

## JB2900 1 Fordypningsoppgave

# Kandidat 117

Oppgaver	Oppgavetype	Vurdering	Status
<b>i</b> Informasjon	Dokument	Ikke vurdert	Lever
1 Besvarelse	Filopplasting	Manuell poengsum	Lever
2 Evt. vedlegg	Filopplasting	Manuell poengsum	Ikke lever
3 Evt. vedlegg	Filopplasting	Manuell poengsum	Ikke lever
4 Evt. vedlegg	Filopplasting	Manuell poengsum	Ikke lever

### JB2900 1 Fordypningsoppgave

Emnekode	JB2900	PDF opprettet	02.06.2017 12:18
Vurderingsform	JB2900	Opprettet av	Yan Hoffmann
Starttidspunkt:	26.05.2017 18:00	Antall sider	90
Sluttidspunkt:	02.06.2017 12:00	Oppgaver inkludert	Ja
Sensurfrist	201706230000	Skriv ut automatisk rettede	Nei

# Seksjon 1

## 1 OPPGAVE

### Besvarelse

Last opp besvarelsen din her:

*Last opp filen her. Maks én fil.*

BESVARELSE

#### Filopplasting

Filnavn	17119461_cand-4312840_17117467
Filtype	pdf
Filstørrelse	10267.026 KB
Opplastingstid	02.06.2017 08:46:12



Neste side  
**Besvarelse vedlagt**



---

# KROPP OG KJØNN I PRESSEN

---

En kvalitativ studie av hvordan pressen fremstiller kropp og kjønn i fitnessdretter



VÅREN 2017

Oslo

# Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Innledning .....</b>	<b>3</b>
<b>2.0 Teori.....</b>	<b>4</b>
2.1 <i>Kvinner i media</i> .....	4
2.2 <i>Kvinner seksualisert</i> .....	5
2.3 <i>Historisk tilbakeblikk</i> .....	6
2.4 <i>Forskjell mellom kjønnene</i> .....	7
<b>3.0 Metode .....</b>	<b>9</b>
3.1 <i>Rammeanalyse</i> .....	9
3.2 <i>Kvantitativ</i> .....	12
3.3 <i>Kvalitativ innholdsanalyse</i> .....	12
<b>4.0 Analyse .....</b>	<b>14</b>
4.1 <i>Dekningen av fitness</i> .....	14
4.2 <i>Kvantitativ oversikt over materialet</i> .....	14
4.3 <i>Rammeanalyse</i> .....	17
4.3.1 «Bulende muskler».....	17
4.3.2 «Sterke damer» .....	19
4.3.3 «Kroppspress» .....	23
4.4 <i>Konklusjon</i> .....	26
<b>Kilder .....</b>	<b>28</b>
<b>Vedlegg.....</b>	<b>29</b>

## 1.0 Innledning

I denne fordypningsoppgaven skal jeg undersøke hvordan pressen fremstiller kropp og kjønn i estetiske idretter som bikinifitness og bodybuilding. Det vil jeg gjøre ved hjelp av framinganalyse, kvalitativ og kvantitativ analyse samt bestemte tolkningsrammer.

Hovedproblemstillingen min er som følger: *Hvordan fremstiller mediene kropp og kjønn i fitnessidretter?* I tillegg har jeg to underproblemstillinger: *Hvordan opprettholdes de tradisjonelle kjønnsfremstillingene i forhold til andre idretter? Inneholder tekstene noe som kan bidra til økt kroppspress?*

Jeg skal også undersøke hvordan pressen beskriver disse estetiske idrettene gjennom den visuelle fremstillingen. Er det sånn at de kun fokuserer på utseendet og det som skjer før utøverne går på scenen, og lite på de sportslige prestasjonene og arbeidet som ligger bak?

En av underproblemstillingene mine er om det er noen forskjell mellom kjønnene – blir mennene fremstilt på en annen måte enn kvinnene? En hypotese er at menn blir fremstilt som villdyr med bulende muskler mens de løfter tunge vekter, mens kvinnene blir fremstilt som svakere og kanskje ikke løfter noe i det hele tatt.

En annen underproblemstilling jeg vil fokusere på er kroppspress. Det er naturlig nok mengder med positive sider ved å trene, men når treningen går over til å bli så ekstrem som den er i perioden før konkurranse i bikinifitness og bodybuilding, er det muligens ikke bare sunt lenger.

Grunnen til at jeg vil undersøke dette er fordi det er et område som opptar meg personlig fordi jeg trener mye selv, men samtidig er det også et tema som mange unge er opptatt av. I analysedelen av fordypningsoppgaven skal jeg underbygge dette ved å vise hvor mange flere som trener styrke nå enn for bare noen få år siden.

Metodene jeg vil benytte meg av vil være en kvalitativ analyse av portretter og reportasjer skrevet i magasin-bilaget i forskjellige riksdekkende aviser. Jeg skal utføre en rammeanalyse av tekstene ved hjelp av Entmans teorier om framing. Ellers vil jeg bruke *Et kritisk blikk på sportsjournalistikk – medier og idrett i en globalisert verden* (2010) av Gerd von der Lippe, *Etter beste kjønn* (2015) av Elisabeth Eide og Kristin Skare Orgeret, samt *Sportsex* (2010) av Toby Miller som grunnlag for kjønns- og kroppspressdiskusjonen. I tillegg vil jeg se på historien for å sette dagens tekster i perspektiv og se om og i tilfelle hvordan journalistikken har utviklet seg på denne fronten de senere årene.

## 2.0 Teori

Denne fordypningsoppgavens teoretiske rammeverk bygger på teori om kropp og kjønn i mediene. Kvinner har historisk sett ikke vært representert like mye som menn i mediene, mye på grunn av at det har vært menn som har lederstillinger i næringslivet og i politikken. I tillegg blir kvinnene i noen tilfeller seksualisert og objektifisert. Det ser vi særlig på nettavisenes forsider, og det er noe jeg vil komme mer inn på senere.

Jeg vil bruke Elisabeth Eides og Kristin Skare Orgerets bok *Etter beste kjønn*, Gerd von der Lippes *Et kritisk blikk på sportsjournalistikk*, og Toby Millers *Sportsex* som hovedgrunnlag for teoridelen av fordypningsoppgaven.

### 2.1 Kvinner i media

Det har funnet sted en viss endring av hvor mange kvinner som blir brukt som kilder i mediene de siste tiårene. Ida Save og Åsta Hoem Hagen har gjennomført en undersøkelse der de fikk oversikt over hvor mange prosent kvinner som har vært representert i mediene.

Undersøkelsen viser at kun 9 prosent kvinner ble brukt som kilder i mediene i 1979. I 1989 var det 14 prosent, det samme i 1999, mens det økte til 20 prosent i 2014 (Eide og Orgeret 2015, s. 81). Ifølge forskning.no var det 31 prosent kvinnelige kilder i 2010, mens antallet sank til 24 prosent i 2015 (Mæland og Rødland 2015). Det er altså en lang vei å gå før det blir balanse i kildebruken til journalistene.

I mitt tilfelle kan det imidlertid virke som det er flere kvinner enn menn som blir brukt i sakene om fitness. Jeg har ikke eksakte tall på dette, men det skrives oftere om kvinner som driver med bikini fitness enn menn som driver med *men's physique* (mennes motstykke til bikini fitness). Statistikken i *Etter beste kjønn* kan likevel være med på å styrke denne teorien: I tabellen på side 200 vises det at det er 18 prosent kvinnelige sportsutøvere, mot 14 prosent mannlige i gratisstoffet. Bak betalingsmuren er forholdet 5 prosent kvinner mot 4 prosent menn (2015). Som vi ser er det altså, statistisk sett, flere kvinnelige intervjuobjekter i sportssaker enn mannlige, noe som passer godt med det jeg har observert i artiklene jeg har analysert.

## 2.2 Kvinner seksualisert

Kvinner blir ofte seksualisert i mediene, både som subjekter og objekter. Kvinnekroppen blir brukt for å illustrere mye, og noen ganger har ikke den aktuelle saken noe med nakenhet å gjøre. Medieforsker Margunn Grønn mener på bakgrunn av dette at sex kunne vært det sjette nyhetskriteriet i tillegg til vesentlighet, identifikasjon, sensasjon, aktualitet og konflikt (Grønn 2000). Nå er det lenge siden Grønn kom med denne uttalelsen, men bruken av sex i mediene er fremdeles til stede – om ikke verre enn før.

En undersøkelse utført av Thea Norden Dahl og Tine Eide gjengitt i *Etter beste kjønn* illustrerer hvordan nakenhet blir brukt i pressen, og spesielt i nettavisene. Undersøkelsen resulterte i en prosentandel «nakensaker» for hver av de fire nettavisene: VG.no, DB.no, Aftenposten.no og Nettavisen.no. VG endte på 3,5 prosent, Dagbladet på 2 prosent, Aftenposten på 0,5 prosent og Nettavisen på rekordhøye 6,5 prosent nakensaker. Undersøkelsen gikk over en periode på seks sammenhengende dager (2015, s. 229). Ved bare å se på prosentene virker det ikke som nakenbilder – eller bilder som viser mer hud enn klær – er noe mediene satser på. Likevel er det at de er der et tegn på at nakenhet blir brukt for å skape klikk. Sett kun fra klikk-ståstedet er det enkelt å forstå hvorfor journalister velger å lage slike saker. Men det slår negativt ut på generelle oppfatningen av journalistikken blant leserne, og kvaliteten av journalistikken sett under ett, går ned.

Et av de andre eksemplene som er trukket fram er en veltrent dame som ser på seg i speilet mens hun trener. Hun har på seg en sports-bh og en underdel som viser rundt 80 prosent av baken. Overskriften er «– Det er ikke noe som heter overtrening» (2015, s. 236). For å illustrere dette kunne journalisten brukt et hvilket som helst treningsbilde, men det blir likevel brukt et bilde av en halvnaken kvinne, uten tvil for å produsere flere klikk. Dette er også et eksempel på objektifisering. Kvinnen på bildet kunne vært hvem som helst og har ingenting å si for artikkelen – hun er der kun som illustrasjon.

OL i sandvolleyball 2004 og bar hud var noe som opptok mediene og leserne i perioden mesterskapet varte. Det ble mye oppstyr rundt seksualiseringen av de kvinnelige utøverne i dette mesterskapet. Retningslinjene for sidesømmen på underdelen deres kun var syv centimeter. Gutta derimot spilte med shorts og påbudt t-skjorte som dekket hele overkroppen (Lippe 2010, s. 183). Dette ble ideelt forsidestoff for både VG og Dagbladet. Begge avisene brukte ordet «sex» i en del av overskriften på forsiden, og vinklet sakene på sex, kropp og kjønn (ibid.). Av dette ser vi at der det er mulighet for det, blir det vinklet på det som selger:

Sex. I mitt tilfelle er det muligens også sex som driver mye av journalistikken på temaet fitness. Journalistikken som gjøres på området er på ingen måte slepphendt eller dårlig, men fokuset med tanke på bilder og utsnitt gjør likevel at det er en logisk konklusjon å trekke at sakene blir publisert fordi de selger godt.

Toby Miller kommer også med et treffende eksempel når det gjelder at kvinner blir seksualisert i mediene. I 1999 vant USAs kvinner VM i fotball på straffekonk. Spilleren som scoret, Brandi Chastain, rev av seg drakta i lykkerus og viste en sports-bh fra Nike. På pressekonferansen en uke senere ble Chastain konfrontert med hvordan det var å være et sexsymbol. «She replied that she was uncertain of the meaning of the term. She might be one «if it means feeling good about myself», sa hun (Miller 2006, s. 128). Hun var lykkelig da hun scoret, og gjorde akkurat som en mannlig fotballspiller gjør når han scorer – river av seg skjorta. Dette illustrerer godt hvordan kvinner blir sett på så fort de viser frem kroppen sin – som sexsymboler. Når Ronaldo eller andre mannlige fotballspillere gjør det samme, er det sjeldent noe seksuelt inne i bildet. En feiring i bar overkropp resulterer til og med i gult kort, for å forhindre at idrettsstjernene viser kroppen sin.

### 2.3 Historisk tilbakeblikk

Et annet interessant aspekt å trekke inn har med historien å gjøre. Kvinner var sett på som mindre egnet til å drive med idrett enn menn på 1900-tallet. Kvinneidrett på 1930 og 40-tallet skulle være mer «lekebetont enn menns» og det viktigste av alt var at «kvinneligheten må bevares, selv om skal forringe seierschansene» (Lippe 2010, s. 152). Kvinner ble sett på som det svakere kar i mange tiår før de muskuløse kvinnene fra Sovjetunionen virkelig satte muskler på agendaen også for kvinner. Kvinnefotball ble ikke akseptert av Norges Fotballforbund før i 1976, bryting i 1987 og boksing i 2000 (ibid. s. 153). Tidligere skrev man om kvinnesport på grunn av kvinnenes vakre utseende, og ikke på grunn av resultatene de fikk. Generelt sett er saken annerledes i dag, men når det kommer til fitnessidretter ser det ut til at journalistikken har tatt et hopp noen tiår bakover i tid. Her er det sjeldent at resultatene blir skrevet om. Idretten blir sett på som en kuriositet, som noe spennende og som noe som passer i magasin-form. Dette står i sterk kontrast til de fleste andre idretter vi har i dag. Gerd von der Lippe siterer Helge Løvland som i en artikkel fra 1938 uttaler de ovennevnte sitatene. Disse uttalelsene kunne passet som en direkte beskrivelse av bikini fitness i dag. Tenker man på hva som skal bedømmes i en bikini fitness-konkurranse (hår, sminke, bikini, smykker, muskler og utseendet ellers) må definitivt «kvinneligheten bevares». Det samme gjelder når



det er snakk om at idretten skal være mer «lekkbetont enn menns». Selv om idretten på ingen måte er lekkbetont i konkurransesituasjonen og heller ikke i treningsperioden, blir den fremstilt som lekkbetont i pressen ved hvilke bilder som velges for å illustrere sporten. Akkurat på dette området kan det se ut som journalistene har tatt et steg tilbake til 1938.

Et annet eksempel på at kvinners idrett blir fremstilt som mer «lekkbetont enn menns» er «Camillas fitness-business» (se vedlegg). Jeg skal ikke analysere denne artikkelen, men den illustrerer godt det Løvland sa tilbake i 1938.

## 2.4 Forskjell mellom kjønnene

Forskjellen mellom mann og kvinne i idrettsverdenen har, som jeg har vært inne på tidligere, vært stor fysisk sett. Tenker man på underholdningsverdien ved en idrett er derimot kjønn likegyldig. Håndballkvinnene på Norges landslag får for eksempel mer oppmerksomhet enn det herrelandslaget får. I de senere årene har også herrene hevdet seg i internasjonale mesterskap, men i flere tiår er det kvinnene som har hatt klart høyest underholdningsverdi.

Gerd von der Lippe trekker fram et interessant poeng i *Et kritisk blikk på sportsjournalistikken*. Hun sier at de mannlige håndballspillerne blir beskrevet som krigere: «Kroppen er et våpen, som osrer av aggressivitet» (2010, s. 203). Dette er den typiske framstillingen av menn i idrett. Okser. Monstre. Maskiner. Det er ingen følelser innblandet, kun vinnervilje og blodslit, i sterk motsetning til kvinnene som blir sett på som skjøre og snille og som ofte viser følelser. Lippe sier videre at mannlige håndball har blitt beskrevet som «kastret fotball» og at «det gjelder å iscenesette potens» (ibid.). I fotball er det tydelig at det er mennene som er det ledende kjønn. Akkurat i håndball kan det se ut som at det er motsatt: Det er ikke kvinnene som er det svake kjønn, men mennene.

En annen påfallende forskjell mellom kjønnene er at kvinner, når de blir avbildet nakne, ofte blir brukt som objekter, mens menn i samme posisjon er subjekter (Eide og Orgeret 2015, s. 239). En naken kvinnekropp kan brukes for å illustrere nesten hva som helst. Hadde man derimot brukt en naken mannekropp for å illustrere det samme, ville nok reaksjonene ikke latt vente på seg. Hvorfor er det sånn? Wenche Mühleisen har definert det som den *heteroseksuelle blikkfangfunksjonen*: Unge, pene kvinner er avgjørende for den visuelle iscenesettelsen (Mühleisen 2003). Opprinnelig var definisjonen ment for unge og pene programleder på TV, men tanken kan enkelt videreføres til forsidene på nettavisene: Unge, pene kvinner generer klikk.

Et annet interessant aspekt er forskjellen foran og bak betalingsmuren. Kjønnfordelingen i gratisstoffet på nettavisene er jevnt over skjevere fordelt enn bak betalingsmuren. I gratisartiklene brukes det kun 20 prosent kvinnelige kilder, mens kvinnelige kilder bak betalingsmuren øker til 25 prosent. Det samme gjelder hvem som skriver sakene. Gratisstoff lages av 20 prosent kvinner, mens 26 prosent skriver artiklene man må betale for å lese (Eide og Orgeret 2015, s. 198-199). Det er altså jevnere fordeling bak betalingsmuren enn foran, både når det gjelder hvem som skriver og hvem det skrives om. Men selv om kjønnsbalansen har blitt bedre de senere årene, er det fremdeles en lang vei å gå før det er jevnt fordelt. Jeg kommer senere tilbake til hvordan tilstanden er i stoffet om bikini fitness som er et interessant område når det kommer kjønnfordeling.

## 3.0 Metode

Helge Østbye kommer med en generell beskrivelse av hva medievitenskap er i sin bok

*Metodebok for mediefag:*

Medievitenskap omfatter systematisk innsamling og bearbeiding av informasjon om medier, medieinnhold eller mediebruk, som skal gi innsikt i et fenomen og eventuelt gi grunnlag for generalisering av resultatene (Østbye m.fl. 2013, s. 13).

Denne fordypningsoppgaven er et eksempel på ovennevnte medievitenskap og jeg skal forsøke å kaste lys over temaet fitness, samfunnets «nye religion» (forskning.no 2016).

Videre definerer Østbye en metode som en «framgangsmåte som skal gi svar på spørsmål og sikre kvaliteten i den kunnskapen vi får» (2013, s. 14). I min fordypningsoppgave vil jeg benytte metodetriangulering – altså flere forskjellige metoder for å belyse problemstillingen. Jeg vil bruke både kvantitativ analyse og kvalitativ innholdsanalyse, samt rammeanalyse for å gjøre et utvalg som er representativt for helheten av artikler skrevet om emnet fitness.

### 3.1 Rammeanalyse

Flere teoretikere har skrevet om rammeanalyse, eller «framing» på engelsk, og Todd Gitlin, Stephen D. Reese og Robert M. Entman er nok de mest kjente. Entman definerer framing på følgende måte:

«To frame is to *select some aspects of a perceived reality and make them more salient in a communicating text, in such a way as to promote a particular problem definition, causal interpretation, moral evaluation, and/or treatment recommendation* for the item described» (1993, s. 52)

Entman sier at framing handler om å «*select some aspects [...] and make them more salient*», hvilket er et viktig poeng med tanke på min fordypningsoppgave. Det å gjøre enkelte ting fremtredende i en tekst – og ikke minst å gjøre andre ting mindre tydelige – er selve essensen i framing. Entman sier videre: «Frames highlight some bits of information about an item that is the subject of a communication, thereby elevating them in salience» (1993, s. 53). Det å tone ned enkelte aspekter ved en sak og gjøre andre enklere å få med seg er en måte journalister kan manipulere leserne til å få en annen oppfatning av verden enn sånn den faktisk er.

Et annet aspekt som ved det Entman sier her om en «*percieved reality*» – en oppfattet virkelighet – er også interessant. Den måten en journalist oppfatter virkeligheten på vil

gjenspeile seg i arbeidet hans. Her kommer også fordommer inn i bildet. Enten man vil det eller ei blir man påvirket av ens egne oppfatninger om hvordan verden er skrudd sammen. Disse oppfatningene vil påvirke måten man forstår hendelser som skjer, og i siste instans også hvordan man skriver artikkelen.

Generalisering av enkeltobservasjoner er en viktig del av forskning, og er også viktig når det gjelder rammeanalyse. Er artiklene jeg har valgt å analysere representative for helheten? Generalisering handler om at vi «trekker slutninger på grunnlag av utsagn, fakta eller data [...] til mer helhetlige forståelser, sammenfatninger, forklaringer» (Østbye m.fl. 2013, s. 231). I mitt tilfelle endte jeg opp med 23 artikler som kunne kategoriseres som feature-stoff. Disse plasserte jeg i forskjellige grupper etter hvilke egenskaper hver artikkel hadde og hvilke problemstillinger de tok opp. Da endte jeg opp med tre hovedrammer som er de rammene jeg har endt opp med å kalle «Bulende muskler», «Sterke damer» og «Kroppspress». Videre i *Metodebok for mediefag* sier Østbye at man kan bruke teorier og hypoteser for å generalisere. Da står man igjen med en usikkerhet om generaliseringene er sanne, men vi kan legge fram forskjellige fakta som «underbygger (men ikke beviser) den generaliseringen vi kommer fram til» (ibid.) Det er denne formen for generalisering jeg vil benytte meg av i denne oppgaven. Jeg har en teori om at menn og kvinner blir fremstilt forskjellig i sakene om fitness, at det er en endring i de tradisjonelle kjønnsrollene innenfor akkurat denne idretten og at journalistikken på området fører til økt kroppspress. Så gjenstår det å se om analysen min av tekstene bekrefter dette.

