler alltid om å skape troverdige resultater, det vil si godt begrunnede tolkninger gjort ved systematiske analyser av empiriske data, som igjen er generert ved et nøye gjennomtenkt opplegg»* (Tjora, 2010:189). Jeg intervjuet for å få et bredere, dypere, nyansert og variert bilde av kettlebelltreningen, ikke for å generalisere. Tilgangen til informanter som passet inn i utvalgsbeskrivelsen fant jeg begrenset, ettersom dette fortsatt er en relativt ny treningsform, og de fleste som benytter seg av treningsformen er allerede godt trent. Sett bort i fra dette fikk jeg gjennom mine intervjuer gode og utfyllende svar på mine forskningsspørsmål. Intervjuguiden min var også nøye planlagt i forkant, slik at svarene jeg fikk underveis var mest mulig troverdige og relevante. Wiederberg (2005) skriver at reliabilitet vil si at gjentatte målinger gir samme resultat. Dette aspektet er vanskelig å si noe om i denne typen datainnsamling, siden jeg som nevnt tidligere var ute etter en dypere forståelse av hver enkelt informants opplevelse av treningsformen og ikke en generalisering. I all empirisk forskning må ifølge Tjora (2010) tolkning av data følges av en form for refleksjon over hvordan denne tolkningen fremkommer. Vi må altså reflektere over hvordan vår egen tolkning er og hva som påvirker den. Da jeg på forhånd satt på en del kunnskap om treningsformen kettlebell kan dette ha vært med på å forme selve intervjuet. Selv om jeg ikke har brukt denne treningsformen som et middel for vektreduksjon, hadde jeg nok forutintatte tanker om hvordan informantene ville svare på de ulike spørsmålene.

Jeg vil i analysedelen gjengi intervjusitatene så nøyaktig som mulig. Det eneste som er endret på er som tidligere nevnt at alle sitatene gjengis på norsk bokmål og ikke dialekt eller annet språk. Ved å gjengi sitatene på denne måten ønsker jeg å bidra til at, man skal kunne ta stilling til om tolkningen jeg har gjort er rimelig.



## 4.Analyse

I dette kapitlet vil resultatene bli presentert, og deretter drøftet i lys av teorien. Kategoriene som blir brukt er hentet fra hovedtemaene som vokste frem under selve analysen; bakgrunn, treningsmål og –mengde, kettlebell, subjektive vurderinger av virkninger, kosthold, fysisk form, fordeler og ulemper. Først skal jeg se på informantenes tidligere treningsbakgrunn og årsaken til at de nå trente, samt hvorfor de nå hadde valgt å trene. Deretter vil jeg se på informantenes motivasjon til å trene, deres mål for treningen og deres treningsmengde. Etter det vil jeg se på hvordan informantene opplever treningsformen kettlebell. Så vil jeg gå inn på psykologiske aspekter som selvtillit, humør og den sosiale biten av treningen knyttet opp mot informantenes motivasjon for trening. Deretter vil jeg komme inn på informantenes eventuelle endringer i kosthold og hvilke metoder de tidligere har prøvd for å gå ned i vekt. Det neste temaet jeg vil se på er hvordan informantene opplever sin egen fysiske form og om de tidligere hadde hatt noen kroppslige utfordringer. Avslutningsvis vil jeg se på om informantene har merket en endring i utholdenhet, styrke og kroppsholdning som følge av denne treningsformen. Selve problemstillingen vil bli diskutert opp imot analyseresultatene i kapittel 5.

## 4.1 Bakgrunn

Å starte med å analysere informantenes (trenings-) bakgrunn føles naturlig, da det er dette som har vært med på å lede dem inn på den veien de er i dag, samt hvorfor de trener som de gjør.

*«Teknisk sett så begynte jeg når jeg gikk på universitetet. Jeg har gått gjennom faser med å virkelig trene konsekvent og regelmessig, til å nesten ikke gjøre noen ting for en periode. Det blir en slags syklus. Men det siste året har jeg vært veldig konsekvent, men det er hardt arbeid. Alt i kroppen forteller deg at du skal gå hjem og bare se på TV og slappe av, men jeg er i en oppover-fase og kommer meg på trening» (Kamilla, 37 år).*

*«Før jeg begynte på treningssenter så trente jeg ikke i det hele tatt» (Mette, 34 år).*

Informantene hadde ulike treningsbakgrunner. Tre av dem hadde en bakgrunn kjennetegnet av lite eller ingen treningsaktivitet i hverdagslivet, mens de andre fire hadde vært på og av med treningen sin så lenge de kunne huske. Veien til den treningen og den treningsmengden de nå hadde, kom for alle gjennom å bruke en personlig trener ved et treningssenter. Ved hjelp av sin personlige trener hadde de alle klart å komme inn i en god rytme når det kom til trening, og ingen av dem så for seg at de per dags dato kom til å slutte med den gode trenden. Likevel kan utsagnet til Kamilla tolkes som om hun er i en «oppover-fase», så man kan si lite om hvordan det vil arte seg for henne om et halvt eller et år. Det er også nærliggende å tro; at det at Kamilla snakker om faser kan være en indikator på at hun selv ikke tror at vanene fra det siste året vil vedvare. Gjennom å rekruttere via treningssentre økte sjansen for at informantene var i en «oppover-fase». Så det var trolig flere av informantene enn Kamilla som var inne i en slik fase på dette tidspunktet.

Da informantene ble spurt om årsaken til at de nå trener, var det gjennomgående at de trente for å føle seg mer vel, bedre humøret sitt, fordi de syntes det var morsomt og for å holde på eller bedre sin fysiske form. Det kom også frem at årsaken til at noen av informantene tidligere hadde gitt opp trening, var lite motivasjon og at de gikk lei selve treningen.

Weinberg og Gould (2007) beskriver at selv om man starter med fysisk aktivitet med hensikten å gå ned i vekt, må man finne glede og mening i treningen for å fortsette med den. Det kan altså virke som om informantene ikke tidligere hadde funnet nok glede og mening i sin trening. Dette mente samtlige at de nå hadde funnet i kettlebell. Den tidligere treningen

hadde heller ikke vært like systematisk lagt opp som den de nå hadde med sin personlige trener. Av den grunn følte de ingen tilhørighet til treningen og heller ikke at de måtte trene. De kan tross dette ha følt at de burde trene, men det at de ikke hadde noen til å følge seg opp gjorde det lettere å sluntre unna treningen. Alle informantene var enige om at det å ha trent med eller det å fortsatt trene med en personlig trener, var en stor del av årsaken til at de hadde klart å holde treningen ved like. En annen årsak var at de gjennom den personlige treneren var blitt introdusert for en treningsmetode som de likte, og som samtidig gav dem de resultatene de ønsket. Som tidligere nevnt var det ikke satt et krav til at informantene skulle ha en personlig trener, så at samtlige benyttet seg av dette var en tilfeldighet. Enten hele eller deler av informantenes treningsregimet, bestod av kettlebell.

*«Jeg tror det har mye med pt å gjøre. At jeg har fått litt motivasjon der. Ehm litt sånn gode råd til å gjøre ting riktig. Teknikk og ehm bare at jeg ser, bare hjelp til kosthold»* (Miriam, 36 år).

Det viste seg at ingen av informantene tidligere hadde fått råd eller veiledning verken, når det kom til riktig treningsteknikk eller kosthold i forhold til trening. At de nå gjennom bruk av personlig trener hadde fått en innlæring i riktig teknikk når det kom til trening med kettlebell, råd om hvilke øvelser man burde gjøre, samt tips til bedring av kosthold var også årsaker de la til grunn for at de hadde klart å opprettholde treningen. De følte en mestring når det kom til denne treningsmetoden.

Grunnene til at informantene nå hadde startet å trene var ganske ulike, uavhengig av om de hadde trent tidligere eller ikke.

*«Eh, jeg har slitt veldig mye psykisk også, med depresjoner og alt sånn og man når liksom bunnen en gang føler jeg. Og du ser deg i speilet og du ser omtrent et monster hver gang liksom. Så fant søstra mi det programmet `ned i vekt` ..... Så tok jeg for meg det og så sa foreldrene mine at de kom til å betale. Så da ble jeg liksom kastet litt uti det»* (Leah, 23 år).

*«... med 15 ekstra kilo så kom jeg jo ikke inn i klærne, så jeg fant ut at nå skal jeg komme meg inn i klærne mine igjen, for jeg hadde begynt å bli lei av joggebukse, og ungene ble lei av å se meg i joggebukse. Og da bestemte jeg meg for at nå skal jeg begynne å trene og komme i form»* (Mette, 34 år).

For noen av informantene ble økonomisk hjelp grunnen til at de startet treningen. En av unnskyldningene de tidligere hadde brukt for å ikke komme i gang med treningen var blitt

eliminert. Det å ikke lengre komme seg inn i klærne sine var en annen årsak til at noen av informantene kom i gang med treningen.

Det var stor bredde i utdanningsnivået i utvalget. Leah holdt på å skrive en bacheloroppgave, og hadde et ønske om å gå videre på master etter fullført bachelor. Utenom skolen arbeidet hun kun i ferier, dette på bakgrunn av at hun slet psykisk og at overskuddet av den grunn ofte ikke var tilstedeværende. Siv hadde tre år i handel og kontor bak seg, men arbeidet for tiden i barnehage. Miriam hadde gått livets «skole» etter et år på høyskole grunnet tidlig graviditet. Mette hadde kun den videregående skolen bak seg, Veslemøy 3-årig høyskole, Anna en mastergrad og Kamilla en doktorgrad bak seg av utdannelse.

Altså hadde informantene både ulike sosioøkonomisk bakgrunn og ulike motiver for å trene på dette tidspunktet. For noen av dem var det mangel på penger som tidligere hadde stoppet dem fra å begynne å trene på treningssenter, mens det for andre stod mer på motivasjonen. De av informantene som ikke hadde hatt nok midler til å komme i gang med trening på treningssenter tidligere var også av dem som startet med en KMI på over 30, noe som tilsier at de led av fedme. Dette samsvarer med Helsedepartementet (2002-2003) som viste til at ens sosiale status (for eksempel økonomi) virker inn på fysisk aktivitet. Når det kom til høyeste fullførte utdanning (som bachelor- eller mastergrad) hadde de fleste av informantene som tidligere nevnt en høyere form for utdanning. Eneste unntaket var Mette som ikke hadde tatt mer utdanning etter videregående. Dette er i tråd med funn fra Helsedepartementet (2002-2003) om at flere med høyere utdanning enn lavere utdanning mosjonerer jevnlig. Man kan anta at informantene med høy utdanning arbeider i høyere stillinger enn de som ikke hadde fullført høyere utdanning, og at de av den grunn også hadde råd til å både trene på et treningssenter og trene sammen med en personlig trener.

Alle informantene ble spurt om hva som var deres største motivasjonsfaktor for å trene, hva som motiverte dem til å begynne med trening, samt hva som gjorde at de fortsatte treningen. Ifølge Weinberg og Gould (2007) er vi ofte interessert i hvordan en persons motivasjon for å oppnå sine mål påvirker blant annet valg av aktivitet, deres anstrengelse for å oppnå deres mål, intensiteten av denne anstrengelsen og standhaftighet i jakten på å oppnå målene. Jeg ville altså blant annet vite hva som drev informantene til trene med akkurat kettlebell, og hva deres motivasjon for å fortsette treningen var, og hva de ble drevet av.