Et annet viktig poeng har med forskjellen av *generiske* og *saksspesifikke* rammer å gjøre (Beyer 2012). Beyer trekker i sin avhandling frem at:

Omtrent samtidig med at rammeteori generelt nærmest eksploderte i omfang i aktuelle tidsskrifter på 90-tallet, ble også spillrammen, den episodiske rammen, og konflikt- og personfokus etterhvert inkludert i teorien, mer presist som et sett av *generiske* rammer (Beyer 2012, s. 32).

De generiske rammene skal i teorien kunne benyttes på enhver nyhetssak i motsetning til de saksspesifikke rammene. De saksspesifikke rammene er forskjellige rammer avhengig av hva man skriver om. De rammene jeg har valgt å benytte i analysedelen faller under sistnevnte paraplybetegnelse.

Et av de mest siterte eksemplene når det gjelder å illustrere rammer og hvordan disse fungerer stammer fra Kahneman og Tversky (1984) og er gjengitt i Entmans artikkel fra 1993 (s. 53-54). Eksempelet går som følger (oversatt til norsk av kandidaten):

*Forestill deg at USA forbereder seg på utbruddet av en uvanlig asiatisk sykdom, som man tror vil drepe 600 mennesker. To programmer for å bekjempe sykdommen har blitt foreslått. Gå ut i fra at de eksakte vitenskapelige estimatene for konsekvensene av programmene er som følger:*

*Hvis man velger program A vil 200 mennesker bli reddet.*

*(72 % valgte dette)*

*Hvis man velger program B er det 1/3 sjanse for at 600 blir reddet, og 2/3 sjanse for at ingen blir reddet.*

*(28 % valgte dette)*

En annen gruppe fikk to andre alternativer som var ordlagt litt annerledes enn de to foregående, men med akkurat samme betydning som dem:

*Hvis man velger program A vil 400 dø.*

*(22 % valgte dette)*

*Hvis man velger program B er det 1/3 sjanse for at ingen vil dø og 2/3 sjanse for at 600 vil dø.*

*(78 % valgte dette)*

Dette eksempelet viser følgende på en enkel måte: Hvordan man velger å legge fram en sak på har effekt på hvordan publikum oppfatter det som blir sagt. Det er helt likt budskap i begge alternativene, men måten det blir lagt fram på (hva man velger å fremheve og hva man velger å tone ned) gjør at svarene blir snudd på hodet fra det ene eksempelet til det andre. Entman skriver i en annen artikkel at «small changes in wording [brings] about significant changes in response (apparently because the participants in the experiments thought about the matter differently, focusing their minds on different aspect of it)» (2001, s. 739). Entman sier videre i sin artikkel fra 1993 at de fleste av dem som konsumerer det stoffet journalister skriver ikke er tilstrekkelig informert til å ta stilling til det som blir skrevet, og at dette kan få konsekvenser for hvordan leserne oppfatter det som kommer fram i teksten: «*This is why exclusion of interpretations by frames is as significant to outcomes as inclusion*» (kursivert av kandidaten) (s. 54). Dette er interessant for journalister. Det man *utelater* av informasjon er minst like viktig for hvordan teksten blir oppfattet som det man *inkluderer* av informasjon. Og da kommer vi også videre til noe av det Entman sier som har mest med denne fordypningsoppgaven å gjøre nemlig «Content analysis» - innholdsanalyse.

Om det ovennevnte sier Entman: «The major task of determining textual meaning should be

to identify and describe frames» (1993, s. 57). Det er dette jeg vil gjøre i denne fordypningsoppgaven. Jeg vil identifisere noen få rammer, grupper eller sekkebetegnelser som illustrerer helheten av det som er skrevet på temaet fitness, for så å analysere disse ved bruk av forskjellige analyseteknikker (rammeanalyse og kvalitativ innholdsanalyse). Entman sier videre at «content analysis informed by a theory of framing would avoid treating all negative or positive terms [...] as equally salient and influential» (1993, s. 57). Det er dette jeg vil forsøke å gjøre når jeg analyserer artiklene jeg har valgt meg ut i denne oppgaven.

### 3.2 Kvantitativ

I *Metodebok for mediefag* sies det: «Kvantitativ analyse innebærer analyse av et materiale som lar seg behandle som tall, eller som kan telles. Minimumskravet er at enheten kan plasseres i entydige kategorier. Målet er å finne sammenhenger og strukturer [...]» (Østbye m.fl. 2013, s. 162). I denne fordypningsoppgaven går den kvantitative delen ut på å tallfeste hvor mange artikler som er skrevet på temaet fitness samt å finne ut av hvilke typer artikler som er skrevet og samle dem i grupper. For å ordne de forskjellige artiklene i grupper på en riktig måte har jeg valgt å følge følgende generelle prinsipp: «Enheter, variabel og variabelverdi» (Østbye m.fl. 2013, s. 163). Enhver kvantitativ analyse benytter seg av disse tre begrepene, og i mitt tilfelle kan jeg oversette begrepene til «artikkel, egenskap og kategori» (ibid.). De spesifikke gruppene og antallet i hver gruppe vil jeg komme nærmere inn på i analysedelen av fordypningsoppgaven.

### 3.3 Kvalitativ innholdsanalyse

Tekstanalysekapittelet i *Metodebok for mediefag* åpner med følgende: «I tekstanalyser stiller forskeren spørsmål til teksten. [...] For å kunne besvare spørsmålene så presist og utfyllende som mulig behøves blant annet noen analytiske prosedyrer [eller] tekstanalytisk metode» (Østbye m.fl. 2013, s. 61). Den metoden som kanskje blir benyttet mest i tekstanalyse er retorisk tekstanalyse. Den går ut på antikkens lære om retoriske virkemidler i talekunst (å spille på følelser og logikk) og blir av mange i dag sett på som noe negativt – et skittent triks som blir brukt av politikere for å vinne velgere – men den benyttes også ofte i journalistiske tekster som et godt virkemiddel. Andre tekstanalytiske metoder er sjangerteoretisk analyse og diskursanalyse.

«I tekstanalysen er *nærhet mellom teori og prosedyre* for analyse av konkrete tekster. I en konkret analyse velger vi den tilnærmingen som er best egnet til å belyse det eller de aspektene ved den teksten vi vil undersøke.» (2013, s. 62). Videre blir dette eksemplifisert med at om man skal undersøke reklamens overtalende virkemidler, vil retorikkens teori og begreper spille størst rolle (ibid.) Østbye nevner også at problemstillingen har mye å si for hvilket teoretisk rammeverk man ender opp med og hvilke metoder man bruker. Og ofte er det også teorien som er med på å bestemme problemstillingen. I mitt tilfelle vil dette si teori angående kjønn og kropp i mediene. Dette har også farget problemstillingen min noe med tanke på kjønnsfremstillinger historisk i pressen.

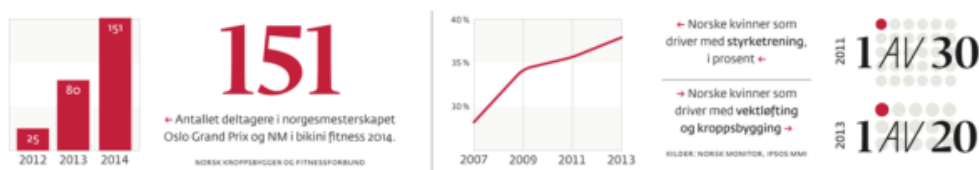
En tekstanalyse er også *idiografisk* – den er «ikke bare opptatt av *hva* [som sies], men også av *hvordan* den sier noe» (2013, s. 63). Den trenger dypere enn bare å se på overflaten (som i en kvantitativ analyse), og ser på det *latente* nivå (ibid.). «Å løfte fram og synliggjøre innholdsmessige og uttryksmessige forhold ved tekster som vi i det daglige ikke legger merke til eller reflekterer over [...] er en ambisjon for tekstanalysen» (ibid.). I mitt tilfelle vil jeg forsøke å se hvordan fitness blir presentert og om det er noen underliggende budskap man ikke ser ved første øyekast.

## 4.0 Analyse

I denne delen av fordypningsoppgaven vil jeg presentere og analysere de forskjellige artiklene i de ulike gruppene jeg selv har konstruert. Disse gruppene skal være representative for helheten av det som er skrevet på området og kunne belyse hvordan pressen skriver om kropp og kjønn når det kommer til fitness og estetiske idretter.

### 4.1 Dekningen av fitness

Fitnessidrettene generelt er en gruppe relativt nye sportsgrener, og omfanget av artikler som er skrevet på området er følgelig ikke stort. For å understreke dette vil jeg ta med en statistikk hentet fra *Det sterkeste kjønn* (DN, 09.10.2014) som viser utviklingen av kvinner som driver med styrketrening (se Figur 4.1).



Figur 4.1 (DN, 09.10.2014)

Tallene til venstre i Figur 4.1 viser at det var 151 deltakere som deltok i Norgesmesterskapet Oslo Grand Prix og NM i bikini fitness 2014. I fjor var det over 300 deltakere bare på Oslo Grand Prix (treningsforum.no, 2017), en tidobling siden 2012, noe som viser hvor mye idrettene øker i popularitet. Jeg har dessverre ikke funnet prosentuell økning i hvor mange kvinner som driver med styrketrening i 2017, men basert på at antall fitnessutøvere har doblet seg siden 2014, er det logisk å trekke den slutning at det har økt fram til i 2017 også.

Som vist over har det funnet sted en markant økning i interessen for idretten, og følgelig har også journalistene fått øynene opp for trenden. Fordi det ikke har vært skrevet så mye om fitness før dette har jeg valgt å starte undersøkelsene mine fra mai 2013 og fram til i dag.

### 4.2 Kvantitativ oversikt over materialet

For å finne aktuelle artikler og reportasjer til undersøkelsen min har jeg brukt Atekst (Retriever). Fordi det som jeg har nevnt er skrevet relativt få saker om det aktuelle temaet,



valgte jeg å gå gjennom samtlige saker som er skrevet siden mai 2013. Jeg har likevel valgt å begrense meg til artikler skrevet i riks- og regionalaviser, inkludert magasiner. Søket ble gjennomført fredag 12. mai 2017 med søkeordet «fitness» og resulterte i 423 artikler.

Av disse var 127 (se Figur 4.2) aktuelle for denne undersøkelsen. De andre hadde kun enkeltforekomster av ordet «fitness» i teksten, og handlet ikke om emnet.

Type tekst	Antall
Feature/Reportasje	23
Nyhetsartikkel	62
Notis	6
Forbrukerjournalistikk	36
Sum:	127

Figur 4.2

Enkelte av artiklene jeg har valgt å kategorisere som «Nyhetsartikkel» kunne også havnet i «Feature/Reportasje»-delen, men jeg valgte å skille dem på grunn av lengden på artiklene. Grunnen til det var for å få et tydeligere overblikk over hvilke artikler som havner i magasiner og helgebilag, og hvilke som er en- og tosides-reportasjer.

Det som er interessant ved første øyekast når jeg ser disse tallene er hvor ofte fitnessidrettene blir brukt som feature-stoff. For å understreke dette har jeg regnet ut hvor mye plass som blir brukt på featurstoffet i forhold til nyhetsartiklene (hadde jeg hatt artiklene slik de var skrevet i originalprinten kunne jeg regnet ut eksakt antall spalte-meter, men fordi jeg ikke har dette har jeg gjort en utregning med gjennomsnittstall i stedet):

I gjennomsnitt blir det brukt 500 ord og ett bilde i en typisk nyhetsartikkel. Det samme gjelder for forbrukerjournalistikken (ofte forekomster av tosides-artikler, men flere bilder). Regner vi dette sammen blir det totalt 49.000 ord og 98 sider brukt på nyhetsjournalistikk og forbrukerjournalistikk kombinert. Basert på tall fra de seks featureartiklene jeg endte opp med å analysere, består en gjennomsnittlig featureartikkel av 3000 ord og 7,7 sider (inkludert tekst, helsidesbilder og illustrasjoner). Multipliserer vi dette med alle artiklene som kan

kategoriseres som featureartikler – 23 – ender vi opp med 69.000 ord og 177 sider. (Her må jeg ta forbehold om målefeil grunnet regning med gjennomsnittlige tall.)

Grunnen til at dette er interessant å regne på, er at man ser hvor mye plass som blir brukt på featurestoff kontra den enkle en- og tosidersjournalistikken. Av utregningene ser vi at nesten 60 prosent (58,5 % eksakt), av plassen som brukes på å skrive om fitness ender som featurestoff i magasinene. Hvorfor er det slik? I teoridelen nevnte jeg Mühleisens uttrykk «*den heteroseksuelle blikkfangfunksjonen*». Min tolkning er at redaksjonene velger å skrive langt og utfyllende om noe som kan gi seksuelle assosiasjoner for å tjene mer penger. Kropp og sex selger, redaksjonene trenger penger, og derfor skriver de om ting som mange vil lese om. For å tjene enda mer penger, gjemmer man i tillegg innholdet i magasiner og helgebilag som er dyrere for leseren å kjøpe.

Hvorfor stoffet havner i feature-sjangeren og ikke i nyhetsartikler på sportssidene, er en annen sak. Bikini fitness kan defineres som en egen idrett (SNL definisjon: «fysisk aktivitet drevet [...] for å oppnå best mulige resultater i øvelser med fast struktur og regelverk (konkurransetidrett)» (Snl.no 2012)), selv om den ikke er tatt opp av Norges idrettsforbund, og burde dermed blitt behandlet som alle andre anerkjente idretter. Likevel ender de få sakene som havner på sportssidene ofte som notiser. Samtidig er bikini fitness et såpass lite miljø og det er såpass få som interesserer seg for det at det ville være vanskelig å forsvare å bruke mye redaksjonell plass på det.

I tillegg oppfyller artiklene minst to av nyhetskriteriene: Sensasjon og konflikt. Fitness er en såpass ny idrett at det fremdeles kan virke som en «sensasjon» og at det er en kuriositet for mange når det står om sporten i avisa. I tillegg skapes det en konflikt blant leserne mellom dem som syns det er fint å ha en sunn livsstil og dem som syns det blir ekstremt. Enhver journalist ønsker å nå så mange som mulig med budskapet han skriver om, og om folk liker eller er kritiske til stoffet han skriver om, er likegyldig. Noen vil kanskje for eksempel kjøpe D2s artikkel *Det sterkeste kjønn* fordi de liker forsiden med den veltrente kvinnen. Andre kjøper den fordi de misliker kroppspresset som eksisterer i dagens samfunn og ønsker å se om denne artikkelen enten bidrar til å øke eller senke presset for hvordan «drømmekroppen» skal se ut.

### 4.3 Rammeanalyse

Av de 23 artiklene jeg valgte å kategorisere som «Feature/Reportasje» endte jeg opp med tre rammer/grupper jeg ser på som representative for hele spekteret av artikler som er skrevet på temaet fitness. Grunnen til at jeg mener de er representative drøftet jeg i metoddelen av oppgaven. Videre skal jeg beskrive betingelsene for rammene jeg har valgt å legge artiklene i.

Som jeg siterte Entman på i teoridelen: «The major task of determining textual meaning should be to identify and describe frames» (1993, s. 57). Jeg vil forsøke å analysere meningen med tekstene (tekst som i det utvidete begrepet som inkluderer bilder) ved å identifisere og forklare disse tre rammene jeg har valgt meg ut.

Den *første* gruppen har jeg valgt å kalle «Bulende muskler», og består av artikler der menn (og noen kvinner) blir fremstilt som muskuløse maskiner som trener beinhardt. Den *andre* gruppen kaller jeg «Sterke damer», og består utelukkende av artikler der kvinner blir fremstilt som sterke, muskuløse og selvstendige – motsatt av hvordan kjønnsrollene opp gjennom historien har vært. Den *tredje* og siste gruppen heter «Kroppspress», og handler om artikler som enten i sin helhet eller delvis har noe med kroppspress å gjøre. I alle de tre gruppene vil jeg analysere to artikler for å gjøre undersøkelsene og konklusjonene så sikre som mulig. Som jeg nevnte i metoddelen er alle disse betegnelsene *saksspesifikke* rammer som jeg har laget selv – de er ikke et utspring av de *generiske* rammene som kan brukes på en hvilken som helst nyhetssak (Beyer 2012).

#### 4.3.1 «Bulende muskler»

I denne kategorien skal jeg analysere *Muskelmani* (Magasinet – Dagbladet, 09.08.2014). Artikkelen omhandler kun gutter og handler utelukkende om hvordan kroppen til gutter skal se ut i dagens samfunn. Den andre artikkelen er *Ekstrenistene* (Magasinet – Dagbladet, 05.11.2016). Teksten handler om både kvinner og menn i forskjellige aldre som velger å trene ute i naturen fremfor inne på et treningssenter. Det interessante med begge disse sakene er imidlertid bildebruken og hva journalisten har valgt å fokusere på i teksten.

#### Bilder og bildetekster

I *Ekstrenistene* ser vi et eksempel på hvordan kvinner og menn blir fremstilt forskjellig. Damene løper opp trappene i Holmenkollen og trener med egen kroppsvekt. Mennene i den samme artikkelen er gjennomsvette og musklene buler på bildene og underbygger dermed Gerd von der Lippes uttalelse i *Et kritisk blikk på sportsjournalistikken*: «kroppen er et våpen,

som oser av aggressivitet» (2010, s. 203). Støttebildene på side 36 og 37 illustrerer også dette godt. Jentene har et oppstilt bilde hvor de smiler pent, mens gutta utfører «partner-squats». Gjengen med menn som løper opp fjelltopper har imidlertid også fått et oppstilt portrettbilde. De skiller seg ut fra de veltrente «Adam-ene» i bar overkropp. Forskjellen mellom dem er imidlertid alderen og måten å trene på. De er eldre og trener ikke eksplosiv styrke, men utholdenhet. De er likevel et eksempel på menn som ikke blir fremstilt som harde treningsmaskiner. Bildeteksten til det første bildet av de to damene lyder «Heller harehopp i Holmenkollen», og får tankene over på lek, ikke trening. Det får også tankene over på det Løvland siteres på i *Et kritisk blikk på sportsjournalistikken: Kvinneidretten skal være mer «lekbetont enn menns»* (2010, s. 152). Bildeteksten til det første bildet av Marius Eliassen lyder derimot «Hardhaus». Forskjellen er enkel å se: Kvinnene blir fremstilt som skjøre og lekne, mens mennene framstår som harde.

De første bildene i *Muskelmani* er noe annerledes enn dem i forrige artikkel. Her er en guttegjeng på 17 år avbildet. De snakker om at de tenker mye på hvordan de ser ut og det synes – det er ikke noe overflødig fett på noen av dem. De andre bildene videre i artikkelen understreker likevel de samme funnene skissert i forrige avsnitt. Gutta blir fremstilt som maskiner som trener beinhardt. Musklene strammes på oppslagsbildene, selv om det også her er innslag av støttebilder hvor gutta slapper av på café.

#### Tekst

I teksten til *Muskelmani* er det også noen viktige ting som må nevnes når det kommer til forskjellen mellom kjønnene. Her kan det se ut som det Løvland sier om at «kvinneligheten må bevares» – i denne forstand skjønnhet, estetikk osv. – smitter over på gutta. Idrettsforsker Solfrid Bratland-Sanda sier at «hele idealet for hvordan gutter skal se ut er blitt mer ekstremt» og at man i dag «vektlegger kosmetisk trening. [...] Man trener utelukkende for utseendets del, for å se bra ut» (2014, s. 20). De to gutta fra Kirkenes, Stian Hansen og Joel Halvorsen bekrefter dette. Stian skal stille i «men's physique» (den mannlige versjonen av bikini fitness) og sier at det ikke lenger handler om å løfte mest, men om å se best mulig ut. Det sies også i teksten at «kroppens eksteriør er kommet mer i fokus, ikke bare *hva* den kan brukes til. Slik sett følger guttekroppen etter jentekroppen, den estetiseres» (2012, s. 22). Gutta som løfter tunge vekter på gymmen er ofte bare gode på nettopp det – å løfte vekter. Så fort de blir kastet ut i skogen og oppgaven er å rydde skog på gammelmåten, så begynner de plutselig å slite fordi de ikke er vant til å bruke kroppen funksjonelt. De er gode på å løfte vekter og å drive

med kosmetisk trening. Kanskje er det på tide å videreføre Mühleisens begrep til å inkludere ikke bare «unge, pene jenter» (2003), men også til å inkludere unge, veltrente menn.

Om håndballgutta ble det brukt begrepet «å iscenesette potens» (Lippe 2010, s. 203).

Lippe har enda et poeng som kan anvendes på *Ekstrenistene*: «Kroppen er et våpen, som oser av aggressivitet» (2010, s. 203). Eliassen sier i artikkelen at han liker «bølger som slår deg uventet i trynet. Naturen kaster hinder på deg som du må takle» (2016, s. 37). Både tekst og bilder i *Ekstrenistene* bidrar til å styrke Lippes utsagn. Gutta holder også fram at det handler mer om funksjonalitet – det å kunne bruke kroppen til noe istedenfor bare å se bra ut – som er hovedmålet deres med å trene ute. Det er stikk i strid med det jeg drøftet i forrige avsnitt fra *Muskelmani*. Der var det kun utseendet som hadde noe å si. For gutta som trener i naturen er kroppen virkelig mer som et «våpen» – den skal brukes til noe, den har et formål.

#### Multimodalitet

Samspeillet mellom bilde og tekst er også interessant å se på. Hvis vi bare ser på bildene ser det nesten ut som at jentene bare leker, sammenlignet med gutta. Men i selve teksten fremstår jentene som mer målrettet og bevisste på det de driver med. På spørsmål om hvorfor de trener ute, svarer de: «Fordi det er hardt og vondt, vel. Jeg får trent rumpa mye bedre i trapper, enn når jeg tar knebøy på et treningssenter» (2016, s. 36). Bildeteksten til støttebildet sier i tillegg at jentene «bare har hviledager når de møter veggen» (ibid.). Gutta fremstår også litt annerledes i teksten enn på bildene alene. De får følelser – de ler, flirer og tuller med hverandre – istedenfor bare å være de beinharde treningsmaskinene vi ser på bildene. Journalisten velger for eksempel å skrive, «ler Eliassen», istedenfor «sier Eliassen». Ved å legge inn slike ladde ord påvirker han leseren og gjør teksten lettbeint. Han får også med flere av egenskapene til dem som er med i reportasjen. Dette gjør at leseren får en ekstra dimensjon ved lesingen – man blir bedre kjent med dem og skjønner at de ikke er robotaktig opptatt av trening og kosthold.

#### 4.3.2 «Sterke damer»

I denne kategorien skal jeg analysere *Det sterkeste kjønn* (D2, 09.10.2014) og – *Fordommene gjør meg sterkere* (Stavanger Aftenblad, 25.04.2015). Begge disse artiklene handler om kvinner som trener hardt. «*Strong is the new sexy*» er et uttrykk som blir brukt mer og mer og illustrerer hva mange ser på som estetisk fint i dagens samfunn. Artiklene viser også hvor hardt mange jenter jobber for å få «drømmekroppen».

## Bilder

*Det sterkeste kjønn* har totalt fem portrettbilder av bikini fitness-deltakere som konkurrerer i verdenstoppen. Oppslagsbildet er et godt eksempel på det jeg drøftet i teoridelene om Mühleisens heteroseksuelle blikkfangfunksjon. «Unge, pene kvinner er avgjørende for den visuelle iscenesettelsen» (Mühleisen 2003). Fordi bikini fitness handler om veltrente kvinnekropper er det naturlig å velge et slikt bilde som oppslagsbilde, men det virker likevel «heldig» for journalisten og D2 som får mye oppmerksomhet med et slikt blikkfang. Om det er positiv eller negativ oppmerksomhet er opp til øyet som ser. Videre i artikkelen har journalisten lagt ved noen illustrasjoner med oversikt over hvor mange kvinner som trener styrke (kopierte inn tidligere i analysen) og næringsinntaket til en av deltakerne før konkurranse. De fem portrettbildene er ganske like i utforming og viser toptrente damer i bikini og med mye sminke. Jentene er ikke i aktivitet og bildene viser ingenting av treningen de har utført for å se ut som de gjør på bildene – de er kun vakre og smilende. Hvis man ikke hadde visst konteksten bildene er tatt i, kunne de vært av godt trente modeller for Victoria Secret eller vært deltakere i en missekonkurranse.

Her er også historiedelen fra teorien høyst aktuell å nevne. Løvland sa at «kvinneligheten må bevares» og at kvinneidrett skulle være «mer lekbetont enn menns» (Lippe 2010, s. 152). Som jeg skrev i teoridelen: «*Tenker man på hva som skal bedømmes i en bikini fitness-konkurranse (hår, sminke, bikini, smykker, muskler og utseendet ellers) må definitivt «kvinneligheten bevares» i bikini fitness*». Mange bikini fitness-utøvere mister brystene sine fordi de har så lav fettprosent og så mye brystmuskler. Mange går derfor til det stadiet å ta silikon for å virke mer kvinnelige. Det Løvland sa helt tilbake i 1938 er åpenbart fremdeles gjeldende i enkelte idretter.

Det faller også naturlig å nevne det Eide og Orgeret nevner i sin bok *Etter beste kjønn* om hvordan bilder brukes i forbindelse med D2s artikkel: «Lettkledder kvinner brukes som objekter, mens menn brukes som nakne subjekter» (2015, s. 239). I *Det sterkeste kjønn* er det som sagt bilder av fem kvinner. Den første er ikke identifiserbar fordi bildet er beskåret så ansiktet ikke synes, men vi får vite at det er Christina Strøm Fjære. Neste bilde er av Ashley Kaltwasser. Begge disse kvinnenes stemmer høres gjennom teksten, men de tre andre damene sier ingenting. De får en liten beskrivelse av seg selv i bildeteksten og forteller om hvordan de startet med bikini fitness, men bortsett fra det er de bare «til pynt». Hvem som helst kunne vært der – så lenge de er godt trent og vakre i ansiktet. Jeg har ikke noe direkte motstykke i

artiklene jeg analyserer for å vise hvordan menn blir fremstilt, men likevel blir Eide og Orgerets uttalelse styrket ved disse funnene fra *Det sterkeste kjønn*.

Bildene i – *Fordommene gjør meg sterkere* forteller derimot en helt annen historie. Først det denotative: Dobbeltoppslagsbildet viser en dame med rosa lugg som tydelig sliter med en repetisjon med manualene på skråbenken. Tennene gnisser mot hverandre og hun presser seg hardt. Vi skal helt til sjette side i reportasjen før vi får se et bilde fra konkurranse der deltakeren er sminket med brunkrem og i konkurransemodus. Videre til det konnotative: Bildene i denne reportasjen viser frem en dame som trener hardt for å nå målene sine og vi får se hele veien fra treningssenteret til konkurranse. Samtidig vil jeg si at journalisten også spiller på medieforsker Margunn Grønns «sjette nyhetskriterium»: Sex (Grønn 2000). Da tenker jeg hovedsakelig på det siste bildet i reportasjen der en veltrent, fleksende Annie (intervjuobjektet i saken) med glinsende hud poserer uten å overlate mye til fantasien.

Tekst

I – *Fordommene gjør meg sterkere* viser teksten at Annie er en dame som går sine egne veier og kan av noen bli oppfattet som litt guttete. Hun likte for eksempel «alltid å flekse bicepsen på bilder» og snakker om å gå inn i «beast mode» på trening; noe som ofte bare menn snakker om.

Noe annet interessant som det er flere eksempler på i – *Fordommene gjør meg sterkere* er at journalisten føler han må kompensere eller fortelle hva som er «normalt» innimellom i teksten. Han sier for eksempel om fettprosent at «jenter ligger stort sett mellom 15 og 25 prosent. Når de er i veldig god form, ligger fettprosenten på mellom 9 og 11 prosent, forklarer Joakim». Videre sier han at det er fysisk mulig for menn å komme ned til 3 til 4 prosent, men at det ikke er bra for jenter å gå under 10 prosent. Han nevner ikke hva som er vanlig eller hva som er farlig for gutter; kun for jenter. Hvorfor er det sånn at journalisten føler at han må opplyse kvinnelige (fortrinnsvis unge) lesere om hva som er sunt, men ikke mannlige? Anoreksi rammer også gutter og menn (se dagsavisen.no, 2017), så hvis man først skal nevne hva som er vanlig og hva som er farlig, er det definitivt aktuelt å ta med begge kjønnene og ikke bare jentene. Annie selv understreker senere i artikkelen at «folk tror jeg ser ut slik jeg gjør på scenen hele tiden. Jeg ser kanskje slik ut 1 til 2 timer før kroppen normaliserer seg igjen. Samme kveld legger jeg på meg 3 til 4 kilo i form av vann». Hun sier også at det er en stor påkjenning i ukene før konkurranse.

Helt i slutten av artikkelen er det satt av to avsnitt med overskriften «– Vær forsiktige». Begge avsnittene er i sin helhet viet til en ernæringsfysiolog som understreker hvor farlig det er å ha for lav fettprosent og for faresignaler man kan se etter før man eventuelt må oppsøke lege. Hvorfor er det satt av spalteplass til slike avsnitt i artikler som denne? Reportasjer og portretter på langrennsstjerner og andre toppidrettsutøvere inneholder ikke slike advarsler selv om de også trener «unormalt» i forhold til mannen i gata. Hvis vi følger samme modell som i artikkelen over burde det vært en advarsel om at samme treningsmengde som det toppidrettsutøverne utfører, vil føre til utmattelse hos dem som prøver å gjøre det samme. Det er det imidlertid ikke. Mest sannsynlig følger disse advarslene i artiklene om fitness fordi disse estetiske idrettene er såpass nye og så tett forbundet med spiseforstyrrelser på grunn av det harde kostholdsprogrammet som følges i ukene og månedene før konkurranse.

Teksten i *Det sterkeste kjønn* har også aspekter ved seg som må nevnes. Det første som skaper konflikt er det som står i ingressen: «En seksualisert og potensielt farlig missekonkurranse, mener kritikerne» (2014, s. 1). Ser man kun på bildene i artikkelen og på hvordan jentene poserer på scenen under konkurranser, er uttalelsen forståelig. Når man imidlertid vet om all treningen og korrekt næringsinntak som ligger bak kroppene, blir saken en litt annen. Målet er likevel ikke kun å ha en godt trent kropp. «Ansikt og skjønnhet teller, og utøverne dømmes ut fra estetikk, symmetri, grasiøsitet, gange, hår, hud og sminke» (ibid., s. 2). Dette er noe av det som underbygger uttalelsene til kritikerne. I andre kroppsbygger-idretter er regelen at alt under halsen skal bedømmes – ansiktet har ingenting med resten av kroppen å gjøre. Målet i bikini fitness er likevel for å sette det på spissen: Å være «deiligst» mulig. Christina Strøm Fjære, som vant VM i bikini fitness i 2013, sier selv i artikkelen at «har du korte ben, er hjulbent eller stygg i ansiktet? Sorry, men da blir du ikke best i bikini fitness» (ibid., s. 20).

Eksempelet jeg nevnte i teoridelen fra Toby Millers *Sportsex* har aspekter som kan overføres på denne artikkelen fra D2. Den kvinnelige fotballspilleren fra USA rev av seg drakta etter å ha scoret vinnermålet i VM og ble stemplet som et sexsymbol (Miller 2006, s. 128). Ashley Kaltwasser gjør noe av det samme i D2s artikkel når hun snakker om sosiale medier. Flesteparten av hennes følgere er jenter, noe hun ser på som bra. «Jeg vil heller være et sunt forbilde for kvinner enn et sexobjekt for menn» (2014, s. 8). På samme måte som Chastain vil heller ikke Kaltwasser bli kalt et sexsymbol, selv om hun vet at mange tolker henne som det.



### Multimodalitet

Samspeillet mellom bilde og tekst er interessant også i disse artiklene. I – *Fordommene gjør meg sterkere* forsterker teksten det bildene viser: Dette er en sterk dame som vet hva hun vil. Det at hun farger håret sjokkrosa viser at hun ikke bryr seg om hva andre mener om henne, eller om hva som er «normalt». Bildene journalisten har tatt selv er også gode fordi de viser hvordan Annies kropp ser ut utenfor konkurransesesong. Hun ser ut som en «normal» jente (fettprosentmessig), som også blir bekreftet i teksten ved det hun sier om at hun ser ut som hun gjør i konkurranse bare for en kort tid – kanskje så lite som noen få timer. Teksten i *Det sterkeste kjønn* bidrar til å få innsyn i at Christina Strøm Fjære er mer enn bare en veltrent kropp. Hennes stemme høres gjennom hele artikkelen og hun kommer med interessante uttalelser, for eksempel om spiseforstyrrelser (se s. 19 i artikkelen).

#### 4.3.3 «Kroppspress»

I denne delen skal jeg analysere *Jakten på bikinikroppen* (A-magasinet, 05.06.2013) og *Jeanette er redd for at hennes suksess skal gi andre spiseforstyrrelser* (Nordlys, 21.08.2015). *Jakten på bikinikroppen* er en grundig reportasje som tar utgangspunkt i en bikini fitness-deltaker som er med for første gang, en annen ung jente som trener og blogger, samtidig som den trekker frem et alternativ til kroppspresset. Jeg vil ikke legge vekt på denne siden ved artikkelen, fordi problemstillingen avgrenser det aktuelle området av artikkelen til det som handler om bikini fitness-deltakeren og den andre jenta som trener. Samtidig er det at det er alternativ til kroppspresset en interessant del av artikkelen. Artikkelen i Nordlys fokuserer direkte på denne kategoriens hovedtema: Kroppspress og spiseforstyrrelser.

#### Bilder

Oppslagsbildet i *Jakten på bikinikroppen* rent denotativt består av en naken kvinnekropp med ryggen til kameraet og en annen kvinne som dekker halvparten av rumpa til den nakne kvinnen. Rommet har plast på veggene som dekker over malerier. Bildeteksten forklarer bedre hva som skjer på bildet: «Bruning på boks» – det er like før konkurranse i bikini fitness. De andre bildene av samme jente viser deltakeren i bikini før og under konkurranse. Ingen bilder viser hvordan hun har kommet fram til resultatet av den kroppen hun har i dag; som står i sterk kontrast til det vi så både i eksempelet *Muskelmani* og *Ekstrenistene* der mennene svetter og er i aktivitet. Hvis vi tar ett steg tilbake og tenker på multimodalitet også her, ser vi at teksten viser en annen historie enn det bare bildene tilsier. Teksten åpner med å beskrive hvor mange kroppshevinger bikini fitness-deltakeren klarer nå kontra hvor mange hun klarte

før hun startet å trene. Dette kommer jeg mer inn på i tekst-delen av analysen av denne artikkelen.

Det eneste bildet som inkluderer fysisk aktivitet i reportasjen er bilde nummer tre. Her trener bloggeren Rebecca Jennifer Maylam «chins» hjemme i leiligheten. Av bildet alene er det vanskelig å se om hun svetter, men siden hun på det neste bildet sitter og spiser jordbær på benken, får ikke leseren inntrykk av at hun har vært i voldsom fysisk aktivitet. Dette underbygger igjen det Løvland sa om at kvinners idrett er mer «lekbetont enn menns» (Lippe 2010, s. 152).

Også bildene i *Jeanette er redd for at hennes suksess skal gi andre spiseforstyrrelser* styrker teorien om at menn blir fremstilt som råere og mer aktive av pressen. Jeanette Elstad er avbildet sittende på gulvet mens hun tar seg i håret. Støttebildet er hentet fra VM i bikini fitness i 2014 der hun endte på andreplass. Ingen av bildene viser Elstad mens hun trener eller gjør noe aktivt. Hun blir bare en stemme samtidig som kroppen hennes viser at hun er en aktiv jente som trener ofte. Det hadde ikke vært vanskelig for journalisten å ta bilde av henne på et treningsstudio og dermed gjøre både saken og intervjuobjektet mer aktiv. Likevel ender også denne saken med å fremstille bikini fitness-jenter som passive.

Tekst

Den aller siste setningen i *Jeanette er redd for at hennes suksess skal gi andre spiseforstyrrelser* kunne like gjerne stått først. «– Dagen [maten] kom opp i retur tok jeg kontakt med en annen coach for å få et bedre alternativ til torsk, jeg hadde ikke trengt å skape meg et anstreng [sic!] forhold til mat for en konkurranse» (2015, s. 27). Med tanke på teorien om framinganalyse om å «select some aspects [...] and make them more salient» (Entman 1993, s. 52) er dette interessant. Og ikke minst det motsatte: Å gjøre noe mindre fremtredende. Hva journalisten velger å legge først og sist i en artikkel er viktig å undersøke. Siden dette er en vanlig nyhetsartikkel på sportssidene i *Nordlys*, er det naturlig å trekke den konklusjon at journalisten følger den omvendte nyhetspyramiden. Ved å legge denne uttalelsen helt sist i teksten viser han at han ikke synes det er et viktig poeng – han gjør det mindre «salient», som Entman sier.

Det er også interessant at dette er den eneste saken jeg analyserer som faktisk har havnet på sportssidene i avisa. Likevel handler ikke saken om resultatene fra en nylig konkurranse (resultatene er ett år gamle og skal bare vise at intervjuobjektet er en anerkjent bikini fitness-utøver). Artikkelen handler igjen om noe annet enn det sporten egentlig går ut på eller

resultater fra en konkurranse. Den handler isteden om spiseforstyrrelser.

*Jakten på bikinikroppen* har også interessante sider når det gjelder hvordan teksten er skrevet. Teksten åpner på en atypisk måte hvis vi sammenligner med de andre tekstene jeg har analysert. Mange av tekstene åpner med en beskrivelse av utseendet til utøveren – det estetiske. I artikkelen i A-magasinet er derimot fokuset på hvor mange kroppshevninger Frida Rotlid klarer nå kontra hvor mange hun klarte før hun begynte å trene. Nå klarer hun åtte, før klarte hun «nøyaktig null» (2013, s. 10). Sånn sett kunne artikkelen passet i kategorien «Sterke damer». Likevel er det gjennomgående temaet i teksten kroppspress. Kroppsbildeforsker Ingela Lundin Kvaem sier at «kvinner ser på seg selv som et slags objekt, mens menn ser mye mer på kroppen som en funksjon – hvem som er sterkst, raskest og orker mest» (ibid., s. 12). Det er også gjennomgående i de andre artiklene. For eksempel gutta i *Ekstremistene* trener alle for funksjonalitetens skyld. Jentene i samme artikkel trener også for funksjonaliteten og er med på å motbevise det Kvaem sier om trening kun for det estetiske. I bikini fitness er likevel det ultimate målet å trene kun for utseendet – det er det man blir dømt etter på konkurranse.

Noe annet som forklarer spiseforstyrrelses-stempelet bikini fitness har fått, er det som utspiller seg like før jentene skal på scenen. Rotlid har sovet i to timer og har ikke spist eller drukket godt nok. Det førte til at «hun nesten besvimte under fargingen, før noen i siste liten kom til unnsetning med en vannflaske. En annen av jentene fra Kaliber var ikke like heldig, og deiset i bakken» (ibid., s. 16). Det at det skrives om dette er bra. Bra fordi det er den siden av bikini fitness det ikke blir snakket om. Man snakker ikke om knekken man får etter å ha trent og gått på beinhard diett. Det er bare glansbildet før konkurranse og når man er på konkurranse som omtales – ikke tiden etter. Mange får seg en psykisk knekk når det plutselig ikke har noe å jobbe mot lenger. Jeanette Elstad sier i artikkelen i Nordlys at «du bør ikke ha konkurranse som hovedmål» (2015, s. 26). Det er forståelig at bikini fitness kan bidra til økt kroppspress og spiseforstyrrelser, spesielt med tanke på bildebruken, men også når det gjelder det som blir skrevet og det det blir skrevet om. Ofte er det utelukkende positivt vinklede saker som kun trekker frem at trening er sunt og at det er for få som trener. Samtidig har vi dem som trener for mye for sitt eget beste og er sykkelig opptatt av næringsinntaket sitt som kanskje støtter seg på nettopp disse sakene og tenker at «ja, jeg lever sunt og godt fordi jeg trener like mye som dem det skrives om». For dem som er i denne situasjonen er det positivt at journalister har med avsnitt der det kort nevnes hva som er en sunn BMI og hva som ikke er det.

#### 4.4 Konklusjon

Som vi har sett fokuserer mange av artiklene som handler om fitness kun på utseendet og det estetiske – spesielt når det gjelder kvinner og bikini fitness – og ikke på resultatene av idretten de driver med. Kvinnene blir ofte også fremstilt som mindre aktive; som at de «leker» trening. I noen tilfeller blir de også objektifisert. Mennene blir derimot fremstilt som treningsmaskiner. De er som oftest i aktivitet og musklene buler på bildene som blir brukt i sakene.