*«Helse, men det kommer som nummer to for motivasjonen sin del ja. Jeg var jo ikke i noen god form da jeg startet, men jeg visste jo ikke selv hvor dårlig form jeg egentlig var i» (Miriam, 36 år).*

*«Mest indre motivasjon. Det må det nesten være. Altså jeg har alltid hatt et veldig sterkt ønske om å på en måte spesielt se bedre ut liksom. Og det å på en måte føle at jeg kan være med på ting. Føle at jeg kan gjøre det som andre folk kan og til og med gjøre noen ting bedre» (Leah, 23 år).*

*«Vel, jeg begynte å få vondt i kneet og litt i skuldrene fordi det er veldig tøft for kroppen å sitte slik som jeg gjør i mange timer å spille musikk, så jeg ehm, får litt vondt i skuldrene og armene, også fordi jeg så lenge har hatt problemer med knærne mine, så jeg tenkte at nå må jeg begynne å gjøre noe» (Anna, 41 år).*

*«Det er en motivasjon også føler jeg, å være en mor som ungene ikke skjemmes over» (Mette, 34 år).*

*«Det er jo det her med at det er morsomt da, det må jo være en veldig bra motivasjon at ting er gøy, altså ja det er slitsomt, men du gjør det ikke bare fordi du må, men du gjør det fordi det gir deg noe og det er jo det det gjør» (Veslemøy, 52 år).*

Å ivareta helsen sin var gjennomgående viktig for alle informantene. Vektreduksjon var også for de fleste av dem en egen motivasjonsfaktor for å komme i gang med treningen. Da alle informantene hadde en for høy KMI før de begynte å trene med kettlebell, samt at de fleste av dem ikke var veldig fysisk aktive tidligere, kan man anta at deres høye KMI var en indikator på en inaktiv livsstil og dårlig fysisk form noe som passer godt til Strømme & Høstmark (2000). Dette bidro til at de følte deres livskvalitet ikke var optimal. Derfor var det å føle en bedring i sin egen livskvalitet også en viktig motivasjonsfaktor for noen av informantene. Man kan anta at informantenes motiver for trening ble drevet av at de selv var veldig motiverte til å klare sine mål, samtidig som de hadde noen som motiverte dem, dette kunne være både familie og deres personlige trener, og til slutt et sterkt ønske om å klare vektreduksjonen eller endringen i kroppssammensetningen noe som passer godt til Sage (1977 i Weinberg & Gould, 2007).

*«Jeg har fått en bedret livskvalitet på grunn av den bedringen i kondisjon jeg har hatt. Generelt at man orker mer, man merker at energinivået er høyere, at man tåler mer stress, og det er en god motivasjon» (Mette, 34 år).*

At treningen var morsom og gav dem noe var en stor motivasjonsfaktor for de fleste av informantene. Det at de drev med en trening som de likte, var også noe av det som gjorde at de fikk motivasjon til å trene videre. Hovedfokuset til de aller fleste informantene lå på det å øke aktivitetsnivået for å bedre helsen, heller enn på selve kroppsvekten, selv om dette kom som en sekundær motivasjonsfaktor, dette samsvarer med Strømme & Høstmark (2000).

*«Så lenge jeg synes treningen er morsom så slutter jeg ikke. Så finner jeg jo timer og trening som jeg liker» (Siv, 55 år).*

I og med at informantene hadde startet sin nåværende trening med en personlig trener, ble også denne personen en viktig motivasjonsfaktor for dem. På de dagene det var vanskelig å komme seg på trening, ga informantene uttrykk for at den personlige treneren var den største motivasjonsfaktoren for å komme seg avgårde. De ønsket ikke å skuffe ham/henne. For de fleste av informantene ble dette erfart som en gulrot for å komme seg på trening og for å komme seg i gang med treningen. For de færreste av dem var det piskene de trang for å komme seg av gåre på trening. Det viste seg også at en del av informantenes motivasjon for trening hadde hatt en smitteeffekt på mennesker rundt dem. Flere av dem pratet gjerne høyt om sine prestasjoner og om hva de hadde oppnådd på trening. Så at deres egen motivasjon var veldig synlig for andre kom godt frem.

*«Det er mange jeg har motivert til å begynne med trening, så det er mange som har begynt å trene på jobb. Og det er jo litt morsomt da. At du ser at det smitter» (Miruam, 36 år).*

Når de startet å trene var den viktigste motivasjonsfaktoren for de fleste informantene det å se en endring eller bedring i seg selv, altså var de drevet av en indre motivasjon noe som er i tråd med Ryan & Deci (2007). Etter hvert endret denne motivasjonen seg for de fleste av informantene, fra kun et ønske om å bli en bedre versjon av seg selv, til det å ikke ville skuffe den personlige treneren, og til å sammenligne seg selv med andre mennesker når de trente i gruppesammenheng passer godt til Weinberg & Gould (2007). Noen få av informantene sammenlignet seg selv med andre og ikke bare seg selv, allerede ved oppstarten av treningen. Alle informantene oppgav at de startet med fysisk aktivitet fordi de selv hadde et ønske om dette, selv om målene med treningen var ulike. De samhandlet også som tidligere nevnt med en personlig trener for å oppnå det ønskede målet med treningen, samt at de deltok på gruppetimer. Ved å delta på gruppetimer følte de også en tilhørighet til en gruppe med mennesker på treningssenteret noe som samsvarer med Wilson & Rodgers (2007).

## 4.2 Treningsmål og -mengde

Målet for treningen når de startet var for de fleste en vektreduksjon eller en endring i kroppssammensetning. Men også det å ha det bedre med seg selv og unngå sykdommer som diabetes og lignende.

*«Når jeg begynte så var det mest for å gå ned i vekt» (Veslemøy, 52 år).*

*«Jeg startet for at jeg skulle gå ned i vekt, for jeg har et mål om, kan jeg si det da tro? Ja jeg sier det jeg, målet mitt er å få redusert størrelsen på brystene» (Siv, 55 år).*

*«Målet mitt var å bli i bedre form og forbedre formen og føle meg bedre, se bedre ut» (Anna, 41 år).*

*«Jeg trener fordi jeg vil jo helt klart bli sunnere, og jeg er redd for å bli syk når jeg blir eldre. Det åpenlyse er også at jeg vil ned i vekt, men jeg føler meg bedre når jeg trener, det er bare noe, selv om det ikke egentlig er at man nødvendigvis gjør så veldig mye, så føler man seg bedre med seg selv» (Kamilla, 37 år).*

Sammen med sin personlige trener prøvde de fleste å sette seg realistiske mål for treningen. Ar målene de satte seg var oppnåelige hjalp dem også med å holde motivasjonen oppe. Likevel var det for noen av informantene vanskelig å sette noen konkrete mål. Dette gjaldt mest for dem som ønsket en endring i kroppssammensetningen sin og ikke nødvendigvis en stor vektreduksjon. Flere av informantene hadde også endret sine mål for treningen underveis. Det gikk gjerne fra det å ville gå ned i vekt, til det å ha et mål om å få en sterkere og sunnere kropp, noe som samsvarer med Owens (2005), overvektige bør bli oppmuntret til å bli mer fysisk aktive og bedre trent, selv om dette ikke alltid resulterer i at de blir tynne. Samt at de bør endre levevaner og innføre nye atferder. Holdningen informantene hadde til trening endret seg også underveis for de fleste. I starten så flere av dem på det som et ork og noe obligatorisk, mens de nå så på treningen som en del av sin hverdag. Dersom de ikke fikk gjennomført øktene som var planlagt for en uke, så fikk de fleste av informantene kjenne på den dårlige samvittigheten. Det virket likevel ikke som om de straffet seg selv av den grunn, med for eksempel å trene ekstra lenge på neste treningsøkt, eller med å legge til en ekstra økt uken etter.

Alle informantene utenom en oppgav at de startet å trene med et ønske om å gå ned i vekt. Den siste informanten skilte seg her ut, da hun i starten var mer opptatt av å endre sin kroppssammensetning. For alle informantene var en økning i fysiske aktivitet noe som ville hjelpe dem på veien mot målet sitt, å minske sin fettmasse samt bedre sin bentetthet, noe som samsvarer med Maguire & Haslam (2010). Informantene så raskt en endring i sin kroppssammensetning som resultat av treningen de utførte. Selv om de fleste av informantene startet å trene med et mål om å gå ned i vekt, så fortsatte de treningen fordi de blant annet syntes det var morsomt og ga dem en god følelse etterpå (Weinberg & Gould, 2007). Det at de trente med en personlig trener ga også informantene en følelse av at treningene var trygge å gjennomføre, gjennom det at deres personlige trener var der og passet på dem, samt at han/hun organiserte treningen. Dette er i tråd med Owens (2005) som viste til at det å delta på organiserte timer kan gi en økt følelse av sikkerhet og overvåkning. Det kan stilles spørsmål om hvorvidt informantene hadde fortsatt med treningen dersom de kun hadde mulighet til å trene alene, og ingen former for organisert trening var tilgjengelig.

Når det kom til mengden av trening informantene gjorde, oppgav de alle at de hadde trent 4-6 ganger i uken på det meste. Noen av dem hadde etter en stund redusert dette til 2-4 ganger i uken. Informantene ble spurt om hvordan de følte deres treningsmengde var.

*«Jeg synes det er akkurat passe egentlig med de fire, jeg er jo på fire gruppetreninger i uka, og så prøver jeg jo i løpet av helgen å kanskje få til en gang bare sånn selv» (Siv, 55 år).*

*«Jeg trener kanskje litt for mye, ehm, men samtidig synes jeg det er godt. Og alternativet, jeg trener jo sent på kveldene, så alternativet er å ligge på sofaen og se på tv, og da trener jeg heller» (Miriam, 36 år).*

*«For meg er fire ganger kjempe bra, da føler jeg at jeg har gjort noe. Tre ganger er, jeg føler at det er litt for lite, selvfølgelig kommer det litt an på hva jeg gjør men. Jeg vet ikke, det er liksom annenhver dag, så da er det liksom bra for kroppen også» (Anna, 41 år).*



*«Jeg sikter på fire ganger per uke, så normalt sett gjør jeg rundt fire treninger. Når jeg startet utførte jeg fem og seks treninger i uken, men det er bare ikke mulig. Jeg kunne ikke holde det gående, jeg blir for sliten av det og jeg gjorde det ikke så bra som jeg burde. Det er like mye som en atlet trener egentlig. Jeg tror bare jeg har en personlighet som sier at når jeg gjør noe så vil jeg gjøre det bra og alt det der. Noen ganger må man være realistisk, så jeg tror fire ganger i uken og en timer hver gang, det er bedre å gjøre det skikkelig de gangene enn å skade meg selv» (Kamilla, 37 år).*

Det virket for meg som at samtlige av informantene var fornøyde med sin mengde trening per uke. Noen av dem hadde også innsett at det var bedre å gjøre noen færre men gode økter i uken, enn å ha et mål om å trene flest mulig ganger og dermed kanskje ikke klare å yte det de burde i disse øktene. Dette kan igjen tyde på at flere av informantene var i en oppover-fase på dette tidspunktet. Det kan også være en av grunnene til at deres treningsmengde hadde endret seg etter hvert. Årsaker som var med og påvirket informantenes treningsmengde og om de følte det var for mye eller akkurat passe var, familiesituasjon, arbeid og skolegang.