En annen konklusjon vi kan trekke på bakgrunn av artiklene jeg har analysert er at synet på kvinnekroppen definitivt har endret seg de siste årene. Som bildefrisen på siste side i *Jakten på bikinikroppen* viser har kroppsidealet for kvinner endret seg voldsomt opp gjennom historien. I dag kan det se ut som at det nye idealet er å være sterk og veltrent. Det er ikke lenger skam forbundet med å ha en maskulin og veltrent kropp. Marit Bjørgen fikk føle det kroppen da hun stilte i kjole med bare armer på Idrettsgallaen på Hamar i 2012 (tv2.no, 2012). I dag er det mer akseptert at en kvinne er godt trent og viser det frem. Kvinneidealet har stort sett alltid vært «tynn, myk, skjør og «svak»» (Clare 2014, s. 10), mens mottoer som «Strong is the new sexy» nå florerer.

Grunnen til at fitnessidrettene ikke blir behandlet som andre idretter mener jeg er at kropp selger. En idrett som er så kroppsfiksert som bikini fitness og andre estetiske idretter er et yndet mål for journalister å skrive om når det gjelder å benytte den heteroseksuelle blikkfangfunksjonen. I tillegg til at det selger godt på grunn av kropp er det interessant å skrive om fordi mange ikke har innblikk i et såpass lite miljø som det fitness er.

Problemstillingen min lød som følger: *Hvordan fremstiller mediene (a) kropp og (b) kjønn i fitnessidretter?* (a) Kropp blir fremstilt noenlunde likt både mellom menn og kvinner; det spilles på sex og det er mye bar hud. Forskjellen her ligger mest i at kvinner ofte er stillestående (*Det sterkeste kjønn*), mens menn er aktive og gjør noe på bildene i sakene (*Ekstrenistene* og *Muskelmani*). (b) Det er en markant forskjell mellom menn og kvinner i dette segmentet av journalistikken. Menn er treningsmaskiner, mens kvinner oftest er passive og i noen tilfeller også objektifisert.

Underproblemstilling nummer en var som følger: *Hvordan opprettholdes de tradisjonelle kjønnsfremstillingene i forhold til andre idretter?* Som vi har sett er det stor forskjell på kjønnene i reportasjene jeg har analysert. I teoridelen så vi på forskjellen mellom fotball og håndball («kastret fotball»). I håndball er det kvinnene som regjerer; i fotball er det mennene.

I fitness er det også eksempler på at de tradisjonelle kjønnsfremstillingene blir brutt. Eksempler på dette er – *Fordommene gjør meg sterkere* og *Det sterkeste kjønn*. I begge disse artiklene fremstår kvinnen som sterk, selvstendig og målbevisst, i motsetning til slik kvinner har blitt sett på opp gjennom århundrene – som tynn, myk, skjør og svak.

Underproblemstilling nummer to var: *Inneholder tekstene noe som kan bidra til økt kroppspress?* Idrettene i seg selv fører til økt kroppspress. Jaget etter å se ut som det bikini fitness-utøverne og de veltrente gutta gjør, er større enn noen gang. Ytterligere eksponering for bilder av denne idretten vil da følgelig bidra til økt kroppspress. *Det sterkeste kjønn* svarer imidlertid også godt på dette spørsmålet. «Det er splittet: Bikini fitness kan gjøre at det går virkelig dårlig, eller veldig bra. Det kommer an på mennesket» (2014, s. 19), eller leseren. Det at det blir skrevet om bikini fitness i mediene er bare enda en påvirkningskanal i tillegg til sosiale medier, som vi vet er en enorm bidragsyter til kroppspress i dag. Unge jenter og gutter får hver dag opp bilder på telefonen av veltrente kropper, og når fokuset på å ha en fin, veltrent kropp er så stort som det er i dag vil det naturlig nok bidra til å øke presset.

## Kilder

Beyer, Audun (2012): *Valgets nyhetsrammer. Produksjon, innhold, opinion*. Oslo: Institutt for samfunnsforskning (Avhandling).

*Dagsavisen.no* (2017): "Gutter for også anoreksi". URL:

<http://www.dagsavisen.no/innenriks/navn-i-nyhetene/gutter-far-ogsaa-anoreksi-1.972479>

[Lesedato: 31.05.2017]

Eide, Elisabeth og Kristin Skare Orgeret (red.) (2015): *Etter beste kjønn. Kjønnsperspektiv på medier og journalistikk*. Oslo: Universitetsforlaget.

Entman, Robert M. (1993): "Framing: Toward Clarification of a Fractured Paradigm".

*Journal of Communication, Autumn 1993*, s. 51-58

Entman, Robert M. (2001): "Mass Media, Representations in". *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 2<sup>nd</sup> edition, volume 14*, s. 738-742.

*Forskning.no* (2016): "– Fitness er vår nye religion". URL: <http://forskning.no/mat-og-helse-trening/2016/10/fitness-er-var-nye-religion> [Lesedato: 24.05.2017]

*Forskning.no* (26.11.2015): "Færre kvinner i media". URL: <http://forskning.no/likestilling-mediavitenskap/2015/11/faerre-kvinner-i-norske-medier> [Lesedato: 24.05.2017]

Grønn, Margunn (2000): «Det sjette nyhetskriteriet». I: Eide, Elisabeth (red.), *Narrespeil. Kjønn, sex og medier*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Helge Østbye, Knut Helland, Karl Knapskog, Leif Ove Larsen og Hallvard Moe (2013):

*Metodebok for mediefag, 4. utgave*. Bergen: Vigmostad & Bjørke AS.

Lippe, Gerd von der (2010): *Et kritisk blikk på sportsjournalistikk. Medier og idrett i en globalisert verden*. Kristiansand: IJ-forlaget

Miller, Toby (2006): *Sportsex*. Philadelphia: Temple University Press.

Mühleisen, Wenche (2003): *Kjønn og sex på TV. Norske medier i postfeminismens tid*. Oslo: Universitetsforlaget.

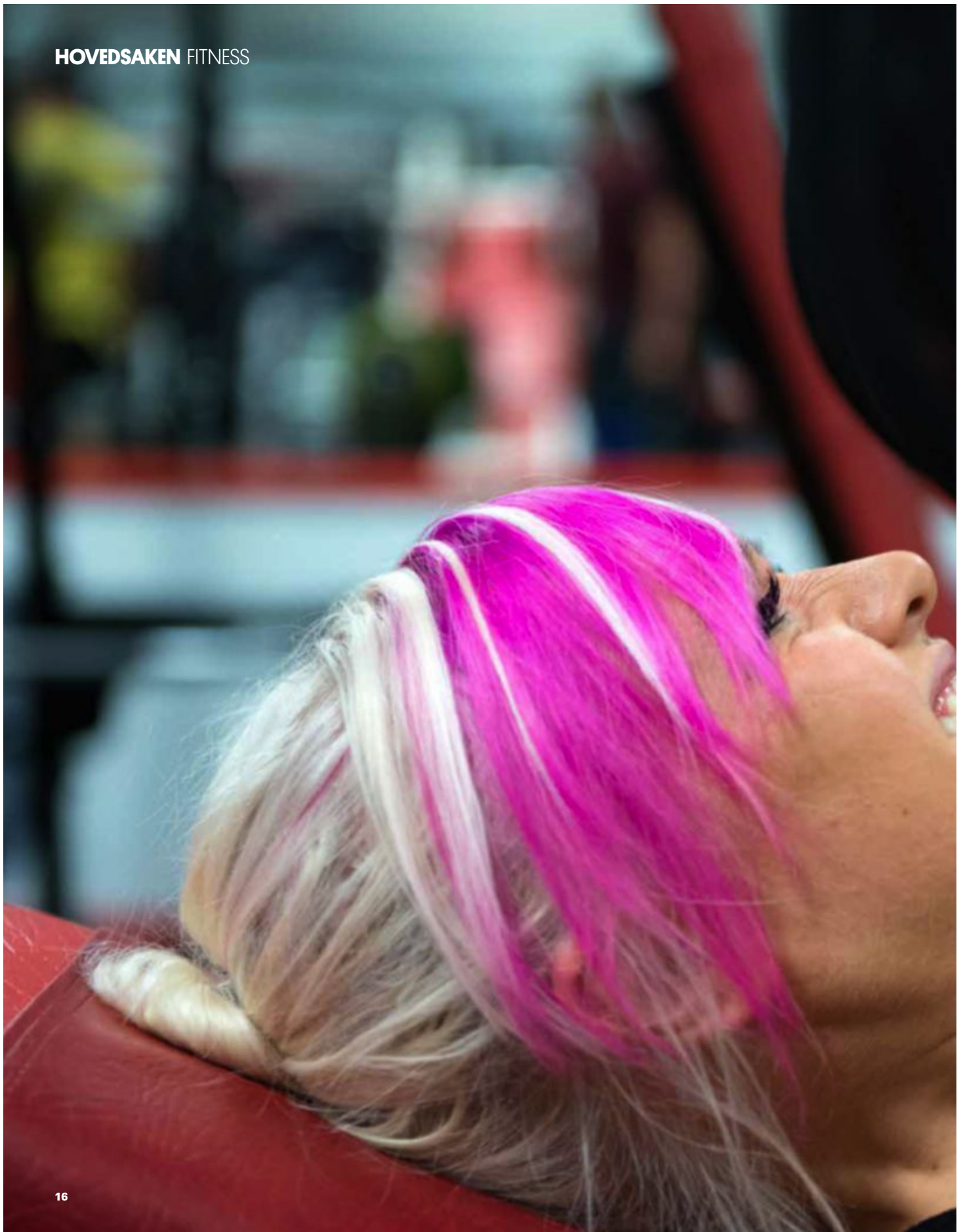
*Treningsforum.no* (2017): "Oslo Grand Prix 2017". URL:

<http://www.treningsforum.no/php/art.php?id=4348> [Lesedato: 31.05.2017]

TV 2 (2012): “Bjørgen-muskler skaper overskrifter i Polen”. URL:  
<http://www.tv2.no/a/3679339/> [Lesedato: 31.05.2017]

## Vedlegg

**HOVEDSAKEN** FITNESS







— Fordommene  
gjør meg  
sterkere

**2015 SKAL** brukes  
til bygging av muskler.

→→→  
17

## HOVEDSAKEN FITNESS

## Anne Lene Klingberg elsker å trene. Fordi det gjør kroppen sterk og vakker. Er det noe galt i det?

Tekst og foto: Anders Minge



↑ **FITNESSMILJØET** i Rogaland er lite, men voksende. Mellom 30 og 50 menn og kvinner deltar jevnlig deltar i konkurranser.

→ **-FRA JEG** var 12 til 21, var jeg aktiv svømmer på høyt nasjonalt nivå.



**Y**ou only get one shot, do not miss your chance to blow. This opportunity comes once in a lifetime, rapper Eminem i headsettet hennes. Anne Lene Klingberg pumper opp musklene, sammen med rap-artisten, en siste gang.

**Et lag babyolje** smøres inn før bikinien limes til kroppen hennes. En liten sjokoladebit, og hun er klar for scenen. 970 mennesker i konferansesenteret Haskolabio i Reykjavik er ikke i tvil, dommerne er enige: Hun må bli den nordiske mesteren i klassen «womens physique».

**Det er** et halvt år siden. Anne Lene, eller Annie som hun kalles, er tilbake i hverdagen. En hverdag som består av strengt kosthold, rikelig søvn og beinhard trening. For drøyt tre år siden begynte hun, nærmest på impuls, med fitness.

Hun har også fått kjenne medaljens bakside. Alle fordommene som slynges mot henne, men som bare får henne til å trene enda mer.

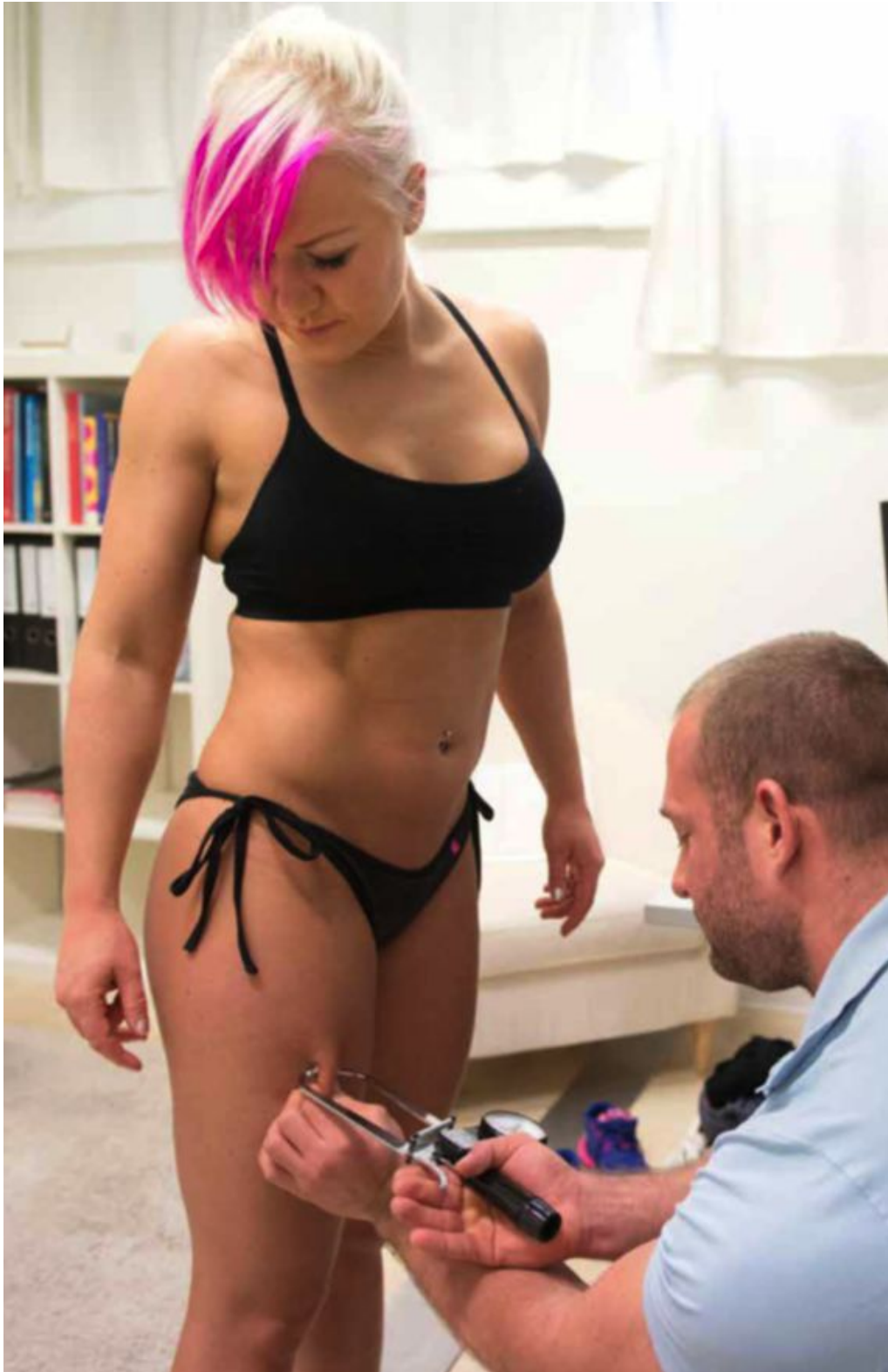
– Å flekse bicepsen på bilder, har alltid vært slik jeg ønsket å bli sett. Jeg er tidligere aktiv svømmer, og på gamle bilder står jeg ofte i bakgrunnen og viser musklene mine. For vel tre år siden så jeg et bilde av en sterk veninne under trening.

Inspirasjonen kom, og i september 2013 deltok jeg i bikinifitness-klassen i Stavanger Open. Det endte med at jeg vant hele greia. Jeg kunne jo ikke gi meg da, konkluderer Annie.

**På kort tid** har 29-åringen gått fra å trene etter innfallsmetoden til å profesjonalisere hele tilværelsen. Hun er tilknyttet miljøet rundt treningsenteret City 24/7 i Sandnes, som er hovedbasen for kroppsbyggermiljøet i Rogaland.

Der holder også Joakim Hetland til. Han er naprapat og tidligere norgesmester i kroppsbygging. Joakim er Annies coach og en viktig støttespiller. Han setter opp treningsprogrammet, forteller hva hun skal spise og tar jevnlig tester av henne.

**I dag er det** tid for ny formsjekk. Annie må oppgi detaljerte opplysninger om vekt, antall timer søvn, hva hun har spist, stressnivået og opplysninger om menstruasjon. Etterpå er det måling av fettprosent og omkrets av lår, hofter rygg og sete.



← **JOAKIM HETLAND** er naprapat og tidligere norgesmester kroppsbygging. Han måler jevnlig Annies fettprosent.

## HOVEDSAKEN FITNESS

## ANNE LENE KLINGBERG

- **Alder:** 29 år.
- **Høyde:** 162 cm
- **Vekt:** 66 kilo
- **Kommer fra:** Sotra, bosatt i Sandnes.
- **Jobb:** Driver sammen med kjæresten Adsome reklamebyrå
- **Klubb:** Stavanger Fitness-team



## «Kostholdet er ganske strengt, men seieren i nordisk enn sjokolade og alt godt som finnes i kjøleskapet.»

– Målingene ser bra ut. Sist var fettprosenten på 20,2. Nå er den på 17,6. Det betyr at hun har 11,6 kilo fett på kroppen. Jenter ligger stort sett mellom 15 og 25 prosent. Når de er i veldig god form, ligger fettprosenten på mellom 9 og 11 prosent, forklarer Joakim.

**Blant menn** er det fysiologisk mulig å komme ned i 3 til 4 prosent, opplyser han. Kommer de lavere, dør de. Blant jenter er det ikke bra å gå under 10 prosent. Det er direkte usunt for organsystemer, menstusjonssyklusen og hormonbalansen. Derfor er utøverne på det laveste nivået bare noen få uker i året, noe som gjør at det ikke skaper trøbbel for dem, sier Joakim Hetland.

Annie har gått litt ned i vekt siden sist måling og er i dag nøyaktig 66 kilo. Hun har hatt det hektisk i det siste, og har de siste nettene bare sovet fem timer. Det er selvfølgelig altfor lite. Hun har fulgt kostholdet til punkt og prikke, men føler seg litt sulten. Hva hun spiser og hvor mye hun spiser, er avgjørende for hennes prestasjoner.

– **Jeg lever** på en streng diett som består av fem daglige måltider. Til frokost spiser jeg havregrøt med proteinpulver. Ellers består maten av fire små måltider med kylling, laks eller biff. Tilbehøret er ris og grønnsaker, forteller Annie.

Alle måltider veies nøye i konkurransesesongen. Utenfor sesong kan hun tillate seg et ukentlig frimåltid med dessert. Hvis hun er på besøk hos noen, kan hun også tillate seg et kakestykke.

– Kostholdet er ganske strengt, men seieren i nordisk smaker bedre enn sjokolade og alt godt som finnes i kjøleskapet. Bare jeg tenker på den seieren, begynner jeg å smile, sier hun.

**Den harde** treningen og det strenge kostholdet tar på.

– Etter nordisk gikk hele kostholdet skeis. Jeg spiste alt mellom himmel og jord. En beundrer sendte meg 38 stykker 200 grams sjokoladeplater, jeg klarte å spise opp nesten alle sammen.

Jeg ble god og rund på ganske kort tid. La på meg 15 kilo på en måned. Det er usunt for kroppen å gjøre sånt. Det har dessuten ikke noe med fitness å gjøre. Nå er jeg heldigvis tilbake til vanlig diett igjen, forteller hun.

**Annie stiller** i klassen «women´s physique». Utøverne der har mer muskelmasse, annerledes drakter og poseringer enn de som deltar i bikinifitness. Målet er det samme, framstå best mulig ut ifra form, fysikk og framtreten.

– Hva har du som ingen andre har?

– Jeg har en sterk tilstedeværelse på scenen. Friprogrammet mitt er ganske annerledes enn mange andres. Det er gjennomarbeidet og feminint. Showet består av obligatoriske poseringer som skal flyte fint sammen til en dans, sier hun.

**Annie trener** styrke og poseringer hver dag. I tillegg trener hun kardio tre ganger i uka. Kardio er løping, sykling eller annen kondisjonstrening. Kardiotreningen bidrar til å få ned fettprosenten. Derfor økes den treningen foran konkurranser.

– Hva er bra med kroppen din?

– Skuldrene og rumpa. Magen er også bra. Framover må jeg jobbe med baksiden av skuldrene, lårene og få større bredde på ryggen. Bredere rygg gjør at midjen blir seende smalere ut. Alt handler om illusjoner. Det dreier seg om symmetri og proporsjoner. Folk som bare ser bilder av meg, får nesten sjokk når de ser hvor liten jeg er i virkeligheten, sier Annie.

– **Hva ofrer du?**

– Man velger det livet man vil leve. Jeg liker å ha det sånn som dette. Hvis jeg skal lete med lupe, må det være at konkurransedietten kan være krevende i samvær med andre. Jeg må da helst prøve å lure inn min egen mat, uten at andre legger merke til det.

Jeg drikker heller ikke alkohol. Mange forstår ikke mine prioriteringer, men jeg anser det ikke som min oppgave å få folk til å forstå hvordan jeg vil leve livet mitt.

**De anonyme** meldingene i sosiale medier er verst. Ofte får jeg stygge kommentarer. Jeg føler det er sosialt akseptert å rakke ned på oss jenter som viser litt hud.

Jeg blir ofte anklaget for å dope meg, men jeg har aldri rørt steroider eller andre prestasjonsfremmende midler. Det er jentene som hetser mest. Gutter tar kontakt av helt andre grunner. De skriver ofte at de liker jenter med store muskler.

## smaker bedre

Noen spør om jeg kan vise meg fram på web-kamera. Slikt kommer vel med en sport som dette. Jeg er på scenen i veldig lite klær og lar folk frivillig bedømme fysikken min, sånn sett ber jeg kanskje om det, tenker hun.

– **Hvordan** påvirker det deg?

– I begynnelsen ble jeg lei meg, men etter hvert har jeg lært meg å overse det. Folk kan ikke ha det så kjekt med seg selv når det eneste de finner på, er å skrive fæle kommentarer til bilder av meg. Jeg vil ikke bruke tiden min på det, jeg vil heller trene.

– Du er toppidrettsutøver og dermed også et forbilde, en vanskelig kombinasjon?

– Det går en hårfin grense mellom hva jeg kan gjøre for å være et forbilde og hva jeg gjør bare fordi det er meg. Det er mange som kontakter meg for å si at jeg er et dårlig forbilde for unge jenter, at de blir påvirket av perfektjonsjaget.

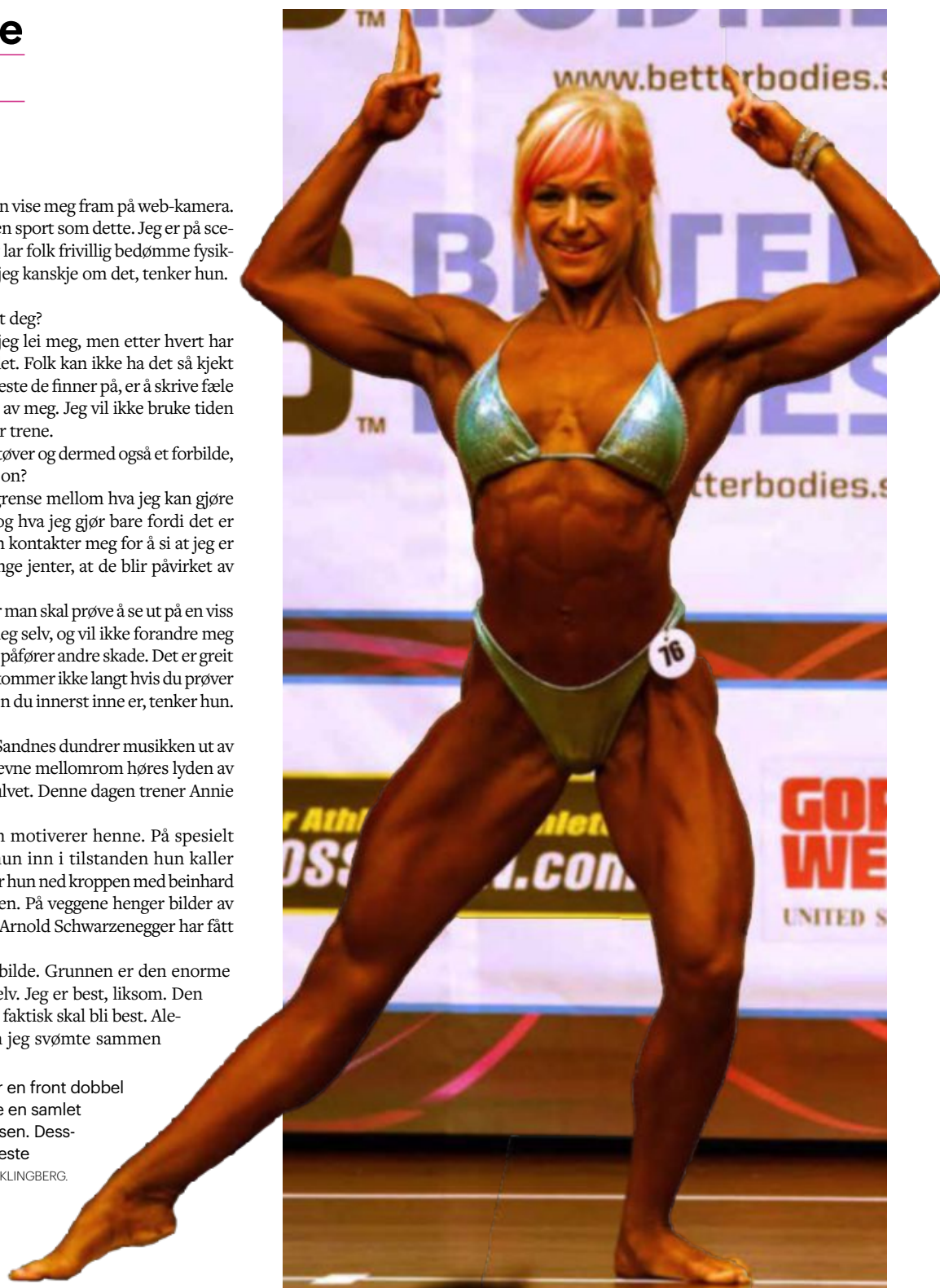
Dette er en idrett der man skal prøve å se ut på en viss måte. Jeg må få være meg selv, og vil ikke forandre meg fordi noen mener at jeg påfører andre skade. Det er greit med forbilder, men du kommer ikke langt hvis du prøver å være en annen enn den du innerst inne er, tenker hun.

**På treningsenteret** i Sandnes dundrer musikken ut av store høyttalere. Med jevne mellomrom høres lyden av metall som smeller i gulvet. Denne dagen trener Annie skuldre, bryst og mage.

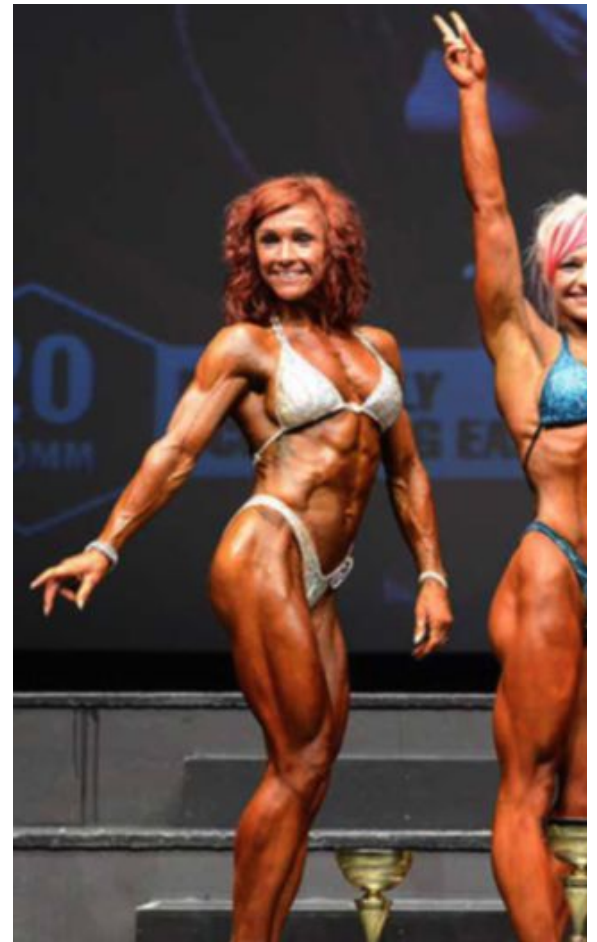
Den høye musikken motiverer henne. På spesielt gode dager kommer hun inn i tilstanden hun kaller «beast mode». Da bryter hun ned kroppen med beinhard trening og nyter smerten. På veggene henger bilder av kroppsbyggere. Ikonet Arnold Schwarzenegger har fått hedersplassen.

– Arnold er mitt forbilde. Grunnen er den enorme troen han har på seg selv. Jeg er best, liksom. Den troen må du ha hvis du faktisk skal bli best. Alexander Dale Oen, som jeg svømte sammen

→ **NM 2014** Annie viser en front dobbel biceps. Dette ga henne en samlet andreplass i konkurransen. Dessuten fikk hun pris for beste posør. FOTO: CARL MARTIN KLINGBERG.



## HOVEDSAKEN FITNESS



med i ungdommen sa: Hvis du skal bli verdensmester, må du tro at du skal bli det. Har du ikke troen, klarer du aldri til å bli det.

**Ifølge Joakim** Hetland er Annie et genetisk vidunder. Kroppen hennes responderer fort på treningen og kostholdet. Nå er hun inne i en lang treningsperiode. Kroppen ser derfor ikke ut slik den gjør i konkurransen.

– Det er en god del høyere fettprosent nå. Før konkurransen skjerpes treningen og kostholdet ytterligere. Vanntap utgjør mesteparten av vektreduksjonen. Jeg er derfor temmelig dehydrert den tiden konkurransen pågår.

Folk tror jeg ser ut slik jeg gjør på scenen hele tiden. Jeg ser kanskje slik ut 1 til 2 timer før kroppen normaliserer seg igjen. Samme kveld legger jeg på meg 3 til 4 kilo

← **BACK DOBBEL BICEPS** framover ønsker hun å forbedre baksiden av skuldrene, lårene og få større bredde på ryggen. FOTO: CARL MARTIN KLINGBERG.



#### ← NORDISK MESTER

Anne Lene Klingberg, i midten, slo svenskene Lisbeth Grape og Susanne Johansson.

FOTO: TYNGRE.SE

«Framover  
må jeg  
jobbe med  
baksiden  
av skuldrene,  
lårene og  
få større  
bredde på  
ryggen.»

i form av vann. Dette er vitenskap og alt er optimalisert for å se bra ut, sier han.

– Men er det sunt?

– Vi prøver å gjøre det så sunt som mulig, men de siste ukene før konkurranse er en stor påkjenning, både psykisk og fysisk. Resten av året spiser vi sunt og prøver å ta vare på kroppen så godt som mulig. Det er nok mange andre idretter der det er lettere å pådra seg skader enn denne, mener Annie.

Nå trenger ikke Anne Lene Klingberg pine ned vekta før i mars 2016. Da drar hun til USA og deltar i den største internasjonale konkurransen, Arnold Classic. Inntil da blir det som normalt - hard trening og stramt kosthold.

– En drøm er å få Prior som sponsor. Utgiftene til kylling tar nesten knekken på meg, ler Anne Lene Klingberg.

## – Vær forsiktige

**Oddveig Fossdal Drøpping** er klinisk ernæringsfysiolog. Hun er kritisk til idrettsutøvere som har for sterkt fokus på kropp, vekt og kosthold. Hun understreker at hun uttaler seg på generelt, faglig grunnlag.

– Det kan gi flere konsekvenser å leve etter veldig strenge kostplaner og å presse seg ned i vekt før konkurranser. Spiseforstyrrelser, psykiske problemer og dårlig immunforsvar er noen av farene ved å være i energiunderskudd over lengre tid, sier hun.  
– Hvilke faresignaler skal utøverne se etter?  
– Hvis mat og vekt er det eneste dagene dreier seg om, og hvis utøveren bruker usunne metoder for å komme ned i vekt, bør man absolutt søke hjelp, råder hun.

– **Det er et enormt stress** for kroppen å presse seg ned i fettprosent, ned mot 10 prosent er veldig lavt. Vi anbefaler aldri noen å ligge under 12 prosent. Går den lavere, kan det forstyrre hormonbalansen og menstruasjonssyklusen. Taper utøverne menstruasjon, påvirkes skjelettet veldig raskt. En 20-åring som ikke har hatt menstruasjon på noen år, kan derfor ha skjelett som en 70-åring. Skadene er irreversible, beinmassen er tapt for alltid. Ved menstruasjonsforstyrrelser, eller fravær av menstruasjon i 4-6 måneder, bør lege oppsøkes. Menn vil også oppleve at testosteronnivået går ned, sier Oddveig Fossdal Drøpping.

## HOVEDSAKEN FITNESS

# Høyhælte sko, sunt utseende

**Norges** kroppsbygger- og fitnessforbund beskriver de fire grenene innen fitness for kvinner slik:

### Womens Physique

For damer som ønsker å utvikle en tyngre, kroppsbyggeraktig kropp, uten å måtte være ekstremt tørr og muskulær med lite kroppsfett. Fysikken skal være atletisk og estetisk tiltrekkende.

Utøvere skal fremvise en total atletisk utvikling av muskulaturen, samtidig skal de ha en god, balansert og symmetrisk utvikling av alle muskelgruppene. Utøveren skal være i god form med tydelig separasjon mellom musklene. Hudens kvalitet og utseende, samt utøverens fremføring på scenen skal også vurderes.

### Women's Fitness

For damer som i motsetning til kvinnelige kroppsbyggere foretrekker å utvikle en mindre muskuløs, men likevel atletisk og estetisk tiltalende kropp.

I utførelsen av fitnessprogrammet ser dommerne etter momenter som viser styrke, fleksibilitet, høyt tempo, eleganse og ynde samt være teknisk feilfritt. Dommerne skal vurdere kroppens linjer, fasthet, utseende og prosent av kroppsfett samt muskeltonus. Utøverens sceneopptreden, i form av koordinering av bevegelser og eleganse skal også vurderes.

### Women's Bikini Fitness

For jenter som liker å holde seg i form og spise sunt. Utøveren skal ha en velbalansert og godt proporsjonert kropp med fine linjer.

Det skal vektlegges et godt proporsjonert, sunt og tiltrekkende utseende lik det som ses hos modeller. Dommere skal i tillegg vurdere hår og skjønnhet samt utøverens individuelle fremføring på scenen, inkludert selvtillit, utstråling, eleganse og ynde. Utøveren skal være iført en todelt bikini og høyhælte sko.

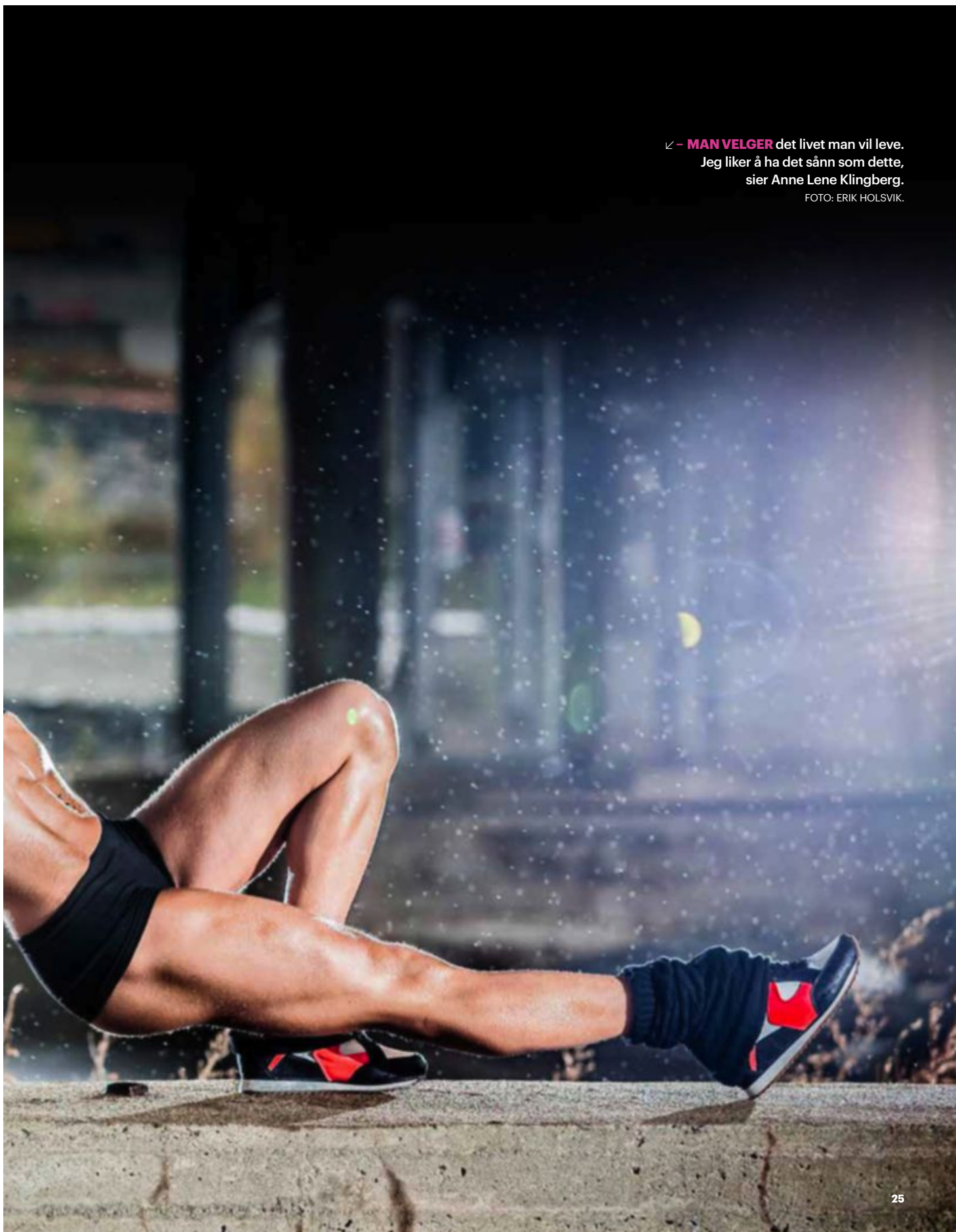
### Womens Bodyfitness

Utøvere skal være iført valgfritt bikini og høyhælte sko. Dommere vurderer det totale atletiske utseende av fysikken, med spesielt hensyn til symmetri og muskulaturens form. Utøveren skal ha redusert kroppsfett. I tillegg skal dommere vurderer hår og skjønnhet samt utøverens individuelle fremføring på scenen inkludert selvtillit, utstråling, eleganse og ynde. Denne kategorien passer utmerket for velutviklede damer som trener med vekter, samt har en sunn og sporty livsstil på alle måter.





↙ – **MAN VELGER** det livet man vil leve.  
Jeg liker å ha det sånn som dette,  
sier Anne Lene Klingberg.  
FOTO: ERIK HOLSVIK.



DN Dagens



## Det sterkeste kjønn

Bikini fitness er den nyeste og raskest voksende kroppsbyggertrenden. En seksualisert og potensielt farlig missekonkurransen, mener kritikerne.

**Tekst: EMMA CLARE Foto: SIGURD FANDANGO**

**Publisert: 09.10.2014 — 21:13 Oppdatert: 03.09.2015 — 12:50**

Det er oss unge jenter ser opp til i dag.

Ashley Kaltwasser (25) smører magemusklene inn i olje. Den spraytanbrune bikini fitness-mesteren fra Ohio spretter rundt på hotellrommet i Las Vegas i en grønn bikini til 19.000 kroner, den samme som hun hadde på seg da hun for to dager siden vant førsteplass i bikini fitness på Olympia - verdens største proffkonkurransen i kroppsbygging og fitness.

- Vi er jentene du ser på forsiden av fitnessbladene, vi er jentene på Nike-reklamene, i treningsfilmene og på bannerne. Bikini fitness-jenter er overalt, sier Kaltwasser og klasker seg på rumpen, ser seg i speilet,

smiler og stiller seg opp foran fotografen.

## JENTENES ARENA

Bikini fitness er den nyeste og raskest voksende kategorien for kvinner innenfor bodybuilding- og fitness-konkurranser. En lettvariant av kroppsbygging, som med sin kommersielle appell har ført til at unge jenter strømmer inn i det mannsdominerte kroppsbyggermiljøet. Kroppene er faste og skulpturerte av tung styrketrening, musklene er slanke men definerte, og fettmassen er lav etter måneder med streng diett og mat som torsk og brokkoli.

Til forskjell fra de tradisjonelle kroppsbyggerklassene for kvinner, der man dømmes fra halsen og ned, er bikini fitness den mest feminine klassen innen fitness og bodybuilding. Ansikt og skjønnhet teller, og utøverne dømmes ut fra estetikk, symmetri, grasiositet, gange, hår, hud og sminke.

- Bikini fitness har gjort kroppsbygging mainstream, sier Tone Opheim, president i Norges Kroppsbygger- og Fitnessforbund.

- Kroppsbygging er ikke lenger bare assosiert med vaskulære og freaky store menn. Det er blitt jentenes arena.

Ifølge kritikerne ligner bikini fitness mer en muskuløs, seksualisert og potensielt farlig missekonkurransen.