I forhold til den norske befolkningens aktivitetsnivå (Helse- og omsorgsdepartementet, 2012) som viste at 7 av 10 på befolkningsnivå trener eller mosjonerer minst en gang i uken, var treningsmengden til informantene høy. Undersøkelser gjort av Helsedepartementet (2002-2003) viste også til at over halvparten av den voksne befolkningen har et for lavt aktivitetsnivå. Mine informanter falt på dette tidspunkt dermed ikke innenfor den gruppen som har et for lavt aktivitetsnivå. Noe som innebærer at de enten er over gjennomsnittet aktive over tid (sett fremover i tid), eller at de er på en «high».

## 4.3 Kettlebell

Jeg ville vite hva informantene egentlig mente om kettlebell som treningsform, hvordan de ble introdusert for den og hvordan de oppfattet denne treningsformen. Det finnes mange ulike måter å være fysisk aktive på (Lee, 2010) og jeg ville derfor finne ut mer om hvorfor informantene hadde benyttet seg av akkurat denne treningstrenden som ikke var av de mest utbredte i Norge (Bogdanova, 2011; Fridèn, 2009).

*«Det var vel primært min personlige trener som introduserte det for meg. Jeg visste jo knapt hva en kettlebell var. Men etter hvert som jeg lærte meg å bruke kettlebell så lærte jeg meg også hvor utrolig godt utbytte du får av trening med det redskapet» (Mette, 34 år).*

*«Jeg er veldig fornøyd med treningsformen. Jeg fikk resultater fryktelig fryktelig fort og jeg tror det hadde veldig mye med kettlebellen å gjøre. Det er mye funksjonelle øvelser føler jeg. Ting som på en måte relaterer mer til hverdagen. I måten du beveger deg på og styrken. For du får begge deler. Det har jeg aldri opplevd med andre treningsformer. Begge deler så klart samtidig» (Leah, 23 år).*

*«For det første så er det jo fordi det er gøy, og for det andre så får man jo en komplett treningsform, du trenger ikke å spe på med noe ekstra etter at du har hatt den treningen. Du får liksom armer og ben og hele spekteret, og det synes jeg er greit» (Siv, 55 år).*

Alle informantene likte treningsformen veldig godt. Dette var også en av årsakene til at de hadde fortsatt med denne treningen. Ifølge Wilson & Rodgers (2007) er det viktig at valget av treningsform er autonomt, altså at man selv ønsker å delta i aktiviteten og selv velger å drive med den. Selv om informantene ble introdusert for kettlebell gjennom sin personlige trener, var det de selv som tok valget om å fortsette med treningsformen. En annen årsak var at treningsformen ga dem raske resultater og at den trente hele kroppen i en og samme trening. Dette stemmer overens med AbilicaMagasinet (2014) og Schnettler et.al. (2010) som hevder at du i en og samme økt med kettlebell trener styrke, stabilitet, kjernemuskulatur og utholdenhet. Informantene følte ikke et behov for å supplere med annen trening etter en økt med kettlebell fordi, de med denne treningen fikk følelsen av å ha trent kondisjon, styrke og kroppsholdning i en og samme økt. Kettlebelltreningen var også viktig som hjelpemiddel på vei til informantenes mål.

*«Det er jo egentlig en oppstrammer, altså kettlebellen er en oppstrammer» (Siv, 55 år).*

*«Når du finner teknikken etter hvert da så føler du liksom at du har brukt både legger og lår, sete, du må stabilisere med rygg og mage, du bruker faktisk hele kroppen. Er det mulig, så flott tenkte jeg. Så den formen for trening er genial synes jeg» (Veslemøy 52 år).*

*«Faktisk tror jeg at det er en av de viktigste tingene som har hjulpet meg mot målet mitt fordi, jeg tror det formet kroppen min veldig fort, og jeg ble så motivert av det, og så ble jeg sterkere og det var en veldig bra fettforbrenningstrening, så det var kjempe bra. Det har hjulpet meg masse» (Anna, 41 år).*

Informantene mente at kettlebellen hadde vært med på å stramme opp og forme kroppen deres. Det ble blant annet nevnt at du nesten føler at fett bare renner av deg mens du trener med kettlebell. Noen av informantene trente hovedsakelig med kettlebell, mens andre brukte det som et supplement til og for å ha variasjon i sin trening.

*«Jeg tror det er mest for variasjonens del at jeg har brukt denne typen trening. Jeg er litt redd for å gjøre det alene. Men jeg tror det er bisart effektivt. Det er en av de treningsformene du ser folk gjøre, og tenker at det ikke er så hardt, men når du gjør det selv, selv for bare 15 sekunders intervaller så er det en killer, det er en utrolig intens form for trening. Men jeg tror jeg er som de fleste andre, at om jeg gjør akkurat det samme uke etter uke, så slutter jeg å prøve eller så kjeder jeg meg» (Kamilla, 37 år).*

Når de startet å trene var det kun et fåtall av informantene som i forkant visste hva kettlebell var. Men en av informantene hadde ene og alene meldt seg inn på sitt nåværende treningssenter på grunn av kettlebelltreningen som ble tilbudt der. Alle informantene hadde valgt å fortsette med treningsformen fordi de syntes den var morsom, tung, ga raske resultater og at det var en treningsform som ga dem full pakke i en og samme trening noe som er i tråd med Schnettler et.al., 2010; AbilicaMagasinet (2014).

*«Når jeg startet meldte jeg meg inn her ene og alene fordi det var kettlebell her. Du får jo brukt alle de her musklene som du har i kroppen da, ehm, ja det er virkelig bra» (Miriam, 36 år).*

## 4.4 Subjektive vurderinger av virkninger

Jeg var også interessert i å vite om det var noen psykologiske aspekter som var med på å påvirke informantenes trening samt deres motivasjon for trening. Og hva det var som gjorde at de fortsatte å trene (Weinberg & Gould, 2007)?

*«Det er vel helst fordi jeg føler meg bedre og letter humøret og bedre fysisk form, generelt psykisk bra med å trene. Det går jo litt på sånn type utseendemessig, selvtillitsmessig» (Leah, 23 år).*

*«Jeg er ikke så veldig opptatt av hvordan man ser ut og sånn. Men man får jo litt bedre selvtillit og en bedre selvfølelse dersom man, det er klart når du ser deg i speilet at før var du sånn, og du ser at du har fått en helt annen fasong på kroppen, det er klart det gjør noe med deg selv. Mentalt blir man og litt sterkere.....psykiske med at man føler seg vel, man har selvtillit, føler at man ser bra ut» (Siv, 55 år).*

Ikke alle informantene oppga å være direkte opptatt av utseende, men mer å være opptatt av helse og det å ta vare på sin egen kropp. Noe som er i tråd med Jansson og Andersson (2008), som skriver at man grunnet bedret fysisk helse og psykisk velvære vil øke ens livskvalitet. Det er også vist at fedme i seg selv kan ødelegge for blant annet trivsel og helse (Jansson & Andersson, 2008; Helse- og omsorgsdepartementet, 2012-2013). De aller fleste av informantene var redde for at deres overvekt ville gjøre at de utviklet sykdommer, og denne frykten var noe av det som gjorde at de ønsket å bli mer fysisk aktive og bedre helsen sin. Samtidig endret flere av informantene tankesett når de begynte å se resultatene av treningen og at kroppen endret seg. De ble mer fornøyde med og aksepterte seg selv mer. De fikk også mer tro på at de skulle klare å nå sine mål. Flere av dem følte at denne endringen var en ekstra bonus med treningen. Dette samsvarer med Rossner (2008) som beskriver at det å tro på seg selv og at man føler man kan takle vanskeligheter i livet, vil øke gjennom fysisk aktivitet og et påfølgende vekttap.

Flere av informantene hadde hatt en markant endring i sin selvtillit som resultat av treningen. Det å se at treningen gjorde noe med kroppssammensetningen deres, gjorde noe med måten de tenkte på. Rossner (2008) samt Weinberg og Gould (2007) viser også til at man med fysisk aktivitet kan øke ens velvære, og at man kan få en mer positiv innstilling til sitt eget utseende. Akkurat som Veslemøy beskriver under.

*«Jeg føler meg som en million dollar, og det har jeg gjort en stund. Det dumme er kanskje at man slakker av, at man føler seg komfortabel med der man er, at man lever i en slags boble, i en sånn rus at man bare gir blaffen i hva som skjer» (Veslemøy, 52 år).*

Det kan tolkes som at Veslemøy her mener at når hun hadde oppnådd så gode resultater med treningen, så begynte hun å tenke at det ikke var så farlig om hun hoppet over den ene treningsøkta, eller kanskje unnet seg den ekstra godteridagen i uka, og på den måten slakket av nettopp fordi hun var komfortabel og fornøyd der hun nå var. Hun hadde oppnådd målet sitt og følte seg bra, og dermed kanskje ikke at hun hadde behov for et like strengt treningsregime lengre. Dette kunne igjen gjøre at alt skled ut igjen, at fokuset på treningen og det å opprettholde målet forsvant gradvis.

*«Selvtilliten er blitt bedre. Jeg tror jeg er blitt mer åpen, jeg snakker mer, og jeg er mer positiv også. Mangen av vennene mine forteller meg at det er noe annerledes med hvordan jeg oppfører meg og bærer meg selv, så ja!» (Anna, 41 år).*

*«Jeg føler meg mer åpen for å kaste meg ut i ting, det hjelper meg å føle at jeg kan holde ut og ikke er redd for å drite meg ut, jeg føler ikke jeg er for treg lengre eller holder noen tilbake, jeg føler jeg kan delta på ting, noe som gjør at man føler seg bra. For det er ikke noen god følelse å være den ene personen som ikke føler de klarer noe, eller blir i bilen og venter» (Kamilla, 37 år).*

Noen av informantene mente selv at de var å regne som sjenerte personer før de startet å trene strukturert. Men med en bedret fysisk form, kom også en bedret selvtillit frem. Dette viste seg gjennom at de turte å si sine meninger, å stå foran mengder av mennesker, at de følte at de kunne mestre det andre mestrer, samt at de følte at deres kroppsholdning også viste at de hadde det bedre med seg selv enn tidligere. De prøvde ikke lengre å bare forsvinne som en av mengden, de var nå gjerne en av dem som fikk positiv oppmerksomhet. Samtidig snakket også informantene høyt om de målene de gjennom trening hadde klart å oppnå.

Den fysiske aktiviteten gjorde altså noe med tankesettet til informantene. De følte ikke lenger et like stort behov for å være usynlige eller tilbaketrukne i folkemengder. De fikk en bedret selvtillit og deres oppfatning av seg selv ble mer positiv. De fikk altså en positiv mental forandring som følge av den fysiske aktiviteten de gjennomførte, samt vekttapet de opplevde, noe som passer godt til Rossner (2008) og Weinberg og Gould (2007).