Kategorien ble offisielt opprettet av International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) i 2011, og kom til Norge i 2012. Siden da har antallet norske utøvere på Oslo Grand Prix på våren og NM på høsten gått fra 25 til 151, en seksdobling, og hver sesong har bikini fitness-kategorien måttet utvides med flere høydeklasser takket være den store pågangen.

CHRISTINA STRØM FJÆRE

25 år ♦ Norge ♦ HØYDE: 1,73 m ♦  
VEKT: 65 kg

REGJERENDE verdensmester i bikini fitness (amatørliga) og den første nordmannen til å gjøre seg fortjent til IFBB-proffkort i bikini fitness (proffliga).

STILTE for første gang på Olympia i Las Vegas 19. september som eneste nordiske utøver, der 24 av de 29 bikini fitness-utøverne var fra USA.

UTDANNET personlig trener. Jobbet som PT på SATS i tre år, og er nå på Optimal Trening på Bislett i Oslo. Har gått siviløkonom-utdannelse på BI, jusstudier, medisin grunnfag og osteopati.

OPPVOKST på Ljan i Oslo.

- Bikini fitness har gjort ekstrem suksess fordi det er så kompatibelt med unge kvinners mentalitet i dag, sier presidenten for IFBB, Rafael Santonja, på telefon fra hovedkvarterene i Madrid.

Han forteller at forbundet introduserte bikini fitness på grunn av den enorme etterspørselen fra kvinner som ville være sterke, men ikke for muskuløse - slanke, men ikke for tynne, og mener at vi befinner oss i «fitness-revolusjonens tidsalder».

- Jenter kan stille i bikini fitness etter bare *måneder* med trening. Det passer ypperlig, for den nye generasjonen er vant til umiddelbarhet. De vil ha alt, nå, og de vil på scenen, fort.



▲ ASHLEY KALTWASSER

25 år ♦ USA ♦ MERITTER: 1. plass i Olympia i 2013 og 2014 ♦ HØYDE: 1,65 m

♦ VEKT: 55 kg

Jeg har den merkeligste, mest ukonvensjonelle jobben i verden: Jeg reiser jorden rundt for å stå på scenen i bikini. Jeg er en veldig konkurransedrevet person, og har alltid vært veldig aktiv. Jeg var hun som alltid satte nye rekorder i gymtimene. Da jeg var ferdig på skolen, ville jeg ha noe å konkurrere i, og jeg har aldri drevet med lagspill, bare individuelle idretter. Bikini fitness er en veldig individuell sport. Jeg liker tanken på at jeg kan kontrollere min egen skjebne. Jeg tror strukturen min gjør meg til verdens beste i bikini fitness. Jeg er symmetrisk, pluss at jeg har en god scenepresentasjon og er «classy». Jeg fremstår ikke som et sexsymbol. Jeg har silikonpupper, men jeg har vært konservativ. Jeg må kunne bevege på meg – jeg er en idrettsutøver, tross alt.

Vis mer

### TRE MÅNEDER TIDLIGERE

- Er alle her debutanter?

Tolv jenter nikker.

-Og dere har alle tenkt til å stille i bikini fitness?

De nikker igjen.

Christina Strøm Fjære (25) fra Ljan i Oslo tok gull i bikini fitness under siste VM. Nå er hun blitt fløyet inn til et styrketreningsstudio i København for å lære håpefulle bikini fitness-nybegynnere å posere før sin første konkurranse.

Om tre måneder skal hun som første norske bikini fitness-utøver noensinne selv stille i proffkonkurransen Olympia med amerikanske bikini fitness-stjerner som Ashley Kaltwasser og Amanda Latona.

I løs, grå t-skjorte, olabukser, joggesko, og hår ned til korsryggen, står hun stødig foran en skjerm med før-og-etterbilder av seg selv. Hun forteller hvordan hun i slutten av tenårene bestemte seg for å gå ned i vekt, spiste lite, hvordan hun løp som besatt på tredemøllen, og

### BIKINI FITNESS

**DEN NYESTE** kategorien for kvinner i bodybuilding- og fitnesskonkurranser.

**SIDEN** kategorien ble opprettet i 2011, har Bikini Fitness blitt den raskest voksende fitnessklassen.

**BIKINI FITNESS** krever mindre muskelmasse, og er den mest feminine kategorien hittil.

**UTØVEREN** bedømmes ut ifra «et godt proposjonert, sunt og tiltrekkende utseende lik det som ses hos modeller». I tillegg legges det vekt på hår, skjønnhet, selvtillit og utstråling på scenen, samt «eleganse og ynde».

**GRUNNET** ekstrem popularitet har Bikini Fitness-kategorien i blitt utvidet til seks høydeklasser i amatørligaen: -160cm, -163cm, -166cm, -169cm, -172cm og +172cm

*Kilde: Norges Kroppsbygger- og Fitnessforbund*

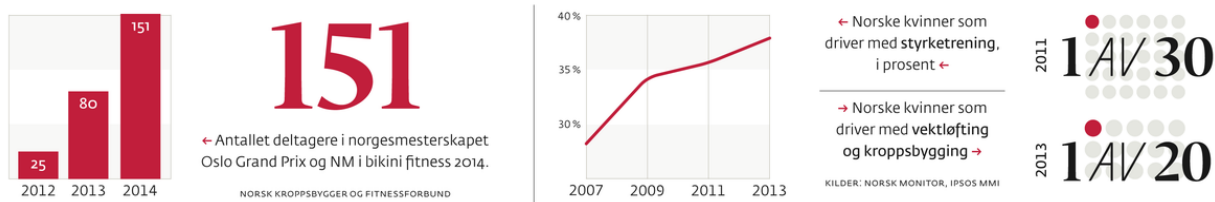
raste ned 14 kilo. Hun ble tynn, sier hun, men var også sliten, svak og ulykkelig. I januar 2009 begynte hun å trene styrke. Det har gjort henne sterk, både fysisk og psykisk.

- Jeg innså at for å forme kroppen min slik jeg ville ha den, måtte jeg spise godt og løfte tungt. Det er det eneste som fungerer for å se ut som jeg vil.

Snart står kursdeltagerne klare i små plagg og høye hæler, foran et imaginært dommerpanel. De stirrer konsentrert inn i speilet som dekker hele langveggen nede i styrkerommet.

- Få se en frontposering!

Christina Strøm Fjære inspiserer rekken med kropper nøye.



- Jeg oppdaget Christina på Instagram, sier den danske kursdeltageren Louise Broch Nielsen (27), som gleder seg «helt vilt» til å stille i bikini fitness.

- Det er liksom «the Victoria's Secret of bodybuilding» - bare med mer muskler og bedre kropper.

Fjære går nedover rekken til en av de spinklere kursdeltagerne:

- Jeg ville prøvd å stramme bena mer her, for det er din «svakeste» side. Men hold det enkelt, sier hun og forklarer i plenum:

- Å se sterk og elegant ut er mye viktigere enn å se fjollete ut.

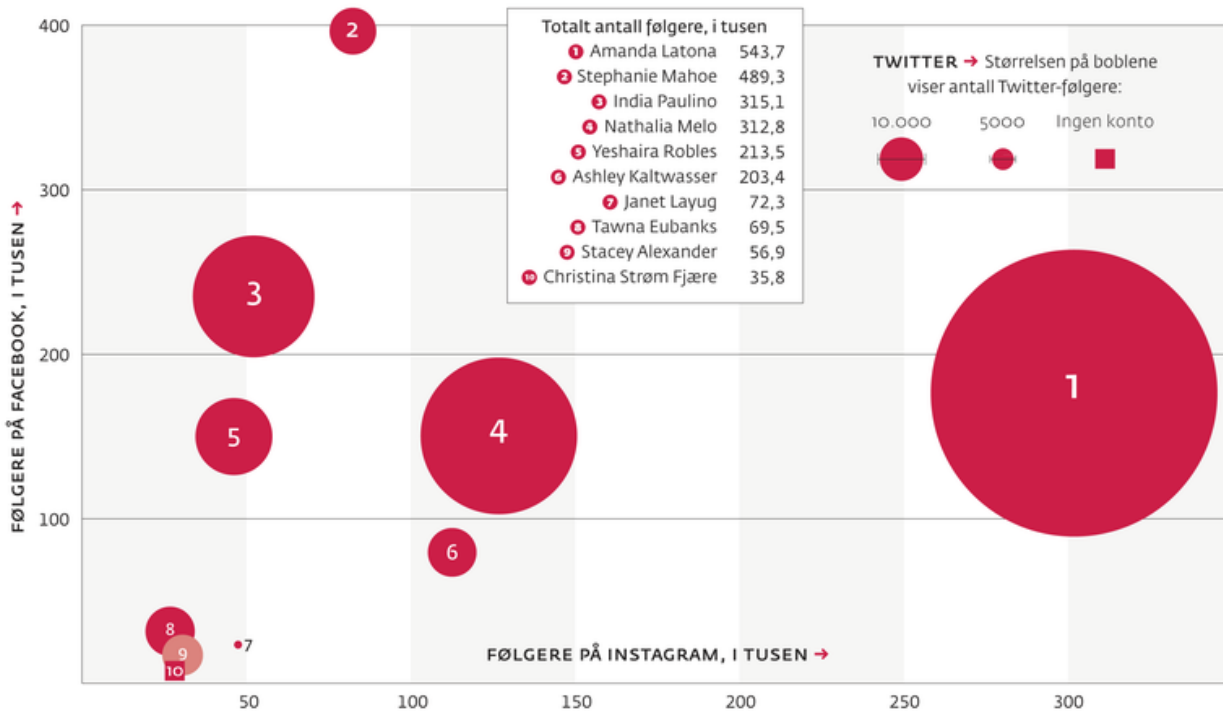
Hun understreker at det man gjør på scenen skal skape en illusjon, det er om å gjøre å få frem de gode sidene og skjule de dårlige.

- Alt det dere har jobbet, løftet og svettet for, handler om dette øyeblikket. Dere skal vise frem et stykke hardt arbeid.

Den tatoverte eieren av gymstudioet som arrangerer poseringskurset, Herman Mohr Hermansen (38), følger med.

- Noen her har perfekt bikini fitness-kropp, og kommer til å få en plassering, sier han uten å flytte blikket fra jentene.

- Men det har gått helt inflasjon i sporten. Mange på dette kurset har ingenting på en scene å gjøre. De burde heller satse på å spille dart eller noe.



## STERKT PÅ SOSIALE MEDIER

Norge er et av landene i verden der flere kvinner enn menn trener styrke, og antallet norske damer som driver med vektløftning og kroppsbygging har økt fra 3,2 til 5 prosent på to år. Ifølge tall fra Norsk Monitor trente 37,8 prosent av kvinner som trente i 2013, styrke.

- Da jeg begynte å trene styrke i 2009, sto jeg på styrkerommet og pumpet jern med gutta, sier Fjære.

- Interessen for styrke blant jenter har eksplodert de siste årene, men det var ikke før i 2012 det virkelig tok av - samme år som både bikini fitness og Instagram kom til Norge.

Sosiale medier gis mye av æren for å ha gjort både bikini fitness og interessen for styrketrening stor. Særlig Instagram, som er utelukkende visuell og tilbyr bekreftelse i form av likes, er blitt en arena for sporten. Amerikanske utøvere som Amanda Latona og Nathalia Melo har

## BIKINIFITNESS- UTØVERE på Sosiale medier.



henholdsvis 300.000 og 125.000 følgere. Kontoene består av en miks av sunne retter, diettplaner, motiverende sitater, treningsrutiner, tips og forbilder.

- Jeg oppfordrer mine følgere til å spise sunnere, spise mer, og trene styrke. Det gir meg så mye glede at jeg ønsker å videreformidle det, sier bikini fitness-utøver Lone Norås (19) fra Finnmark, som ble en umiddelbar YouTube-sensasjon etter at hun la ut en treningsvideo på YouTube som 18-åring og fikk fire millioner visninger. Instagram og Facebook-kontoene hennes har henholdsvis 35.000 og 93.000 følgere.

Idag er hun på sin tredje konkurransesesong, hun trener tung styrke fem-seks ganger i uken, og i slutten av september kom hun på førsteplass på Arnold Classic i Madrid. Forrige helg ble hun verdensmester i Junior Bikini Fitness.

I Norge er kvinner de ivrigste på Instagram, over halvparten av alle norske kvinner mellom 18 og 29 har en konto.

- Jeg har 114.000 følgere, og de fleste av dem er jenter, sier Olympiamester i bikini fitness, Ashley Kaltwasser.

- Det er bra. Jeg vil heller være et sunt forbilde for kvinner enn et sexobjekt for menn.



YESHAIRA ROBLES

34 år ♦ USA ♦ **MERITTER:** 2. plass i Olympia i 2013, 4. plass i 2014 ♦ **HØYDE:** 1,57 m ♦ **VEKT:** 50 kg

Mannen min var alltid på treningsstudioet, og en dag ble jeg med ham. Jeg syntes kroppene til jentene på treningsstudioet så helt fantastiske ut, og etter jeg hadde født datteren vår begynte jeg å trene styrke ordentlig. Snart stilte jeg i min første bikini fitness-konkurranse. Hver dag trener jeg cardio klokken seks om morgenen, lager frokost til datteren min, følger henne til skolen, går til hotellet der jeg jobber som resepsjonist og trener styrke når jeg er ferdig. Hvis jeg blir sulten når jeg er på diett før konkurranse, må jeg bare sove og drikke masse vann med tilsatt smak eller tygge sukkerfri tyggis. Men jeg lar aldri dietten komme i veien for datteren vår. Hun får spise hva hun vil.

Vis mer

## UTFORDRER KJØNSROLLER

Tradisjonelt er muskler blitt knyttet til maskulinitet og har vært et symbol på kontroll, styrke og makt. Å bygge muskler som kvinne kan utfordre kjønnsrangeringen, basert på ideen om at kvinnen er det svake kjønn, mener Tanya Bunsell, universitetslektor i sosiologi ved St. Mary's University i London.

Sosiologen har spesialisert seg på områder som feminisme, identitet og subkulturer, og er forfatter av boken «Strong and Hard Women: An Ethnography of Female Bodybuilding» som kom ut ifjor. Hun synes det er positivt å utfordre oppfatningen av kvinnelig skjønnhet - som i hovedsak er basert på en tynn, myk, skjør og «svak» kropp.

-Muskler forlanger oppmerksomhet. Muskler tar opp fysisk plass og endrer kroppsholdningen. Når en kvinne bygger opp kroppen sin, gjør hun opprør mot skjønnhetsmalen som krever en tynn og spinkel kropp.

## DOPING

Mens Christina Strøm Fjære holder foredrag under poseringskurset i København, sitter treningsstudioets eier, Herman Mohr Hermansen, henslengt i vinduskarmen. Den gamle styrkeløfteren ser lenge på Fjære, måler henne opp og ned:

## FITNESSMENYEN

Christina Strøm Fjæres dagsmeny rett før Bikini Fitness-konkurranse:

## FROKOST

- ♦ 2 egg
- ♦ 100 gram kylling
- ♦ 100 gram grønnsaker

- Hadde jeg ikke visst at du er antidoping, ville jeg trodd du tok hormoner, sier han plutselig.

Fjære hever øyenbrynet.

- Okey?

- Det er ikke mange verdensmestere som kan si at de er dopingfrie.

- Det krever at man er smart, svarer Fjære.

Hun snur seg til debutantene i rommet og hever stemmen.

- Jeg er dopingfri. Jeg er *veldig* antidoping. Det er virkelig ikke verdt å bruke det. Det finnes et liv etter fitness.

Anabole steroider brukes oftest i sammenheng med styrketrening for prestasjon, for å få større muskler. Det kan også være snakk om vanddrivende medikamenter, midler som gjør at du forbrenner fett raskere.

- Vi har ikke kroppsbyggere med i Idrettsforbundet, sier Per Tøien, kommunikasjonssjef i Norges Idrettsforbund.

Tradisjonelt har kroppsbyggermiljøet hatt noen utfordringer når det gjelder doping, sier Tøien, som ikke aner ikke hvordan dette er i dag og sier derfor at han ikke kan spekulere i om det er dette som har gjort at de ikke har ønsket å være medlem i Idrettsforbundet. Er man medlem av Norges Idrettsforbund, kan dopingkontroller gjennomføres uten varsel av Antidoping Norge både i og utenfor konkurranse. Siden kroppsbygging og fitness ikke er anerkjente idretter i Idrettsforbundet, er alle utøvere tilsluttet Norges Kroppsbygger- og Fitnessforbund

#### LUNSJ

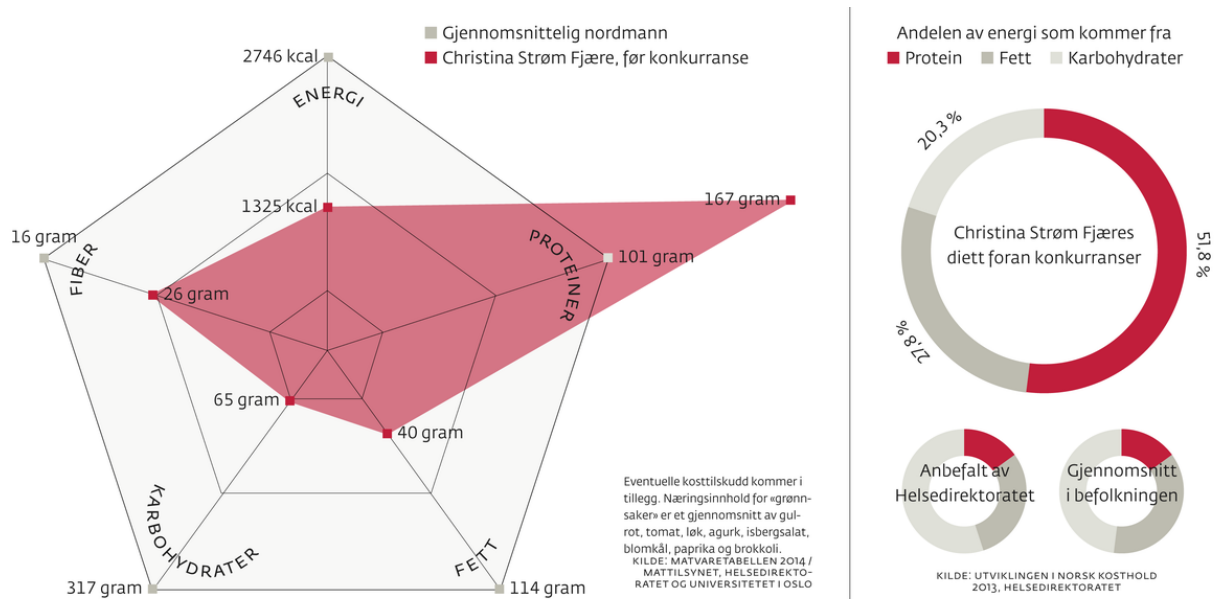
- ◆ 150 gram torsk
- ◆ 1 spiseskje lakseolje
- ◆ 150 gram grønnsaker

#### MIDDAG

- ◆ 130 gram kyllingfilet
- ◆ 100 gram potet
- ◆ 150 gram grønnsaker

#### KVELDS

- ◆ 100 gram kylling
- ◆ 100 gram grønnsaker
- ◆ 3 eggehviter
- ◆ 50 gram havregryn



- På 90-tallet prøvde vi å bli medlemmer, og Idrettsforbundet kom og hadde tester på alle nasjonale stevner, sier Tone Opheim, president for Norges Kroppsbygger og Fitnessforbund.

- Vi betalte 30.000-40.000 kroner på å få gjennomført dopingtestene selv, men resulterte ikke i noen anerkjennelse eller vilje til å godkjenne oss som en sport. Vi er et lite forbund og vi må betale disse testene selv. Det ble forferdelig dyrt, og vi har ikke mulighet til å bruke hele økonomien vår på det, sier Opheim, som mener at doping ikke gir noen gevinst i bikini fitness, ettersom mest mulig muskulatur ikke er poenget i grenen.

Idrettsstudenten Kristine Sunde (25) har skrevet bacheloroppgave om den nye kvinnesporten som hun opprinnelig hadde tenkt til å stille i selv. Hun oppdaget at mange av jentene som ville stille i bikini fitness var i 16-årsalderen.

- Det var ganske mange av informantene som brukte importerte kosttilskudd, sier hun, og mener at tilskuddene både kan være feil eller dårlig merket, og inneholde stoffer som ikke er lovlige i Norge.

- Før undersøkelsen ville mange av jentene være med, men da de skulle fylle ut spørreskjema som blant annet inneholdt spørsmål om tilskudd, backet halvparten ut - om ikke flere.

## SEKS BASEØVELSER FOR BIKINI FITNESS-KROPPEN

## 1. DAGLIG NÆRINGSINNTAK

### 2. ENERGIPROSENT

Vis mer

## BIKINI VS. TUNGVEKTERNE

Inne på Olympia-arenaen i Las Vegas: Som hovedpersoner til å fronte Olympia 2014, står vinnerne av alle kategorier på rekke og rad. I midten ruver kongen, bodybuilderen Phil «The Gift» Heath, et fjell av muskler og blodårer og eier av den aller gjevreste tittelen, Mr. Olympia.