De fleste av informantene merket også en endring i humøret sitt. Dette mente de hadde å gjøre med utskillelsen av stoffet endorfiner i kroppen under trening. De mente også at treningen gjorde dem mer fornøyde, at de smilte oftere og så mer positivt på ting. Flere av informantene ga også uttrykk for at de brukte trening som medisin for humøret. Dersom de hadde hatt en dårlig dag på jobb eller skole eller bare hjemme, så hjalp det veldig på humøret å ta en treningsøkt, da de opplevde å være i en endorfinrus etter trening. Dette samsvarer med Weinberg & Gould (2007) samt Rossner (2008) som begge viser til at fysisk aktivitet ville kunne gi et bedret humør.

*«Jeg er veldig sur på vei bort, så er jeg ganske fornøyd midt i, så er jeg veldig fornøyd etterpå. Kjempe sur før jeg går, kjempe happy etterpå» (Leah, 23 år).*

*«Jeg er mye mer glad nå. Først så er det mye enklere å stå opp om morgenen, og alltid etter trening så er det adrenalinet som gjør at jeg er så glad etter det. Jeg smiler hele tiden. Og det holder seg slik i et par dager, og så går jeg jo på trening igjen og selvfølgelig ja, jeg er ikke så frustrert lengre, nå går jeg på gymmet og trener litt og alt blir bedre» (Anna, 41 år).*

*«Etter trening er alltid humøret bedre. Jeg føler meg alltid litt ovenpå. Og om jeg ikke trener på noen dager så føler jeg meg annerledes, litt tung og litt mer gretten. Det føles nesten som du får utløp for ting, gjennom svetten og slik, det klarer virkelig hodet» (Kamilla, 37 år).*

Selv om de fleste av informantene merket denne endringen var det også de som ikke merket noen forskjell. Dette grunnet de at de følte seg som blide og glade personer også før de startet å trene. Men de uttrykte at de nærmeste rundt dem gjerne hadde merket en endring selv om de selv ikke hadde merket den på samme måte.

*«Nei jeg vet ikke om humøret har endret seg. Nå har jeg jo alltid vært i godt humør, så jeg tror kanskje humøret er like bra, men jeg har vel kanskje, ehm, lettere for å på en måte være i sosialt humør. Før så ville jeg gjemme meg litt bort, så selv om jeg ikke er så veldig opptatt av å stikke meg frem så blir det ikke sånn at jeg på en måte føler at jeg må gjemme meg bort. Men sånn humørmessig så er jeg nok i like godt humør» (Mette, 34 år).*

Mette så på seg selv som en person som alltid hadde hatt godt humør, men at det å føle seg i humør nok til å være mer sosial hadde endret seg.

Jeg ville vite om informantene så noen forskjell på det å trene alene eller i gruppe. Utenom å ha trent med kettlebell med sin personlige trener eller alene, hadde de fleste av informantene

også trent kettlebell i gruppesammenheng. En av informantene syntes at dette var ekstra kjekt, da hun merket at gruppen som trente sammen ble mer og mer sammensveiset. Det sosiale rundt treningen var også med på å styrke treningene. Det kom også frem at det å trene i gruppe lokket frem et konkurranseinstinkt i dem. Flere av dem ga også uttrykk for at treningen hadde gitt dem mer energi og dermed gjort dem mer sosiale, ikke bare på trening men også utenom. Det at det bidro til å gjøre dem mer sosiale også utenom trening, var noe jeg i forkant av intervjuene ikke hadde tenkt noe særlig over. Det å føle at man er knyttet til andre og av den grunn inngår i et miljø er en av de grunnleggende komponentene i SDT (Wilson & Rodgers, 2007), som gjør at man føler seg tilfreds og utvikler selvfølelsen.

*«Det har litt å si og så blir man litt sånn, det blir et samhold for det er nesten de samme som går igjen hele tiden så man blir jo kjent og så blir man som en sånn liten familie. Og har det veldig koselig sammen så det er jo veldig morsomt. Det betyr mye. Da får man lyst til å komme tilbake og. Det skal være slitsomt, men det skal også være gøy synes jeg»* (Siv, 55 år).

Dette er også i samsvar med Owens (2005) som viste at det å delta på organiserte treninger, kan gi bedre muligheter for sosialisering.

*«I gruppesammenheng blir det ikke så pirkete på teknikk, du bør ha hatt noen som har vist deg teknikken først, slik at du vet akkurat hvordan du skal gjøre det før du er med på en gruppetime»* (Mette 34 år).

Det å trene i gruppe mente samtlige informanter også kunne by på en liten utfordring i henhold til teknikk, spesielt dersom man ikke hadde blitt vist teknikk innenfor kettlebell i forkant. De mente alle at man burde bli vist teknikk før man aktivt begynte å trene med kettlebell både alene og i gruppesammenheng. I gruppesammenheng fordi instruktøren gjerne har opptil 40 deltagere på en og samme time, og av den grunn ikke vil ha mulighet til å rette på eller tilpasse treningen hver enkelt deltaker for å øke deres motivasjon (Weinberg & Gould, 2007). Dette stemmer også overens med AbilicaMagasinet (2014:2) og Pettersen (2012) som begge skriver at øvelsene kan være noe kompliserte i begynnelsen, og at man av den grunn burde få veiledning før man trener med kettlebell på egenhånd.

## 4.5 Kosthold

I forkant av intervjuene hadde jeg nok ikke tenkt så mye over sammenhengen mellom informantenes trening og kosthold, men de fleste av informantene påpekte at kostholdet var et viktig element i det å nå sine mål. Noen av informantene fikk seg også en vekker da de tidligere trodde at de hadde et normalt og sunt kosthold, men nå oppdaget at det ikke hadde vært det beste for dem og deres mål likevel. De sa alle lite om hvordan deres kostsammensetning var. Flere av informantene mente at det ikke var kostholdet som tidligere hadde gjort at de ikke oppnådde sine mål, men at de ikke fant den riktige treningsformen for seg eller at de tidligere klarte å opprettholde treningen over lengre tid. Mens andre mente at treningen alene ikke ga dem de resultatene de var ute etter. Ifølge Owens (2005) har studier vist at en endring i energiinntaket foruten fysisk aktivitet er det som skal til for å oppnå en vektreduksjon. Samtlige informanter ga altså uttrykk for at det var en kombinasjon av riktig trening og kosthold som nå hadde gitt dem den store fremgangen. Verken kosthold eller trening alene hadde gitt dem resultatene de var ute etter.

*«Jeg har egentlig ikke forandret så mye på kostholdet generelt, for jeg har stort sett, det er egentlig ikke maten som er mitt største problem, men jeg har klart å ikke gå i butikken når jeg er sulten, jeg går hjem og lager mat. For om jeg går på butikken når jeg er sulten så har jeg ingen kontroll over hva som handles» (Veslemøy, 52 år).*

*«Det jeg har innsett gjennom årene er for å være helt ærlig at kun trening ikke får deg til å gå ned i vekt. Det har tatt med ti år å innse det, at uansett hvor mye du trener, så er det hva du putter i munnen som kontrollerer det, så treningen vil gjøre deg sterkere, og både gjøre hjertet og lungene sterkere og alle slike ting, men på vekten har det en veldig liten innvirkning ene og alene» (Kamilla, 37 år).*

*«Dersom jeg skal trene, så tenker jeg at okei nå har jeg trent og da er det ikke noen grunn til å spise så mye, for da ødelegger jeg treningen min. Porsjonsstørrelsen føler jeg også kommer veldig automatisk når jeg trener» (Leah, 23 år).*

Det viste seg altså at flere av informantene som trodde de hadde et greit kosthold og spiste normal mat, hadde hatt en kontinuerlig positiv energibalanse i sitt kosthold (Rossner, 2008; Owens, 2005). Dette kombinert med lite eller ingen fysisk aktivitet, gjorde at de gradvis la på seg. I tråd med Maguire & Haslam (2010), mente også flere av informantene at det ble lettere



å regulere matinntaket, både når det kom til mengde og hva de spiste når de var fysisk aktive. De følte ikke at økt fysisk aktivitet ga en økning i appetitt for mat, men de ble mer bevisst på hva de spiste.

Jeg ville også finne ut om informantene tidligere hadde prøvd noen andre former for vektreduksjon, eller metoder for å endre kroppssammensetning og eventuelt hva de hadde gjort. Samt om disse metodene hadde fungert for dem.

*«Jeg har da som mange andre prøvd ulike dietter, men det fungerte alltid dårlig. Altså det fungerte jo bra i to uker, ehm, men så følte jeg at jeg fikk dobbelt opp og tilbake igjen. Men jeg må innrømme at jeg var litt sånn negativ til sånne ting i utgangspunktet» (Miriam, 36 år).*

*«Jeg har prøvd å gå ned i vekt utallige ganger tidligere. Jeg har prøvd alle de idiotiske lettvinløsningene som aldri virker. De virket kjempe dårlig, jeg ble i alle fall ikke tynnere av det, det kan jeg love deg» (Mette, 31 år).*

*«Å gud, hva har jeg ikke prøvd? Jeg har prøvd å ikke spise, noe som ikke fungerer, du kan kanskje gjøre det når du er ung, for når jeg var ung og la på meg litt, spiste jeg bare ikke på noen dager, men nå fungerer slikt åpenbart ikke. Jeg har også prøvd måltidserstattere, dietter, jeg tror det eneste slike metoder gjør er å koste deg penger, det er alt de gjør. Jeg er et levende bevis på at dietter gjør deg feit, og det er ironisk» (Kamilla, 37 år).*

Det viste seg at alle informantene tidligere hadde prøvd ulike metoder for å gå ned i vekt. Gjengangere var dietter eller lettvinløsninger som suppekurer og lignende. For informantene hadde det ofte fungert der og da, men med en gang de begynte å spise det de oppgav å være normalt kosthold igjen så gikk vekten opp igjen og ofte over utgangsvekten. Ut ifra svarene informantene ga meg rundt dette temaet, virket det ut som at fåtallet av dem tidligere hadde prøvd å gå ned i vekt ved hjelp av trening kombinert med endring i kostholdet.

## 4.6 Fysisk form

Et annet spørsmål jeg fant interessant var hvordan informantene mine opplevde sin egen fysiske form og hvordan de følte den var i forhold til andre på deres egen alder.

*«Skal jeg være helt ærlig, så føler jeg faktisk at jeg er i ganske god form jeg» (Siv, 55 år).*

*«Jeg er nok i bedre fysisk form enn andre på min alder» (Veslemøy, 52 år).*

*«Jeg tror, og dette er litt bisart, jeg er åpenlyst overvektig, så jeg er ikke i den beste formen, men jeg tror fitnessen min faktisk ikke er så dårlig. Jeg tror for en med min vekt, så er jeg i veldig god form, det er vanskelig å beskrive. Jeg tror jeg er i mye bedre form enn folk tror jeg er når de ser meg, og i bedre form enn andre i min tilstand burde være» (Kamilla, 37 år).*

*«Veldig bra... Jeg ser jo i forhold til dem på jobb, venner og. Det er mye misunnelse ute og går da, det er sånn, nei nå har du blitt for tynn, nå må du skjerpe deg, nå trener du for mye» (Miriam, 36 år).*

Samtlige av informantene oppfattet sin egen fysiske form som god. Når det kom til hvordan de opplevde sin fysiske form i forhold til andre på sin egen alder, så opplevdes den for de fleste som veldig god. Det var også noen av dem som følte at de var i bedre fysisk form enn andre på sin egen alder når det kom til deltagelse på gruppetimer. Selv om de gjerne ikke var de som så ut som at de var i best form, holdt de ut lengre og klarte å ta tyngre vekter enn de som så ut som de var godt trente og i god form. Noen få av informantene syntes det var vanskelig å måle sin fysiske form i forhold til andre på sin alder, grunnet sin livssituasjon. Men om de så sin fysiske form opp imot dem som var i samme livssituasjon som dem opplevde de den som over gjennomsnittet god. Den gruppen av mennesker informantene sammenligner seg med kan ifølge Skaalvik (2006) kalles en referansegruppe eller en sosial sammenligningsgruppe. Informantenes subjektive vurdering av sin fysiske form i forhold til andre og sin livskvalitet, gjorde at de følte seg lykkelige noe som stemmer overens med Ventegodt (1995). Dersom informantene opplevde misunnelse fra mennesker rundt dem på grunn av deres nåværende fysiske form, så valgte de å tenke at det var de som var misunnelig som hadde et problem. De mente heller at disse personene burde se opp til dem fordi de tok tak og valgte å ha en sunn livsstil som ga synlige resultater. Informantene snakker her om

relativ form, hvor god form de er i forhold til andre, eller med hensyn til at de er/har vært overvektige. Det er slik sett en viss sjanse for at de overvurderer sin egen form.

Før de begynte å trene i det hele tatt eller fikk satt treningen sin i system, var det flere av informantene som hadde kroppslige plager eller utfordringer. Dette kunne være plager som astma, en brukket fot, bekkenløsning fra svangerskap, leddgikt eller at man generelt ble fort sliten av å gjøre dagligdagse gjøremål. Dette var plager som tidligere hadde gjort trening vanskelig eller umulig, samt at de måtte unngå noen former for trening da dette gjorde plagene eller utfordringene deres verre istedenfor bedre. Samtlige mente at trening med kettlebell ikke var noe problem tross i deres plager eller skader. De mente heller at plagene mer eller mindre hadde forsvunnet, eller blitt mindre merkbare på grunn av treningen med kettlebell og den fysiske aktiviteten de nå drev med. Flere av informantene var også redde for på sikt å utvikle ulike sykdommer dersom de ikke holdt seg i fysisk aktivitet og bedret sin form, da det å være overvektig kan gi en større risiko for andre sykdommer som for eksempel hjerte-kar sykdommer og diabetes type 2 (Maguire & Haslam, 2010; Rossner, 2008; Helsedepartementet, 2002-2003; Jansson & Andersson, 2008). Dette var altså noe informantene var veldig bevisste på og ønsket å unngå og/eller forebygge med å være fysisk aktive.

*«Astmaen forbedret seg jo vanvittig med fysisk aktivitet» (Leah, 23 år).*

*«Vi har sukkersyke i familien, og faren min hadde hjerteinfarkt før han fylte 60 år, vi har så mye sånne småting i familien med vekta og sånn, nei det er ting som jeg ikke har lyst til, nei jeg har ikke lyst å bli syk, og nå har man muligheten til å unngå det» (Veslemøy 52 år).*

*«Det er så bra bevegelser med kettlebell, og jeg ble fort mye sterkere i skuldrene mine, så jeg hadde ikke lengre noen problemer med skuldrene mine når jeg spilte musikk» (Anna, 41 år).*

*«Det føler jeg veldig med kettlebell, på grunn av leddgikten og alt det her, så kan jeg på en måte ikke gjøre så mye feil når jeg trener med kettlebell, såfremt jeg trener med riktig teknikk» (Mette, 34 år).*

Om det var frykten for å utvikle kroppslige utfordringer som sykdommer kan bringe med seg eller om det var allerede oppståtte utfordringer som gjorde at informantene tok et grep i forhold til trening og kosthold varierte. For de som hadde barn var det også viktig å forebygge

eller bedre de kroppslige utfordringene slik at de fikk oppleve foreldre som var med på ting og at barna skulle være stolte av dem. Det kom frem at informantenes ulike kroppslige utfordringer ikke var til hinder for dem når det kom til trening med kettlebell. Selv om noen av informantene hadde en KMI på over 30 da de startet å trene, så led ingen av dem av diabetes, men de fleste av dem var redde for å utvikle denne sykdommen. Noen av informantene hadde også merket at søvnkvaliteten hadde blitt forbedret. Informantene oppgav også at de følte deres helse var blitt betraktelig bedret med denne treningen. De følte at kroppen fungerte normalt og de følte seg friske, noe som er i tråd med Mæland (1999).

Under intervjuene var vi innom flere aspekter informantene mente ble påvirket av treningsformen. Et av aspektene informantene nevnte ved kettlebelltrening var utholdenhet. De fleste av informantene mente de hadde forbedret sin utholdenhet som følge av kettlebelltreningen, mens det for noen var vanskelig å si om det var kettlebelltreningen som hadde gjort utslaget på deres forbedring i utholdenhet, eller om det var andre faktorer eller treningsmetoder som hadde spilt inn. De var altså usikre på om kettlebelltreningen ene og alene hadde gitt dem forbedringen. Alle informantene hadde likevel merket en forbedring i utholdenheten sin enten det var kun på grunn av kettlebellen eller andre faktorer,

*«Klart det er mange ting her som har hjulpet på kondisjonen, deriblant kulene, så de har vært en av tingene til å få opp kondisjonen» (Siv, 55 år).*

*«Jeg prøvde å løpe litt den sommeren før jeg begynte å trene med min PT, og det var kjempe tungt og det var heller ikke så bra for knærne mine, men etter kettlebelltreningen, for det første halvåret var det nesten kun trening med kettlebell, så prøvde jeg å løpe igjen, og det var mye lettere. Jeg hadde ikke vondt i knærne lengre og jeg kunne løpe raskere og lengre» (Anna, 41 år).*

*«Det er en snikende effekt av denne treningen. For når man gjør helt enkle swing så tenker man bare at man svinger på kula, men hjerterytmen skyter i været. Men det er en veldig bra treningsform for utholdenheten, og det føles ikke for meg slik som løping gjør, at jeg etter et par minutter holder på å eksplodere, men å gjøre disse øvelsene er like intenst som å løpe. Men det er ikke så vondt for knærne» (Kamilla 37 år).*

Det viste seg altså også at kondisjonstrening ved hjelp av kettlebell var en mer skånsom utholdenhetstrening for en del av informantene enn det for eksempel løping. Dette med hensyn til ulike kroppslige utfordringer informantene opplevde. Informantene kjente også på

utholdenhetsforbedringen i daglige gjøremål. Dette viser seg også i Gjerset et.al. (2001) som viser til at utholdenhet er den egenskapen man har mest bruk for i det dagligdagse.

*«Jeg kan gå opp lange bakker uten at jeg blir andpusten, og mange trapper uten at det plager meg. Så alle sånne, man blir liksom ikke sliten av ting man ble sliten av før» (Leah, 23 år).*

*«Jeg jobber i fjerde etasje og jeg kan komme meg opp trappene uten å dø. Noe som er bra. Vi kan ikke bruke heisene der fordi de er av glass og alle vil se at du tar dem istedenfor trappen, noe som gjør det flaut. Så det gode er at jeg kommer meg opp uten å kollapse og at jeg kan prate samtidig som jeg går opp. Enkle ting som det, du innser egentlig ikke hvor mye det påvirker slike ting» (Kamilla, 37 år).*

*«En ting er at jeg alltid har nektet å springe etter bussen, men nå så okei jeg kan springe litt da så jeg rekker bussen. Tenker at det ikke er noe problem lengre å springe etter bussen» (Leah, 23 år).*

Styrke var et annet aspekt informantene mente de forbedret ved hjelp av trening med kettlebell. Alle informantene mente at de var blitt betraktelig sterkere, noe som også viste seg når de ble spurt om hvor mange kilo kulene de startet å trene med veide, og hvor mye de kulene de nå brukte veide. For de fleste av informantene var det en fordobling av antall kilo eller enda mer.

*«Jeg startet med 8 da, men jeg har vært oppi, helt oppi 40 kilo» (Siv, 55 år).*

*«Jeg startet jo på 8 kilo og holdt på å slite meg i hjel, men nå er jeg på 24-28 kilo. Og det er jo en sånn greie, du kan gjøre akkurat de samme øvelsene men øke vekten du tar. Du merker at du blir mye sterkere» (Mette, 34 år).*

*«Jeg ble jo sterkere i klypa, og jeg ble sterkere i armene, og ifølge en test jeg tok, så hadde jeg faktisk blitt sterkere i rygg og mage, sånn at holdningen var blitt mye bedre, jeg klarte mer når vi skulle gjøre andre armøvelser, både skulderpress og nedtrekk og litt andre øvelser for biceps og triceps, for du trener jo alt, så jeg har mye igjen for det her med kettlebellen» (Veslemøy, 52 år).*

*«Jeg har blitt mye sterkere, jeg tror aldri jeg har vært, eller altså jeg var jo, eide jo nesten ikke en muskel i kroppen før, det var lite. Så jeg merker det jo, at jeg har blitt mye sterkere» (Miriam, 36 år).*

Som med utholdenheten merket også informantene økningen av styrke i det daglige. Flere av dem nevnte nå at ting som det å bære posene med varer hjem fra butikken var blitt mye lettere.

*«Jeg flyttet og bor nå i tredje etasje, og det er ingen heis her, så det var ganske tungt, men jeg tenkte bare at wow, jeg hadde ingenting vondt i muskler lengre, og det var ganske tunge ting. Så har jeg merket at det er mye enklere å bære ting og det er enkle ting som det å vaske leiligheten min, det gjør ingenting lengre, det er kjempe enkelt og lett å gjøre nå. Også har jeg ikke vondt i ryggen min heller lengre etter denne treningen. Så det er mange ting som er mye enklere nå» (Anna, 41 år).*

*«Dersom jeg går og handler mat og kommer hjem med bæreposer og har kjøpt inn farris eller andre tunge ting, så bærer jeg posene uten problem lengre» (Leah, 23 år).*

Informantene mente også at de nå hadde mye mer muskler i kroppen enn før de startet å trene med kettlebell. Muskelstyrke er også en av de egenskapene Gjerset et.al. (2001) beskriver som en av de egenskapene det stilles store krav til i det dagligdagse. Det blir også anbefalt å bruke styrketrening som forebygging og behandling av blant annet fedme, leddsmerter, angst og depresjon (Gjerset et.al., 2001).

Det siste aspektet informantene mente de forandret på ved hjelp av kettlebelltrening var kroppsholdning. Før hadde de fleste av informantene gått rundt med en noe lut holdning eller hatt nedsunkne skuldre. De merket nå at de gikk mye rakere i ryggen og hadde en stoltere holdning enn tidligere. Noen av dem så også en sammenheng mellom bedret kroppsholdning og en bedret selvtillit.