Ved siden av den største mannen har man plassert konkurransens minste kvinne: bikini fitness-mesteren Ashley Kaltwasser.

Helt ytterst til venstre, skjøvet vekk til enden av rekken, står Iris Kyle - som har vunnet Ms. Olympia-tittelen ti ganger, mer enn noen annen bodybuilder i historien.

- Nå handler bodybuilding kun om å tjene penger, sier Iris Kyle (40), som la opp delvis fordi hun føler seg «behandlet som et dyr». Kvinnelige tungvektere får ikke respekten de fortjener, mener hun.

- Kategorier som bikini fitness er en vits. De jentene kan gå på nattklubb og så rett på scenen, de trenger ikke lide og ofre så mye for fysikken sin som det jeg gjør, sier hun.

- Jeg mener ikke å være respektløs, men jentene som stiller i bikini fitness trenger ikke trene så hardt som vi gjorde i bodybuilding, sier den nå 56 år gamle kroppsbygger-legenden Cory Everson, også kjent som «den kvinnelige Arnold Schwarzenegger» på telefon.

Everson vant Ms. Olympia seks år på rad på åttitallet, og synes bikini fitness nesten er en hån mot ekte bodybuilding.

- Bikini fitness-jentene kan gå på en liten diett og se nydelige ut med det lange håret sitt. Det er som en missekonkurrans, bortsett fra at du ikke trenger å snakke. De har en fin brunfarge, bra rumpe og går i bikini. Jeg ville heller gått på kino, som faktisk stimulerer hjernen min, enn å se jenter med fin rumpe gå frem og tilbake på catwalken.



▲ AMANDA LATONA

35 år ♦ USA ♦ MERITTER: 2. plass i Olympia i 2010, 5. i 2012, 7. i 2013, 5. i 2014 ♦ HØYDE: 1,65 m ♦ VEKT: 55 kg

Jeg var med i et jenteband da jeg var i tenårene. Som 18-åring fikk vi et gym-medlemskap for å holde oss i form. Med en gang jeg hadde satt foten innenfor, visste jeg at jeg hørte hjemme der. Bikini fitness tillater meg å kombinere mine to store lidenskaper: trening og underholdning. Det er en eneste stor feiring av kvinner som viser frem sitt harde arbeide. Jeg er født entertainer. Det er mange menn som ikke takler kvinner med suksess. Man må ha samme interesser, være opptatt av sunn mat, ikke bli sjalu – jeg klemmer absolutt alle fansene mine, uansett kjønn ... Jeg er ikke på utkikk etter min bedre halvdel, for det siste jeg trenger er en halv mann.

Vis mer

## SHOWTIME

- From Norway: *Chrissstina Fejary!*

Samtlige på første rad i den enorme arenaen tipper frem i setet og hever mobilkameraene.

Christina Fjære, nummer ti i rekken av 27, er et ukjent navn i Statene, og det blir en tøff konkurranse mot de amerikanske bikini fitness-utøverne. Lårmusklene strammer seg hver gang foten settes ned i gulvet, magen hennes er hard som et brett med sjokoladeruter.

Før hun gikk på scenen sa Fjære:

- Jeg har aldri hatt jevnlig mens når jeg er på diett, før jeg skal nå sceneform. Man blir sliten, alle måltider må veies, planer må følges, man må ha fokus og struktur. Man får tunnelsyn. Styrken daler. Den mentale kapasiteten dropper mot slutten, og man blir surrete.

- Hvorfor fortsatte du da?

Hun smiler:

- Fordi jeg er jævlig sta.

En gråhåret proteinbar-selger fra Nashville som sitter alene i salen, vrir seg kjapt bakover og sier hvisker over stolryggen:



- Ser dere hun der, Christina Fejary? Hun har jobbet hardere enn de andre jentene i bikini fitness. Mer muskler. Hun er bra.

Musikken dunker mens Fjære gjør de innøvede poseringene. Han snur seg igjen.

- Denne kategorien pleier å ta laaang tid fordi det er så mange av dem. Men vi gutta liker det, hehe.

Når deltagerne til slutt stiller seg på rekke med ryggen til og skyter ut rumpene for å vise frem gluteus maximus, setemuskelen, blir det både plystring og murring i salen.

Til tross for at bikini fitness-deltagerne ligger i hardtrening året rundt, har kategorien fått stempel som bodybuilding-verdenens «mest sexy».

- Bikini fitness gjør idrett pornografisk!

Therese F. Mathisen (36), ernæringsfysiolog og doktorgradsstipendiat ved Norges idrettshøgskole, mener bikini fitness burde vært regulert til en modellkonkurranse ettersom forbundets bedømmelse av smykker, pynt, hår og negler ikke har noe med sport å gjøre.

- Jeg synes ikke så mye om det å flytte slankere FHM- og Vi Menn-modeller opp på scenen, for det de gjør der oppe handler ikke om trening og muskularitet - det handler om hvordan de flørter med dommerne og poseringer bakfra der de strutter med underlivet.

Flere av bikini fitness-utøverne i proffligaen har uttrykt sin frustrasjon over hvor seksualisert image kategorien har fått.

- Mange reagerer på at bikini fitness handler om ren estetikk og ikke prestasjon, sier Christina Strøm Fjære etter konkurransen, der førsteplassen, som forventet, gikk til amerikanske Ashley Kaltwasser.

- Det er viktig å huske på at det vi driver med er en sport. Bikini fitness er pene jenter, silikonpupper og bikini, og det kan veldig fort bikke over i altfor sexy.



▲ NATHALIA MELO

30 år ♦ Brasil ♦ **MERITTER:** 1. plass i Bikini Fitness på Olympia 2012 ♦

**HØYDE:** 1,65 m ♦ **VEKT:** 56 kg

Vi kvinner blir aldri 100 prosent fornøyd med vårt eget utseende, men jeg kan bli fornøyd med fremgang. Jeg liker styrketrening fordi det gir meg følelsen av å ha total kontroll over min egen kropp. Fysikken blir som et kunstverk i seg selv. Vanlige mennesker synes at bodybuildere ser rare ut, men bikini-kategorien er mer attraktiv. Det er en fysikk som appellerer mer til vanlige folk. Vi som konkurrerer i bikini fitness gjør det gjerne fordi vi har noe vi vil bevise for oss selv og for andre. Men sex selger, og mange jenter har begynt å gjøre bikini fitness for sexy. Det er et problem at de eldre kvinnene i proffligaen gjør sporten sexy, ikke bare de unge jentene. Det er vi som har ansvaret for hva som blir normen.

Vis mer

## FITNESSFORSTYRRET

- Man skal liksom ikke snakke så høyt om knekken, sier fitnessutøver og blogger Nora Sivertsen Mathisen (25), som har trent styrke i åtte år.

- De fleste i miljøet snakker kun om det positive.

«Fitnessforstyrret?» var tittelen på blogginnlegget hun postet i februar. Der skrev hun om det hun kaller den dårligste perioden i livet sitt - rett etter sin første fitnesskonkurranse: «Jeg hadde det helt forferdelig med meg selv». «Sixpacken min ble et symbol på suksess - og når den var borte, hva var jeg da? En failure.»

Christina Strøm Fjære er bekymret over at unge jenter trener knallhardt i noen få måneder for å stille i sin første bikini fitness-konkurranse, og at det å stå på scenen er all motivasjonen.

- Det er både dumt og farlig, sier hun og legger til at flere coacher må ta ansvar og sette ned foten tidligere.

- Jentene har kanskje gått ned 12 kilo og rævkjørt seg selv på kjempeharde dietter før konkurransen, og så får de en mental knekk når de legger på seg igjen etterpå. Mange som konkurrerer i bikini fitness burde aldri ha stilt, spesielt ikke hvis de har slitt med spiseforstyrrelser tidligere.

- Kropper er veldig konkrete, sier psykiater og professor Finn Skårderud, leder av Institutt for spiseforstyrrelser/Villa Sult.

- Historisk ser vi at kropper derfor ofte blir veldig viktige i samfunn som er under rask forandring, som det vi lever i. Vi må ta innover oss at til tross for at vi har mer frihet enn noen gang, så har normene rundt kropp blitt trangere og trangere. Vi har rom for å være forskjellige, men ender opp med å forsøke å bli like.

Skårderud mener vår kulturs opptatthet av å ha kontroll, spesielt når det gjelder kroppen, handler om at det er så vanskelig å ha full kontroll på ting i dag. Samtidig som det er en klar kommersiell interesse bak utviklingen, der fitnessindustrien «pøser på», mener Skårderud at samfunnet også er blitt mer visuelt.

- Nå er det bilder overalt, og de er umulig å unnsnippe, sier han.

Skårderud ser også en tendens til at kvinner er mer opptatt av hva andre tenker om dem.

- Jeg merker forskjellen på jentene som kommer til meg, det har vært en bekymringsfull dreining fra tynn til sterk. Sunnhet og styrke roter til det klassiske bildet av «tynn». Det er nesten mer komplisert at folk ikke har selverkjennelse av et problem fordi de legitimerer det de driver med som noe «sunt».

Christina Strøm Fjære er tydelig på at bikini fitness er lett å bruke som unnskyldning for å legitimere en spiseforstyrrelse: Plutselig er man i et miljø der det er godtatt, og du er nødt til å veie maten ned til hvert minste gram.

- Når det er sagt, så er det mange som takker fitness for at de er i live i dag. Har du hatt anoreksi før, er du i alle fall med fitness tvunget til å få i deg mye mat for å bygge muskler. Det er splittet: Bikini fitness kan gjøre at det går virkelig dårlig, eller veldig bra. Det kommer an på mennesket.

## BLI BEST

- Det er flott at så mange jenter har begynt å trene, men hvorfor ha konkurranse? spør doktorgradsstipendiat Therese F. Mathisen ved Norges idrettshøyskole.

- Må de på scenen? Hvorfor må de ha en dom på om de er gode nok? Hva skjedde med å ta seg en løpetur i skogen og kjenne at man fungerer? Eller løfte vekter, kjenne på muskulær utmattelse og mental

tilfredsstillelse over å se og kjenne fremgang?

Bikini fitness-utøver Sandra Kjøsnes Jokic (20) fra Trondheim er inne i sin tredje sesong, og forteller på telefon om hvordan hun synes det er enklere å jobbe mot målet når hun har en konkurranse som motiverer henne:

- Man må prioritere annerledes, droppe byturer og tenke på hva man spiser 24/7. Jeg har valgt å følge en ensformig matplan, og nå går det mye i brokkoli og fisk. Det er mye lettere å leve med en sånn type livsstil når det er en konkurranse i vente. Konkurransen blir et slags lys i enden av tunnelen.

På poseringskurset i København avslutter Christina Strøm Fjære sitt foredrag med en spørsmålsrunde.

En jente med kommunefarget hår som har sittet helt stille frem til nå spør om man er avhengig av å ha gode gener for å gjøre det bra, selv om man trener hardt.

- Har du korte ben, er hjulbent eller stygg i ansiktet? sier Fjære.

Et par av jentene skotter engstelig bort på de andre debutantene i rommet.

- Sorry, men da blir du ikke best i bikini fitness.

*Christina Strøm Fjære rykket opp fra delt 16. plass på Bikini Olympia i Las Vegas til en 3. plass på EVLS Prague Pro 2014 i begynnelsen av oktober. Dette var hennes tredje proffkonkurranse.*

Les mer fra D2 her.

► BLI VARSLET

## TRENINGSTREND

*Tekst: Line Tiller*  
*Foto: Siv Seglem*

**Trending:** Mens Norge venter på små spesialiserte svettstudioer, tar oppfinnen av Tufte-parken, Lasse Tufte, saken i egne hender. Her i luftig «human flag»-posisjonen på Huk i Oslo.

# EKSTRENI- STENENE

Treningscenteret er verken heftig eller trendy nok. Norge er modent for «boutique fitness», vi må bare finne ut hva det er først.





**Heller høreopp i Holmenkollen.**  
- Treningsinstruktører som har null  
inspirasjon er irriterende, sier et av  
Norges sprekeste venninnepar, Hilde  
Rørvik Nordstrand (28) og Guro  
Bakken (32), som heller fyller  
 bilen med utstyr og trener ute.



**Spretnere:** Når Hilde Rørvik Nordstrand og Guro Bakken ikke spurter til toppen av et fjell (på rulle ski) tar de treningsøktene der de finner jern og krasse kanter.



**Hardhaus:** Marius Eliassen fra Sarpsborg trener crossfit daglig, men liker naturen bedre. – Det er ingen fjell på tredemølla.

## «Jeg kan bli litt stressa av treningscentrene. Alle speilene, og folk som bare henger for å flekse og «snappe» musklene sine».

HILDE RØRVIK NORDSTRAND

**M**ysende turister står på en balkong stikkende ut fra Holmenkollbakken. De rynker på nesa selv om de står i skyggen. Ekkoet av jernlyder tiltrekker seg oppmerksomheten deres. De stirrer mot unnarennet og det som må være ett av Norges sprekeste venninnepar strekke på kroppen i neonfarget treningstøy.

Hilde Rørvik Nordstrand (28) og Guro Bakken (32) har hår i hestehaler og en vektvest på 10 kilo på overkroppen. Lårene er så brune og stramme at de glinser av seg selv. Jentene spurter opp trappetribeunene. «Harehopp» og «elghufs» fyker unna mens magerutettet spennes og turister måper.

– Vi er bestandig beredt for en treningsøkt, sier jentene mens ansiktene løftes i store glis.

Bilen er alltid fullpakket med utstyr for en så variert treningsdag som mulig. I bagasjerommet ligger hjelmer, rulle ski, manualer, staver.

Jentene får energi av å gi energi, helst i en utfordrende betongbakke, og langt unna et tradisjonelt trenings-senter.

– Hvorfor? Fordi det er hardt og vondt, vel. Jeg får trent rumpa mye bedre i trapper, enn når jeg tar knebøy på et trenings-senter, sier Bakken.

– Jeg kan bli litt stressa av treningscentrene. Alle speilene, og folk som bare henger for å flekse og «snappe» musklene sine, sier Nordstrand mens svetteperler melder sin ankomst.



**Pusher grenser:** – Nordmenn er blitt mer ekstreme i treningsformen. Men mennesket er jo skrudd sammen stik at når man klarer noe, vil man videre, sier Hilde Rørvik Nordstrand (28) og Guro Bakken (32), som bare har hviledager når de møter veggen, og helst trappetrener i Holmenkollbakken. Tredemølla vil de bare glemme.

**SELV OM MEDLEMSAVGIFTENE** på de store trenings-sentrene har sunket etter årevis med bratt oppgang, søker flere treningsgærne til alternative plasser å svette på. De vil trene hardere, med andre på sitt nivå, ikke bli skyflet inn i en klasse tilrettelagt for alle. De vil bruke de musklene de trenger å jobbe med. Personlig trener, sier du? Ikke alle har lyst på, eller råd til det. Derfor har den nye treningstrenden *boutique fitness* ankommet, personlig trening satt i system.

I løpet av de siste par åra har et lass småstudioer poppet opp i blant annet USA. Dette er instagramvennlige «treningshjem», totalfokuset på én eller to typer treningsformer. Antall boutique fitness-studioer har doblet seg flere ganger årlig, og handler like mye om nisjetrening, som rett atmosfære og nye vennskap. «*Working out is the new going out*», heter det USA.

Sånn er det hos «Banana Skirt» i New York. Et eget dansesenter tilrettelagt for å danse som Aaliyah, Rihanna, Beyoncé og andre popstjerner foran speilet. I Los Angeles fins YAS (Yoga and Spinning), et eget minisenter bare for spinningtimer, med påfølgende yoga rett etter kondisjonsøkta. I flere byer fins såkalte «barre-studioer», trening med ballettstang ledet av strenge instruktører.

– Det mest irriterende jeg vet, er instruktører som har null inspirasjon. Noen leser nærmest fra et ark, og forsvinner på det sekundet timen er over. Sånn sett tror jeg mindre, spesialiserte studioer kan være





**Funksjonalitet.** Marius Eliassen, Jonas Johansen og Marius Pettersen innrømmer å ha målt lårvidden på hverandre, men står fast ved at hardtreningen de driver med handler om å bli sterk og smidig i hverdagsituasjoner. Som å bære inn alle handleposene fra Rimi i en omgang. Eller å gå på henda i grus.

interessant for Norge. Da får man kanskje instruktører som digger jobben sin, og som virkelig motiverer, sier Nordstrand.

Men for henne, akkurat nå, er det foreløpig ingenting som slår frisk luft, og å ta i bruk alt man finner ute. Så kaller de seg også «Team Høgdemeter». I fjor sommer besto jentenes ferie av å kaste ut sauene fra Toyota Hiacen til Bakkens pappa i Gudbrandsdalen, for så å slenge inn en madrass til å sove på. Dagene benyttet de til å springe til toppen av så mange fjell som mulig. Trollstigen? Joda, unnagjort på rollerblades.

- Det lukket først stramt av sau i den kassebilen, men svette og tåflislukta tok over etter hvert, ler Nordstrand.

- Fisket dere også?

- Nei, vi er ikke «sønn» i naturen. Vi går ikke og ser oss rundt. For oss er det viktigere å forflytte seg raskest mulig fra bunnen av en bakke. Vi føler oss nærmest ustoppelige i naturen, sier Bakken. - Hun er gravid i sjette måned, men trener minst seks timer i uka. Da er det ikke medregnet «helge-løpeturen på to mil». Å stikke på treningssenter, med tredemøller, medisinalball og spaavdeling er ikke lenger nok.

**CROSSFIT HAR LEDET AN** i treningstrendene de siste åra, og er en del av boutique fitness-bølgen. Den steinharde repetisjonstreningen vokser fortsatt i Norge, selv om nyheter som MoveNat og virtuell trening har over-



**Man tager hva man hever:** «Partnersquat» er det nye knebøy. Her demonstrert ved en løftet Jonas Johansen og en løftende Marius Pettersen.

tatt noe av buzzen i utlandet. Marius Eliassen (26) fra Sarpsborg har trent Crossfit i tre år. Han slenger ofte av seg T-skjorta med det samme han ankommer gymmen i «seksdraget».

- For å slippe å vaske så mange T-skjorter, vel, sier han.

Kameratene bare flirer av utsagnet. For Eliassen ser ut som en liten Tarzan. Og crossfit-kompisene innrømmer å ha målt lårvidden på hverandre. Men å løfte hjuldekk på 120 kilo, kave seg opp lange tau, kjøre 200 pushups, og springe rundt med sandsekker, er ikke voldsomt nok. Eliassen har gått til innkjøp av treningsutstyr til nærmere 50 000 kroner og plassert det i garasjen. Ofte fyller han bilen med manualer og forsvinner til et vann i skogen for å trene enda hardere.

- Jeg ble drittlei manualene på Elixia. Det er ingen fjell på tredemølla, og i et svømmebasseng er det stille og forutsigbart. I innsjøen ser du fisker, bunnen, det kan være bølger som slår deg uventet i trynet. Naturen kaster hinder på deg som du må takle. Men klart, når man ligger på et kunstgress og peser seg i hjel en søndag morgen etter å ha dratt et jernmonster i tau rundt midjen, skjønner jeg jo at noe skurrer, ler Eliassen.

Han har fraktet to kamerater til Sogsvann med et egenkonstruert treningsprogram som blant annet består av en svømmestekning, kettlebell og armhevninger.

- Tempo, Jonas! ●



**Førti og fit:** Verken Øystein Rodem, Martin Fleischer, Anders Malling eller Morten Malling har et tradisjonelt gymmedlemskap, men møtes hver onsdag kveld for å trene. Her bykser de opp en sti ved Vettakollen. - Vi er nok litt gærne. Du kan kalle oss supermosjonister, sier de.

## «Det er en livsstil, ikke en midtlivskrise».

ANDERS MALLING

- **ETTERMIDDAGSLYSET REFLEKTERES** i svette og ferskvannsdrapeer på de nakne overkroppene deres. De ser ut som tre Adamer i Paradis, på trippel espresso. Snart går de på hendene i grusen, før de kaster hverandre på ryggen i *partnersquat*. De kan holde på hele kvelden.

  - Hardtrening handler mest om funksjonalitet. På et senter blir man god på «å løfte manualer på et senter». That's it. Jeg vil kunne bruke effekten av treningen på å kunne bære inn alle matvareposene fra bilen i en omgang, eller ta jobben svigerfar ber meg om, uten hjelp, sier Eliassen.
  - Jeg trener for å kunne spise mer mat, jeg. Kjøre en dobbel på Aker Brygge, sier tømrer og selvstendig næringsdrivende, Jonas Johansen (28) som gjerne står opp 05.30 for å jogge i regnet før jobb.
  - Kjøre en dobbel?
  - Ja, det er kult å ha kropp til å bestille to hamburgere.