*«Jeg har fått rettet meg opp i ryggen. Jeg hadde skikkelig sånn sammensunkne skuldre, og litt vondt i ryggen til tider og ja, men det er helt borte» (Miriam, 36 år).*

*«Jeg føler jeg er blitt rettere, er ikke så lut lengre som jeg var før, jeg har fått en rettere holdning. Og så er jeg flinkere til å tenke på holdning, flinkere til å se det på meg selv, men også på andre. Jeg tror min endring i kroppsholdning har kommet av teknikken i kettlebelltreningen. Det at du må tenke og ha kroppen riktig for å bruke den riktig» (Mette, 34 år).*

*«Holdningen ble litt annerledes fordi du strekte deg mer opp istedenfor å liksom, man går jo gjerne litt sammenkrøket, så holdningsmessig gjorde det jo kjempe mye, holdningen ble jo mye bedre» (Veslemøy, 52 år).*

*«Det er klart jeg har jo blitt mye rakere og litt sånn, jeg er ikke ehlt med nesen i sky da men, jeg føler meg ikke helt uskyldig lengre, ikke helt usynlig heller» (Siv, 55 år).*

Om årsaken til den bedrede kroppsholdningen de opplevde kom av mer fokus på det eller av selve treningen var noe uklart, men det kunne virke som informantene mente det hadde en sammenheng. Informantene ble også spurt om de brukte den innlærte teknikken/holdningen fra kettlebelltreningen i det dagligdagse, noe det viste seg at de gjorde uten at de fleste av dem egentlig hadde tenkt så mye over at de gjorde det.

*«Ja, jeg gjør det. Bruker det veldig mye nå jeg skal løfte ting, dersom jeg skal løfte stuebordet eller sånne ting så er det ned med knærne og løfte med føttene» (Miriam, 36 år).*

*«Med kettlebellen må du jobbe med riktig teknikk, for det er slik du unngår å skade deg selv, så måten man løfter ting på og slikt i dagliglivet blir påvirket av teknikken man bruker i treningsformen. Enkle ting som å plukke opp et papir fra gulvet gjør man på en riktig måte eller å flytte ting. Så jeg tror det er overførbart uten at man innser det» (Kamilla, 37 år).*

## 4.7 Fordeler og ulemper

Informantene oppgav under intervjuene hvilke fordeler de fant ved denne treningsformen, hvorfor de eventuelt valgte å anbefale treningsformen til andre, og om det var en type treningsform de mente passet for alle.

*«Jeg tror alle kan gjøre det, fordi jeg kan gjøre det. Jeg er ikke så flink til slike ting, så jeg tror at om jeg kan lære det så kan alle lære det» (Anna, 41 år).*

*«Jeg anbefaler den til alle, nettopp fordi dette er en treningsform hvor man kan gjøre veldig mange øvelser, og likevel oppnå akkurat det samme resultatet, og fordi man ikke trenger å bruke muskelgrupper man plages med» (Mette, 34 år).*

*«Jeg anbefaler treningsformen for andre hele tiden. Fordi det har funket så bra. Det er ikke annet å si. Det fungerer og det er litt morsomt fordi det passer for både kvinner og menn. Det er en treningsform for alle også, jeg har jo sett folk på over 60 som holder på, og fordi du kan velge hvilken vekt du ønsker å bruke. Jeg tror det funker like bra for alle» (Leah, 23 år).*

*«Jeg anbefaler det på det sterkeste, fordi jeg selv sitter igjen med erfaring på at det virker på smidighet, styrke, bevegelighet, utholdenhet, og du får så mye i bare en treningsform. Det er en unik type treningsform» (Veslemøy, 52 år).*

Samtlige informanter anbefalte andre å benytte seg av trening med kettlebell. De mente at det var en treningsform som passet for alle uansett utgangspunkt og alder på grunn av variasjonene man har innenfor treningsformen. De anbefalte treningsformen videre på bakgrunn av resultatene de selv hadde fått av denne type trening. Det er mulig at jeg ville fått andre svar dersom jeg også hadde intervjuet mennesker som ikke lenger drev aktivt med kettlebelltrening.

Det kom også frem av analysen hvilke utfordringer informantene så ved denne treningsformen.

*«For meg er det en veldig teknisk treningsform, og om du ønsker å få noe ut av det må du gjøre det på riktig måte, ellers vil du skade deg selv. Det er ikke som en tredemølle hvor du bare går opp på tredemøllen og starter å løpe, eller sykling, men det er en veldig definert teknikk, så du må ha litt tålmodighet i starten» (Kamilla, 37 år).*



*«Jeg har ikke merket noen ulemper, men det kan være en ulempe om man bare begynner å trene med kettlebell uten at man vet hva man gjør, da kan man skade seg. For det er veldig enkelt å ta for tunge kettlebell og dersom man da ikke har støttemuskulaturen på plass så kan man ødelegge seg» (Anna, 41 år).*

En av ulempene eller utfordringene noen av informantene så ved denne treningsformen var det å lære seg teknikk. De mente det var veldig viktig å få en innføring i riktig teknikk, slik at man minsket skadefaren før man begynte med kettlebelltrening for seg selv. Også det med å velge riktige vekter kunne være en utfordring dersom man ikke hadde kontroll på teknikken. Dette er i samsvar med AbilicaMagasinet (2014) og Pettersen (2012) som anbefaler at man får veiledning før man starter å trene med kettlebell på egenhånd, da øvelsene kan virke noe kompliserte i starten.

Andre informanter igjen så ikke andre ulemper eller utfordringer med treningsformen enn blåmerker og at treningen var tung.

*«Nei, jeg kan liksom ikke sette fingeren på noen ulemper, for det at den er så effektiv og så bra. Så hva skulle være ulempen med noen ting som, og det her fungerer jo ikke bare for meg, det her fungerer jo også for alle, og spesielt for dem som har litt holdningsvansker, så er den vertfall genial som jeg klarer å se det» (Veslemøy, 52 år).*

*«Jeg har veldig mye blåflekker oppover håndleddene, kommet på jobb og fått beskjed om å gå inn og kle på meg før jeg får være med i kundemøter og sånn, for det kan jo se ut som man har blitt mishandlet. Det er egentlig det eneste» (Miriam, 36 år).*

Dette kan tolkes som at de fleste av informantene fant flere positive sider, enn ulemper og utfordringer ved treningsmetoden.

## 5. Drøfting/Konklusjon

Hensikten med denne oppgaven har vært å bidra til kunnskap om forholdet mellom vektreduksjon og kettlebelltrening, sammenhengen mellom disse to, og hvordan kettlebell virker inn på opplevelsen av utholdenhet, styrke og livskvalitet.. Det viste seg at informantene hadde ulike utgangspunkt for å starte opp med treningen, samt ulike bakgrunner både når det kom til tidligere trening og utdanning. Likevel var temaet kropp, vekt og kroppssammensetning fellesnevner for dem alle.

Faktorer som vektreduksjon/endring i kroppssammensetning er langt fra de eneste motivene for å drive med denne type trening. Blant annet la informantene også til grunn at de trente med kettlebell fordi, de syntes det var morsomt, for å opprettholde eller bedre sin fysiske form, fordi de hadde fått systematisert treningen sin og fordi de hadde en person som fulgte dem opp både med trening og målsetninger. Vektreduksjon var for informantene det overordnede målet, mens det å systematisere trening og ha noen til å følge dem opp var virkemidler for å nå dette målet.

I likhet med mange andre typer studiotrening tilbys kettlebell også som gruppetrening, noe som gjør at det kan bli til en sosial aktivitet. Det å trene sammen med andre, enten det var med sin personlige trener eller i gruppe var også en viktig forklaring på at informantene drev med denne treningsformen. De ga inntrykk av at dette gjorde at de følte tilhørighet til en gruppe med mennesker på sitt treningssenter, og det i seg selv ble en motivasjonsfaktor. Det å trene i gruppe lokket blant annet frem konkurranseinstinktet i noen av informantene, samt at det sosiale rundt denne formen for trening var med på å styrke treningen. Man kan som tidligere nevnt stille spørsmål ved hvorvidt informantene hadde opprettholdt aktiviteten, dersom den ikke var tilgjengelig i noen form for organisert trening. På tross av at informantene oppgav at det å trene i gruppesammenheng var en positiv ting, kom det også frem at det kunne være en ulempe i så måte at man burde ha hatt en innføring i teknikk i

forkant. Dette på bakgrunn av at treningsformen er oppgitt å være teknisk vanskelig i starten, og at skadefaren er stor dersom man trener med feil teknikk.

Det sentrale målet med treningen for informantene var faktorene vektreduksjon eller endring i kroppssammensetning. Dette var et mål som for flere av informantene endret seg underveis, da fokuset deres med treningen gikk mer over til å få en sunnere og sterkere kropp.

Informantene oppgav at de raskt så en endring i kroppssammensetningen sin som et resultat av denne treningen.

Informantenes treningsmengde gav inntrykk av at de fleste av dem var i en oppover-fase med trening. De var alle fornøye med sin mengde trening per uke, selv om de oppgav at mengden trening hadde endret seg noe siden de startet å trene. Antallet økter per uke hadde for de fleste informantene blitt færre. Flere ulike faktorer som familie, arbeid og skolegang, påvirket informantenes treningsmengde.

Kun en av informantene hadde hørt om kettlebell som treningsform før de begynte å trene med sin personlige trener. Dette gir et inntrykk av at det for de fleste av dem var en ren tilfeldighet at de startet med denne treningsformen. Men en av hovedårsakene til at de fortsatte å trene med kettlebell var at de likte treningsformen. En annen årsak var at de med denne treningsformen raskt så endringer i sin kroppssammensetning og at de dermed fikk de resultatene de var ute etter. De mente også at denne treningsformen trente hele kroppen i en og samme trening og at de av den grunn ikke følte noe behov for å supplere med annen trening utenom. På tross av dette kom det frem av intervjuene at flere av informantene også drev med andre former for kondisjonstrening. Dette var i all hovedsak de av informantene som brukte kettlebell som et supplement til og som variasjon i sin trening. Noen av informantenes trening bestod altså i sin helhet av trening med kettlebell, og man kan spørre seg om disse kunne oppnådd samme resultater ved å benytte andre treningsformer.

Når det kom til psykologiske aspekter som påvirket eller ble påvirket av informantenes trening, var det også her flere faktorer som hadde betydning. Selvtillit, selvaksept, opplevd livskvalitet og humør var noen av hovedaspektene som kom frem under intervjuene. Det virket også som informantenes tankesett var blitt påvirket av endringen i kroppssammensetning.

Sammenhengen mellom trening og kosthold var noe de fleste av informantene påpekte. Det var noe todelt når det kom til hvordan de mente dette hang sammen for dem som individer, i forhold til å få til en vektreduksjon eller endring i kroppssammensetning. Noen av dem mente

at problemet lå på kostholdet, mens andre mente at problemet var opprettholdelse av trening. Det de derimot var enige om var at verken kosthold eller trening alene hadde gitt dem de resultatene de ønsket. Det kom ikke frem noe angående selve kostsammensetningen de hadde, men det viste seg at selv om de trodde de hadde et sunt kosthold, hadde de fleste over tid hatt en kontinuerlig positiv energibalanse, noe som igjen gjorde at de la på seg. Når de så resultater av treningen de nå gjorde, ble de fleste mer bevisste på hva de spiste. Alle informantene oppgav at de tidligere hadde prøvd andre former for vektreduksjon. Det kom frem at dette hadde fungert kun der og da, men at det ikke var noe som hadde fungert i lengden.

Informantene så på sin egen fysiske form som god. Når de sammenlignet med sin referansegruppe eller sosiale sammenligningsgruppe oppgav de fleste av dem at opplevde sin egen fysiske form som bedre enn de fleste på deres alder. Dette er en kjent sak i mange sammenhenger og sier nødvendigvis ikke noe om deres objektive form. Likevel var det noen av informantene som ikke følte de kunne sammenligne sin fysiske form med mennesker på sin egen alder, da de så på sin livssituasjon som alt for ulik andre i denne aldersgruppen. Det som ikke kom frem er om informantene sammenlignet sin fysiske form med andre mennesker på treningssenteret de var aktive på, eller om de sammenlignet seg selv med mennesker i sin omgangskrets. Dette er noe jeg ser i etterkant at jeg kunne spurt dem om. Det betyr at vi ikke vet noe om menneskene i deres sosiale sammenligningsgruppe og deres fysiske aktivitetsnivå. Det er som tidligere nevnt en viss sjanse for at informantene overvurderer sin egen form.

Flere av informantene oppgav at de før de begynte med systematisk trening, hadde kroppslige utfordringer eller plager. Disse plagene hadde vært med og påvirket deres fysiske aktivitet. Samtlige mente at å trene med kettlebell ikke hadde bydd på utfordringer når det gjelder dette, det hadde heller bedret utfordringene eller plagene. Vi vet tross dette lite om det er andre treningsformer som ville gjort samme nytten for informantene på akkurat dette tidspunktet. Noen flere av informantene oppgav var at de hadde en frykt for å utvikle andre plager eller sykdommer på sikt, og mente at treningen med kettlebell var med på å bedre sin fysiske form og hindre dette. Dette var plager som enten lå i familien eller som kunne oppstå på grunn av deres overvekt. Hvor mye av dette som er genetisk og hvor mye som skyldes en dårlig livsstil vet vi ikke. Årsaken til at informantene nå tok grep varierte mellom frykten for å utvikle og allerede oppståtte sykdommer eller utfordringer. Ingen av informantene oppgav at de led av diabetes, tross en BMI på over 30 hos de fleste av dem ved treningens oppstart.

Informantene oppgav flere aspekter de mente ble påvirket av kettlebelltrening. Utholdenhet var en av disse aspektene. De fleste av informantene mente de hadde forbedret sin utholdenhet ved hjelp av kettlebell, mens noen få ikke kunne oppgi i hvor stor grad denne treningsformen hadde en virkning på utholdenheten, på bakgrunn av annen trening i tillegg. De mente likevel at dette var en god måte å trene utholdenhet på, og de hadde alle merket en forbedring i utholdenheten sin i forhold til dagligdagse gjøremål. Det kom også frem av analysen at dette kunne være en mer skånsom form for utholdenhetstrening enn for eksempel løping. Et annet aspekt som ble oppgitt var styrke. Samtlige mente at de hadde blitt sterkere som følge av treningsformen. De oppgav at de i alle fall hadde fordoblet antall kilo på kulene de trente med og at de også merket denne fremgangen i daglige gjøremål. Annen type styrketrening kunne selvsagt gitt lignende fremgang, da de alle var ganske utrente når de startet med denne treningen. Kroppsholdning var det siste aspektet som ble oppgitt. Dette var et aspekt informantene mente kom blant annet av en bedret muskulatur, men også av et økt fokus på riktig holdning under teknikktreningen. Informantene mente at det også var en sammenheng mellom deres bedrede kroppsholdning og deres økte selvtillit.

For videre forskning kunne det vært interessant å se på hvor mye kettlebell egentlig kan påvirke en utøvers utholdenhet, gjerne sett opp mot andre treningsformer.

## 6. Referanseliste

Aase, T.H., & Fossåskaret, E. (2010), *Skapete virkeligheter – om produksjon og tolkning av kvalitative data*, Universitetsforlaget AS, Oslo

AbilicaMagasinet (2014:1), *Tren effektivt og intenst med kettlebells*, <http://hjemmetreningsbloggen.no/2014/11/tren-effektivt-og-intenst-med-kettlebells/>, hentet 29.07.2015

AbilicaMagasinet (2014:2), *Kettlebells – den funksjonelle treningens mor*, <http://hjemmetreningsbloggen.no/2014/05/kettlebells/>, hentet 29.07.2015

Bogdanova, A. (2011), *Kom i kanonform med kettlebells*, iFORM nr.3, 2011

Castellano, J. (2009), *Metabolic demand of a kettlebell workout routine*, *Medicine & Science in sports & exercise*, volume 41, issue 5, s.137-138

Chaplinskiy, Ludvig (1913), Russian magazine *Hercules* in 1913

Coffey, A. & Atkinson, P. (1996), *Making sense of qualitative data*, Sage Publications, Inc., USA

Dalen, M. (2004), *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming*, Universitetsforlaget, Oslo

Det Kongelige Helsedepartement (2002-2003), *Resept for et sunnere Norge – folkehelsepolitikken*, St.meld. nr.16, <http://www.regjeringen.no/Rpub/STM/20022003/016/PDFS/STM200220030016000DDDPD FS.pdf>, hentet 21.03.2012

Det Kongelige Helse- og Omsorgsdepartement (2012-2013), *Folkehelsemeldingen. God helse – felles ansvar*, Meld.St.34 (2012-2013), Melding til Stortinget

- Donnelly, J.E., Hill, J.O., Jacobsen, D.J., Potteiger, J., Sullivan, D.K., Johnson, S.L., Heelan, K., Hise, M., Fennessey, P.V., Sonko, B., Sharp, T., Jakicic, J.M., Blair, S.N., Tran, Z.V., Mayo, M., Gibson, C. & Washburn, R.A. (2012), *Effects of a 16-month randomized controlled exercise trial on body weight and composition in young overweight men and women*, American Medical Associations, arch intern med/vol 163, june 9. 2003
- Eggen, S. & Pedersen, T.R., (2012), *Norge og USA nå: Like stor andel overvektige*, <http://www.vektklubb.no/artikkel/tittel-20195419>, hentet 23.04.2012
- Farrar, R.E., Mayhew, J.L. & Koch, A.J. (2010), *Oxygen Cost of Kettlebell Swing*, Journal of Strength and Conditioning Research, National Strength and Conditioning Association
- Folkehelseinstituttet (2004), *Fakta om overvekt og fedme*, <http://www.fhi.no/dav/9a43779dfb.pdf> , hentet 23.04.2016
- Fridèn, T. (2009), *Dette er ikke bare en trend*, <http://www.adressa.no/nyheter/helse/komiform/article1230550.ece?device=classic>, hentet 07.05.2016
- Gjerset, A., Haugen, K. & Holmstad, P. (2001), *Treningslære*, Gyldendal Norsk Forlag AS, Oslo
- Hammersly, M. & Atkinson, P. (1996), *Feltmetodikk*, Ad Notam Gyldendal AS, Oslo
- Helse- og omsorgsdepartementet (2012), *Fysisk aktivitet*, <http://regjeringen.no/nb/dep/hod/tema/folkehelse/fysisk-aktivitet.html?id=589909>, hentet 07.03.2012
- Hulsey, C.R., Soto, D.T., Koch, A.J. & Mayhew, J.L. (2012), *Comparison of kettlebell swings and treadmill running at equivalent rating of perceived exertion values*, Journal of Strength and Conditioning Research, National Strength and Conditioning Association
- Høie, B. & Haugli, H. (2012-2013), *Innstilling til Stortinget fra helse- og omsorgskomiteen*, Innst.478 S, Meld St.34 (2012-2013)
- Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Ross, R., Leon, A.S., Skinner, J.S., Rao, D.C., Wilmore, J.H., Rankinen, T. & Bouchard, C. (2004), *Fitness alters the associations of BMI and waist circumference with total and abdominal fat*, Obesity Research vol.12, No.3, March 2004

- Jansson, E. & Anderssen, S.A. (2008), *Generelle anbefalinger om fysisk aktivitet*, i Helsedirektoratet: Aktivitetshåndboken – fysisk aktivitet i forebygging og behandling, BK Grafisk, Oslo
- Jansson, E., Stensvold, D. & Wisløff, U. (2008), *Helseaspekter ved styrketrening*, i Helsedirektoratet: Aktivitetshåndboken – fysisk aktivitet i forebygging og behandling, BK Grafisk, Oslo
- Jay, K., Jakobsen, M.D., Sundstrup, E., Skotte, J.H., Jørgensen, M.B., Andersen, C.H., Pedersen, M.T. & Andersen, L.L. (2012), *Effects of kettlebell training on postural coordination and jump performance: a randomized controlled trial*, National Research Centre for the Working Environment, Copenhagen
- Jay, K., Frisch, D., Hansen, K., Zebis, M.K., Andersen, C.H., Mortensen, O.S. & Andersen, L.L. (2004), *Kettlebell training for musculoskeletal and cardiovascular health: a randomized control trial*, National Research Centre for the Working Environment, Denmark, PubMed, , <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21107513>, hentet 07.05.2016
- Kvale, S. (1997), *Det kvalitative forskningsintervju*, Gyldendal Akademiske, Oslo
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009), *Det kvalitative forskningsintervju*, Gyldendal Akademiske, Oslo
- Lake, J.P. & Lauder, M.A. (2012), *Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength*, Department of Sport and Exercise Science, University of Chichester, Chichester, United Kingdom
- Langdridge, D. (2006), *Psykologisk forskningsmetode, en innføring i kvalitative og kvantitative tilnæringer*, Tapir Akademiske Forlag, Trondheim
- Lee, I. (2010), *De fleste treningstrender forsvinner igjen*, <http://www.vg.no/helse/artikkel.php?artid=10033744>, hentet 28.04.2012
- Maguire, T. & Haslam, D. (2010), *The Obesity Epidemic and its Management*, Pharmaceutical press, U.K.
- Manocchia, P., Spierer, D.K., Lufkin, K.S.A., Minichiello, J. & Castro J. (2012), *Transference of kettlebell training to strength, power and endurance*, Human Performance Laboratory, Long Island University, Brooklyn Campus, Brooklyn, New York



- Manocchia, P., Spierer, D.K., Minichello, J., Braut, S., Castro, J. & Markowitz, R. (udatert), *Transference of kettlebell training to traditional Olympic weight lifting and muscular endurance*
- McGill, S.M. & Marshall, L.W. (2012), *Kettlebell swing, snatch and bottoms-up carry: back and hip muscle activation, motion, and low back loads*, Journal of Strength and Conditioning Research, National Strength and Conditioning Association
- Murray, D.C. (1975), *Preferred versus non-preferred treatment, and self-control training versus determination raising as treatments of obesity: a pilot study*, Veterans Administration Hospital, Syracuse, New York
- Mæland, J.G. (1999), *Forebyggende helsearbeid – i teori og praksis*, Universitetsforlaget, 3.opplag, 2002
- Norman, K.D. (2001), *The reflexive interview and a performative social science*, Qualitative research 1 (23)
- Otto, W.H., Coburn, J.W., Brown, L.E. & Spiering, B.A. (2012), *Effects of weightlifting vs kettlebell training on vertical jump, strength, and body composition*, Journal of Strength and Conditioning Research, National Strength and Conditioning Association
- Owens, S.G. (2005), *Obesity*, i J.S.Skinner (red.), *exercise testing and exercise prescription for special cases*, (3.utg. s.237-253), Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Paulgaard, G. (1997), *Feltarbeid i egen kultur – innenfra, utenfra eller begge deler?*, i Fuglestad, Fossåskaret & Aase, *Metodisk feltarbeid, produksjon og tolkning av kvalitative data*, s.70-94
- Pettersen, E.A. (2012), Test deg selv i denne nye NM-øvelsen, <http://www.tv2.no/sporty/studio/test-deg-selv-i-denne-nye-nmoevelsen-3742515.html>, hentet 28.04-2012
- Porcari, J., Schnettler, C., Wright, G., Doberstein, S. & Foster, C. (2010), *Energy cost and relative intensity of a kettlebell workout*, Medicine & science in sports & exercise, volume 42, issue 5, pp 65-66
- Rapley, T. (2004), *Interviews*, i Segale, C., Gobo, G., Gubrium, J.F. & Silverman, D., SAGE publications 3: 15-33

- Rossner, Stephan (2008), *Overvekt og fedme*, i Helsedirektoratet: Aktivitetshåndboken – fysisk aktivitet i forebygging og behandling, BK Grafisk, Oslo
- Ryan, M.R. & Deci, E.L. (2007), *Active human nature*, i Hagger, M.S. & Chatzisarantis, N.L.D., *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise & Sport*, Human Kinetics, USA
- Schnetler, C., Porcari, J., Foster, C. & Anders, M. (2010), *Kettlebells: Twice the Result in Half the Time?* <http://www.acefitness.org/getfit/studies/kettlebells012010.pdf>, hentet 26.04.2012
- Skaalvik, E.M. (2006), *Selvoppfatning og idrett*, i Sigmundsson, H. & Ingebrigtsen, J.E., *Idrettspedagogikk*, Universitetsforlaget, 2006
- Strømme, S.B. & Høstmark, A.T. (2000), *Fysisk aktivitet, overvekt og fedme*, Tidsskr. Nor. Lægeforen 2000;120:3578-82, nr.29-30, november 2000
- Thomas, J.F., Larson, K.L., Hollander, D.B. & Kraemer, R.R. (2014), *Comparison of two-hand kettlebell exercise and graded treadmill walking: effectiveness as a stimulus for cardiorespiratory fitness*, Journal of Strength and Conditioning Research, 2014 National Strength and Conditioning Association
- Thorèn-Jonsson, A.L. (2008), *Grounded Theory*, i Granskår, M. & Hoglund-Nielsen, B., *Tillampad kvalitativ forskning inom halso- og sjukvård*, Realszisztéma Dabas Printing House, Hungary
- Tjora, A. (2010), *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*, Gyldendal Akademiske, Oslo
- Vassenden, A. (2008), *Om å innlemme makronivået i mikrososiologiske studier. En sammenlikning av «grounded theory» og «extended case method»*, Sosiologisk tidsskrift nr.04, idunn.no-tidsskrifter på nett
- Ventegodt, S. (1995), *Måling af livskvalitet. Fra teori til praksis*, Forskningscentrets Forlag, 1.udgave, 1.oplag
- Wadel, C. (1991), *Feltarbeid i egen kultur, en innføring i kvalitativt orientert samfunnsforskning*, SEEK a/s, Helgeland trykkeri a/s, Flekkefjord
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007), *Foundations of sport and exercise psychology*, Human Kinetics, USA

Wesley, C. (udatert), *History of the kettlebell*, <http://www.kettlebellscience.com/kettlebell-history.html>, hentet 07.05.2016

Wester, A., Wahlgren, L., Wedman, I. & Ommundsen, Y. (2008), *Å bli fysisk aktiv*, i Aktivitetshåndboken: Fysisk Aktivitet i forebygging og behandling, s.84-102

Wiederberg, K. (2005), *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*, Universitetsforlaget, Oslo

Wiklund, M., Olsèn, M.F. & Willèn, C. (2010), *Physical activity as viewed by adults with severe obesity, awaiting gastric bypass*, Institute of Neuroscience and physiology/physical therapy, The Sahlgrenska Academy of Göteborg University, Göteborg, Sweden

Wilson, P.M. & Rodgers, W.M. (2007), *Self-Determination Theory, Exercise, and Well-Being*, I Hagger M.S. & Chatzisarantis, N.L.D., *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*, Human Kinetics, USA

<http://radiobjorn.wordpress.com/2009/10/26/girya-morro-trening/> (2009), hentet 08.02.2012

# 7. Vedlegg

## Vedlegg 1

INTERVJUGUIDE vår 2015

### Generelt

- Hva er din hovedaktivitet? (student, yrkesaktiv, hjemmeværende, arbeidsledig, pensjonist/trygdet)
- Høyeste fullførte utdanning?
- Hvilke former for fysisk aktivitet driver du med/har du drevet med?
- Når startet du å trene?
  - o Hvorfor startet du å trene?
- Hvor ofte trener du?
  - o Synes du at du trener for mye/for lite?
    - Hvorfor?
- I hvor god fysisk form opplever du at du er i forhold til andre på din egen alder?
  - o Hvorfor/hva tror du dette kommer av?
- Hvorfor trener du/ driver du med fysisk aktivitet? (forebygge helseplager, holde vekten nede, for å se veltrent ut, oppbygging etter sykdom/skade, føler du må, anbefalt av lege, fysio etc...)

### Motiver for trening

- Hva var målet ditt når du startet å trene?
  - o Har du nådd dette målet?
  - o Hva skal til for at du skal bli fornøyd?
- Ser du på treningen som et middel for å oppnå noe eller mer som et mål i seg selv?
  - o Henger dette sammen på noen måte?
- Hvordan vil du beskrive din motivasjon for trening?
  - o Har den endret seg underveis?
  - o Hvordan klarer du å opprettholde motivasjonen din?

### Kettlebells

- Hvorfor velger du/ har du valgt å benytte deg av denne formen for trening?
- Hvordan har denne treningsformen hjulpet deg på veien mot målet ditt?

- Finner du noen ulemper ved benyttelse av denne treningsformen?
- Hvilke fordeler finner du ved denne treningsformen?
- Passer denne formen for trening for alle?
- Er dette en treningsform du kan anbefale andre og eventuelt hvorfor/hvorfor ikke?
- Tror du du kommer til å fortsette å benytte deg av denne treningsformen fremover?
  - o Hvorfor/ hvorfor ikke?

#### Vektreduksjon (endring i kroppssammensetning) – brukes som sjekkspørsmål

- Føler du at treningen var noe av det som hjalp deg å nå/ på vei til målet ditt?
- Hvorfor ønsket du å bedre livskvaliteten din/ gå ned i vekt?
- Har du hatt/ har du noen lidelser som gjør det vanskelig å drive med fysisk aktivitet?
  - o På hvilke måter har dette begrenset deg?
- Hvor lenge har du hatt et ønske om å gå ned i vekt/ endre kroppssammensetning?
- Hvor mange ganger har du forsøkt å gå ned i vekt/ endre kroppssammensetning de siste 5 årene?
  - o Hvilke metoder har du benyttet deg av?
  - o Hvor godt fungerte de?
- Utenom den fysiske aktiviteten, hvilke andre aspekter i livet ditt har påvirket den vektreduksjonen du har hatt?

#### Kondisjon

- Føler du at du har bedret din kondisjon ved hjelp av denne treningsformen?
  - o På hvilke måter har du merket dette?
- Har du fått en bedret livskvalitet med en økt kondisjon?
  - o På hvilke måter?

#### Styrke/ kroppsholdning

- Føler du at du har bedret din styrke/ kroppsholdning ved hjelp av denne treningsformen?
  - o På hvilke måter har du merket dette?
- Har du fått en bedret livskvalitet med økt styrke/ bedret kroppsholdning?
  - o På hvilke måter?

#### Avrunding

- Er dette en metode for å oppnå vektnedgang du vil anbefale andre?
  - o Hvorfor/ hvorfor ikke?
- Er det noe mer du ønsker å legge til?

## Vedlegg 2

### Interviewguide

#### General

- What are your daily activities? (Student, working, stay-at-home, unemployed, retired, welfare recipient).
- Highest completed level of education?
- What types of physical activities are you involved in/have you been involved with?
- When did you start working out?
  - Why did you start working out?
- How often do you work out?
  - Do you think you work out too much/too little?
  - Why?
- How would you rate your physical shape compared to others your age?
  - Why do you think this is the case?
- Why do you work out/do physical activities? (Prevent health issues, keep weight down, look in shape, post-injury/illness rehabilitation, a feeling that you have to, medical advice, physical therapy, etc...)

#### Workout motivation

- What was your goal when you started working out?
  - Have you reached this goal?
  - What will it take for you to become satisfied?
- Do you consider working out a means to accomplish something, or more just a goal in itself?
  - Is this somehow connected?
- How would you describe your motivation for working out?
  - Has this changed since you started?
  - How are you keeping yourself motivated?

#### Kettlebells

- Why did you choose/have you chosen this type of workout?
- How has this type of workout helped you towards your goal?
- Can you see any disadvantages with this type of workout?
- Can you see any advantages with this type of workout?
- Is this type of workout suitable for everyone?
- Is this a type of workout you'd recommend to others, and if so, why/why not?
- Will you keep using this type of workout in the future?
  - Why/why not?

#### Weightreduction (change in body composition) - to be used as check questions.

- Do you feel that exercising was beneficial in reaching/working towards your goal?
- Why did you have a desire to improve your quality of living/lose weight?
- Have you had/do you have any ailments that prevent you from doing physical activities?
  - In what ways have they been limiting?
- How long have you had a desire to lose weight/change your body composition?
- How many times have you tried to lose weight/change your body composition in the last 5 years?
  - Which methods have you utilized?
  - How did they work?
- Disregarding the physical activities, what other aspects of your life have changed as a result of your weight reduction?

#### Cardio

- Cardiowise, do you feel in better shape as a result of this training?
  - How is this evident to you?
- Have you had an improvement in quality of living as a result of being in better shape(cardio)?
  - In what ways?

#### Body strength/posture

- Do you feel that you have improved your strength/posture with this training?
  - How is this evident to you!
- Have you had an improvement in quality of living as a result of improved strength/better posture?

- In what ways?

### Closing

- Is this type of training something you would recommend to others?
  - Why/why not!
- Is there anything you would like to add?

## Vedlegg 3

### Snatch



Hentet fra: <https://kettlebellkurt.files.wordpress.com/2010/03/snatch.jpg> 07.04.2016