**TO KLISS LIKE TESLA MODEL S** parkerer i enden av en blindvei ved Vettakollen i Oslo. Ut av den ene kommer et tvilling-brødrepar på 43 år, begge næringsmeklere i eget familiefirma. Fra den andre spankulerer en sølvgrå salgssjef med rett rygg, mens sistemann kommer joggende. Det er gründeren av Driv Trening, et Oslo-studio som, foruten Oslo Kettlebell Gym, kanskje er det nærmeste man kommer boutique fitness i Norge.

Disse fire gutta møtes hver onsdag kveld for å trene «noe sesongbasert på ulikt terreng».

De kaller seg «Prosjekt Sprekest Mulig». Finanstvillingene har fått bygget et 90 kvadratmeter stort treningsstudio hjemme på Bygdøy, ingen av dem har vanlig gymmedlemskap.

- Nehei! Det er jo her det skjer, sier Driv-eieren



**Et norsk behov:** - Jeg liker best å trene i naturen. Å stå i kø når man skal trene, er ikke interessant, sier Anders Malling, som sammen med broren Morten, Martin Fleischer og Øystein Rodem er en del av den private treningsgruppa «Prosjekt Sprekest Mulig».

Øystein Rodem (32) og nikker oppover mot fjellknausene og tretoppene.

- Det er best å trene i naturen, men det fins nok behov i Norge for slike småsenter. Det er jo stappet hos de store kjedene. Å stå i kø når man skal trene, er ikke interessant, sier Anders Malling, den ene av tvillingene, mens han forsiktig snurrer på vristen. Han er keen på å røre seg.

- Men kan slike nisjestudioer bli butikk i lille Norge, da? skyter Martin Fleischer (43) inn etter at de har nikket og jaet til fortellinger om den nye amerikanske trenden.

Vel, 42 prosent av amerikanere som betaler for å trene, er nå medlem av et boutique studio. Ifølge magasinet Forbes tjener småstudioene i USA over dobbelt så mye per kunde som de store treningskjedene. De tar seg godt betalt per time, gjerne opp mot 300 kroner, slipper å kjøpe inn dyre apparater, trenger færre instruktører og mindre lokaler. *Boutique* lukter butikk.

- Da hjelper jeg gjerne til med investeringskapital, flirer Fleischer.

**DE FIRE GEITEBUKKENE I** «Prosjekt Sprekest Mulig» har allerede passert terskelen mange muskelmestre higer etter. Den der man ikke lenger kjenner smerte ved trening, bare desperat lyst til at «det skal bli sånn godt-vondt». De har bykset opp det de kaller «en fortsatt hemmelig treningssti» på Oslos vestkant, og tar seg nå råd til tre sekunder - ikke mer - for å nyte utsikten over Oslofjorden.

- Hei, vi kan se kontoret jo, sier Malling før de spurter videre.

En undersøkelse fra Sentio Research viser at 44 prosent av nordmenn sier de mosjonerer minst en halvtime hver dag, men Helsedirektoratet tror vi ●



**Nisjevakuum.** Norge er fortsatt fattig på «boutique fitness-studioer» - spesialiserte minisenter tilrettelagt én type trening, men i vakuomet har det dukket opp alternative treningsmiljøer. - Trening var tidligere noe som skjedd inne på et senter, slik er det ikke lenger, sier Lasse Tufte.



**3 x Adam:** Tørrer Jonas Johansen, forsvarsansatt Marius Eliassen og politistudent Marius Pettersen er crossfit-utøvere som i tillegg til å «kjøre noen økter daglig», står opp trydlig for å jogge i regnet og gjerne stikker til skogs med vektutstyr for å trene.

**«Ingen har vel kommet inn på et treningsstudio og tenkt, «shit, dette var moro» og siden vært der sju dager i uka. Mange sitter bare og skravler på apparatene.»**

LASSE TUFT

● skryter på oss trening når vi svarer såpass optimistisk. Statistisk sentralbyrås levekårsundersøkelse viser at hver tredje mann i Norge er overvektig. Likevel kan det virke som om joggeskoen er blitt vårt nasjonalføttøy. Siden 2012 har antall treningsstudio økt med 40 prosent her i landet.

- Det er faktisk ikke mange nok nordmenn som trener slik de burde. Men de som er aktive, kjører gjerne knallhardt, forteller Rodem.
- Hvorfor trener dere så mye?
- Det er en livsstil, ikke en midtlivskrise. Om du er i 40-åra og trener hardt, blir du lett satt i bås. Man kan framstå som et heseblesende ego som nedprioriterer familien. Men alt handler om balanse, og man må ikke ned i kjelleren på hver eneste økt, sier Malling.
- Dere er ikke bare helt middels opptatt av trening?
- Nei, vi er litt gærne. Det blir nesten som et dop, og vi er ikke akkurat tv-serie-folk. Du kan kalle oss «supermosjonister», sier Fleischer.

**PÅ BIRI TRAVBANE HER OM DAGEN,** da Fleishers kjæreste ville se Nordisk Mesterskap for islandshest, tok han seg en vaffel i en lånt campingstol før han sa: «stikker sørover, jeg».

- Hev meg på sykkelsetet og stakk i forveien, før hun måtte plukke meg opp i bil en time seinere, ha-ha. Det blir fort til at hverdagens sirkulerer rundt mine treningsøkter.

- Er fine muskler målet?
- Alltså, jeg må se bra ut fordi jeg kjører en veldig rask båt, sier Fleischer og ler.
- Men han mener det litt.
- Jeg svømmer på vei til jobb.
- Du svømmer til jobb?
- Ja, hopper i et basseng, eller drar til Sognsvann. På ettermiddagen sykler jeg med Rye (næringslivstopper

## GOD BUTIKK

**Boutique fitness-trenden** handler om å spesialisere hverdagstreningen, tilrettelegge for individets behov, og å bli pushet knallhardt.

**Spesielt i USA** har slike nisjestudioer dukket opp i rasende fart de siste åra. Mindre sentre har overtatt rundt 20 prosent av det totale treningsmarkedet, ifølge den amerikanske helseassosiasjonen *Health, Racquet and Sportsclub Association*.

**42 prosent** av amerikanerne som betaler for å trene, er en del av et boutique studio.

**Crossfit, SoulCycle, Flywheel, CorePower Yoga** og Pure Barre er bare noen av de nye treningsformene og merkevarenavnene innen boutique fitness.

**En treningstime** på for eksempel SoulCycle i New York, et eget studio for spinning, koster 34 dollar (cirka 280 kroner).

**Boutique studioer** i USA tjener over dobbelt så mye som de større, tradisjonelle treningsentrene per kunde.

Kilder: *Health, Racquet and Sportsclub Association (IHRS), Forbes, Mashable.*

på hjul i Oslo, journ.anm.). To økter om dagen er ikke umulig. Rulleski driver jeg med. Samt ski på vinteren, selvfølgelig. Også styrke, da. Og kajakkpadling.

**I NORGES NISJEVAKUUM,** der mini-studioer kunne ha boltret seg, er det vokst fram en del alternative treningsmiljøer. Holmenkollbakken får besøk av «trappefolket» hver søndag, et gratis utetreningskonsept. Sats-Elixia har åpnet et eget yoga-studio. Man finner flere private løpegrupper, og såkalt ninjatrening er blitt populært. Og så har du Tufteparken, et landsdekkende konsept fra Kjøllefjord i nord til Farsund i sør, med ti metallstenger bøyd i forskjellige vinkler. Ved å skanne en kode, får man opp diverse øvelsestips på mobilen, og alt er gratis å bruke.

- Jeg ser at egenvekttrening er i stor vekst, og Tufteparken fungerer som en sosial arena hvor man i motsetning til et treningssenter kan henge i tre timer og få venner, sier utvikler Lasse Tufte, som selger parkene til kommuner landet rundt for 200 000 kroner stykket.

Han har ikke mye til overs for svetteømlene.

- Ingen har vel kommet inn på et treningsstudio og tenkt, «shit, dette var moro» og siden vært der sju dager i uka. Mange sitter bare og skravler på apparatene, sier Tufte som forteller at han likevel besøker norske treningssentre innimellom sammen med kollega Jørgine Vasstrand, også kjent som Funkygine på Instagram.

I helgene hyrer kjeder landet rundt deres «work shops» med blant annet akro-yoga og erotiske parøvelser.

- Trening var tidligere noe som bare skjedde på et senter. Nå er det blitt så mye mer, sier Tufte før han tar tak i en jernstang og reiser kroppen sin ut i den stadig mer kjente og vannrette «human flag»-posisjonen. ●

magasinet@dagbladet.no



# Jakten på bikinikroppen

Thin, fit, skinny, strong.  
Hva er egentlig kvinnens idealkropp?

**BRUNING PÅ BOKS:**  
Et par lag med brunfarge -  
en naturlig del av fitness-  
deltagernes uniform -  
sørger for at musklene  
i den uttørkede kroppen  
synes bedre i det sterke  
scenelyset.



09  
68

A-MAGASINET 5. JULI 2013

«Hun har noen ekstravagante former,  
ikke ganske stemmende med  
skjønnhetens normer;  
men hva er skjønnhet?»

Peer Gynt (1867)

**S**hut up and train», oppmuntrer skiltet utenfor treningssalen på Kaliber treningssenter i Heimdal. Innenfor tar 21 år gamle Frida Rotlid bredt grep med hendene, bøyer armene og heiser seg enkelt opp.

*Én.*

I oktober i fjor, før alt begynte, klarte hun nøyaktig null kroppshevninger. Hun hadde flyttet fra Sunndalsøra og fotballspilling i annendivisjon, til Trondheim og sykepleiestudier. Hun fortsatte å trene. Men savnet et mål.

*To. Tre. Fire.*

En venninne på studiet hadde konkurrert i fitness, en slags kroppsbygging «light». Hva om Frida prøvde seg på Bikini Fitness, en ny klasse med mindre muskler og mer posering? Venninnen introduserte Frida for Kaliber og Arve Henriksen, personlig trener og mannen med planen: Styrke og utholdenhet, to til tre ganger om dagen, fem til seks ganger i uken. Kylling, laks, eggehviter, ris, proteinshake.

*Fem. Seks. Syv.*

Hun får motiverende tilbakemeldinger på treningsbloggen hun startet:

«Råbra mage!»

«Digger bloggen din»

«Hvor mange hang-ups tar du?»

*Åtte.*

Frida senker seg sakte ned fra apparatet på Kaliber. Muskeløs, men fortsatt mindre enn hun skulle ønske. Åtte hang-ups og seks måneder etter starten. Målet: Fredrikstad Open, i Bikini fitness-klassen for debutanter.

- Mange mener kanskje at om du har masse muskler, så er ikke det noen bra jentekropp. Men jeg mener at muskler er fint på både jenter og gutter, sier Frida.

**KROPP OG KULTUR.** Hvordan skal kroppen din se ut? For oss menn er det enkelt. Davids brede skuldre, smale hofter og definerte muskler er like attraktivt i dag som da Michelangelo formet ham et halvt årtusen tilbake. Har du ikke den kroppen, kommer du langt med flat mage og et par halvsynlige biceps, og har du ikke det heller, vel, så går det helt greit, det også, velkommen i klubben. Er du kvinne, blir ting straks mer komplisert.

I boken *Mysterier* fra 1892 skrev Knut Hamsun: «Det er forresten en deilig figur på den Sara. Hoftene skjelver når hun går, det er akkurat likesom lendene på en riktig smellfet hoppe. Det er aldeles storartet.» Ville Saras kropp vært like storartet i dag?

TEKST:

**PER MAGNUS  
RISENG**

FOTO:

**CARL MARTIN  
NORDBY**

A-MAGASINET 5. JULI 2013



**INNVEIING:** Frida Rotlids bikini, sko og kropp gjennomgår siste



sjekk før helgens konkurranse.

Norske menn føler seg oftere vel med kroppen sin enn norske kvinner. 64 prosent av mennene er litt eller helt enig i at de føler seg vel med kroppen sin. 48 prosent av kvinnene mener det samme, viser undersøkelsen «Likestilling og livskvalitet» fra 2007.



12  
68

**OPP MED KROPPEN:** Etter at hun begynte å løfte vekter, er shopping blitt morsommere for 23 år gamle Rebecca Jennifer Maylam, men det viktigste er fortsatt å bli sterkere.

I kampen om idealkroppen er kvinner mer sårbare enn menn. Tenåringsjenter legger på seg fett, og det blir vanskeligere å nå et fettfritt, muskuløst ideal. Gutter i puberteten blir større og sterkere og kan ende opp nærmere det muskuløse mannsidealet. Dessuten:

- Kvinner ser på seg selv som et slags objekt, mens menn ser mye mer på kroppen som en funksjon - hvem som er sterkest, raskest og orker mest, sier Ingela Lundin Kvaalem, ved Universitetet i Oslo (UiO), som har forsket mye på kroppsbilder. Hun viser til en klar forskjell på menn og kvinner når det gjelder tilfredshet med egen kropp.

- Det største problemet er hvor utrolig negativt det er å være overvektig. Det er den sterkeste faktoren for at kvinner er misfornøyde. Tanken på å kvitte seg med disse kiloene er enormt sterk, sier Kvaalem.

En nettundersøkelse magasinet Det Nye gjorde blant sine lesere, viser at så mange som 68 prosent av kvinnene gruer seg til å gå i bikini om sommeren.

Runi Børresen, ekspert på forebyggelse og spiseforstyrrelser ved Høgskolen i Buskerud, tror undersøkelsen til en viss grad speiler norske kvinners tanker om kropp.

- Dessverre er det endel kvinner som gruer seg til sommeren, fordi de ikke har et avslappet forhold til kroppen sin, sier hun.

Og det er ikke bare tenåringsjenter som gruer seg. Børresen har opp gjennom årene hørt mange godt voksne kvinner fortelle at de misliker å vise frem kroppen sin om sommeren.

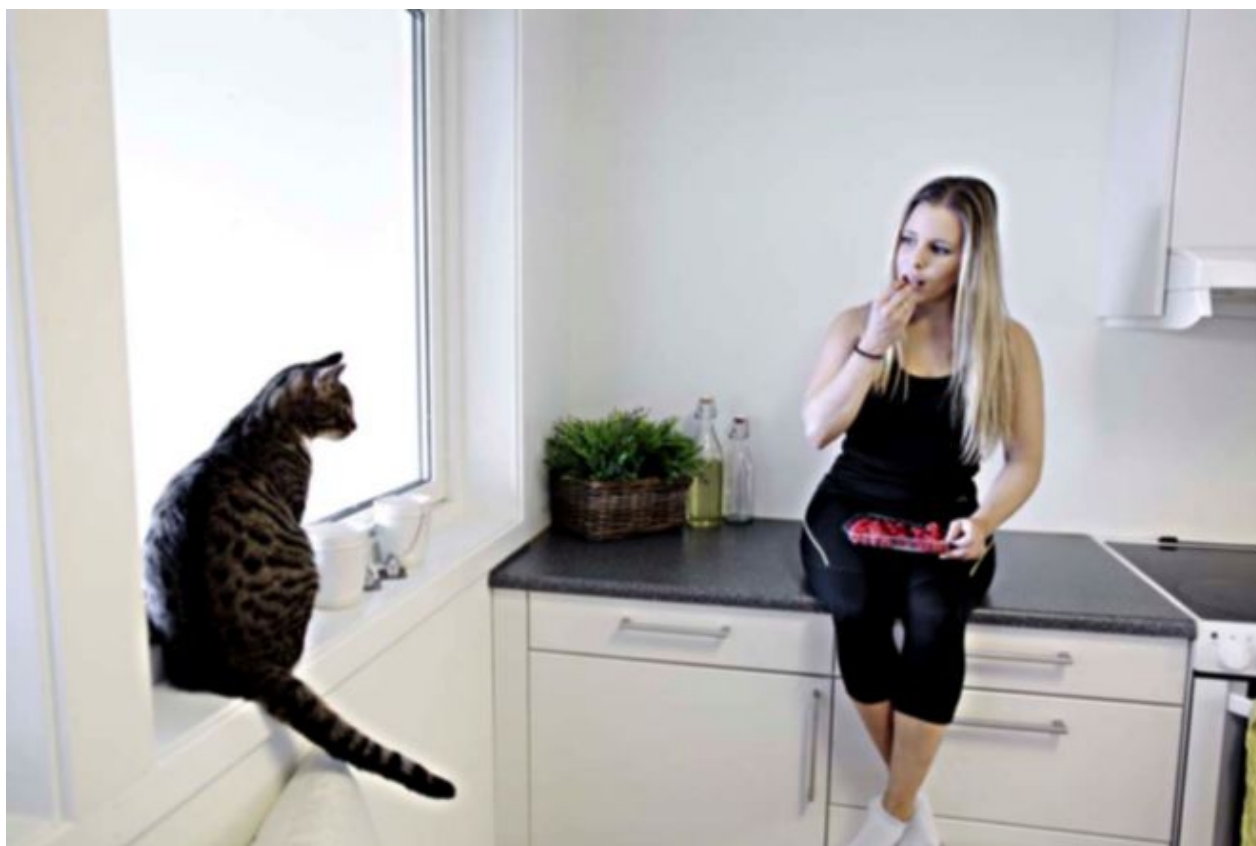
- En kvinne på 70 år fortalte meg for eksempel at hun aldri dro til svømmehallen. Hun hadde fått et aromaterapi-gavekort en gang. Det hadde hun heller aldri brukt, fordi hun mente at hun «ikke hadde kropp til å gå på noe sånt».

**FRA LESER TIL BLOGGER.** Rebecca Jennifer Maylam var redd for å legge på seg. Ikke fett, men muskler. Da hun fant veien til treningssentrene i tenårene, unngikk hun vektene. Man skulle jo være tynn, ikke muskuløs.

Det var da. I dag er hun 23 år og ferdig med studier på BI i Oslo. Hun trener fortsatt og følger med på rundt ti blogger, de fleste fitnessblogger som den til Frida Rotlid. Det var på bloggene hun oppdaget kurs i «bootybuilding». Hun meldte seg på og lærte om viktigheten av god hold-



Stadig flere norske tenåringsjenter er misfornøyde med sin egen kropp, viste tall fra en nasjonal helseundersøkelse blant skoleelever i 2006. 50 prosent av 15-årige jenter anser seg selv som for tykke, mens 23 prosent av guttene mener det samme.



13  
68

**SUNN KOST:** Kosthold går hånd i hånd med trening. – Jeg vil jo si at jeg spiser veldig sunt. Jeg er en liten jente, så et par kilo ekstra på denne kroppen synes veldig godt, sier Rebecca Jennifer Maylam.

ning og riktig løfting. Siden da er det blitt styrketrening tre ganger i uken.

Hun startet egen blogg, og nå får hun selv spørsmål fra yngre jenter om hvordan de kan trene og spise seg til den rette kroppen. På treningssenteret merker hun at flere jenter har begynt å løfte vekter. Selv blir Rebecca påvirket av treningsglade venner, TV og bloggere som Frida Rotlid.

- Når jeg leser fitnessblogger eller andre treningsrelaterede blogger, så blir jeg litt sånn «Åh, skulle ønske jeg var der». Man øker målene, men kan også bli litt deppa for at man ikke når dem, sier hun.

Men muskler er kommet til syne, det er blitt morsomere å shoppe og gøy å ta på seg tettsittende kjole.

- Jeg skal jo ikke lyve og si at jeg ikke har lyst til å se bra ut i bikini. Men nå er fokuset på å bli sterkere, sier Rebecca.

Botox, skalpeller og Photoshop har gjort justering av uperfekte kroppar nærmest til noe hverdagslig. Resultatet spres på blogger, Facebook, forsider og TV.

Fenomenet «thinspiration» spres via blogger og mikrobloggnettsteder. Det er en form for subkultur som frem-

mer «motiverende» sitater og bilder av tynne kvinner. Over bilder av utstikkende hofteben, innhule mager og tydelige krageben står slagord som: «Eating isn't very Chanel», «Waking up thin is worth going to bed hungry for» og «Be strong and get skinny». Målet er å inspirere seg selv og andre til å slanke seg eller holde seg tynne.

- Mitt inntrykk er at denne trenden er stor blant unge jenter i Norge, sier Runi Børresen ved Høgskolen i Buskerud.

Pinterest, Tumblr og Instagram prøver nå å holde subkulturen i sjakk ved å nekte hashtaggen (emneknaggen) #thinspiration og #pro-ana (pro anorexia.)

- Det er en vanvittig økning i meldinger til jenter om hvordan de skal se ut. Det har alltid vært mye, men nå bombarderes de med inntrykk om hvordan de skal se ut, sier Jorunn Sundgot-Borgen ved Norges idrettshøgskole, som jobber med kvinnehelse og spiseforstyrrelser.

Det er umulig å unngå maset om den perfekte kvinnekroppen - hva nå enn det er.

- For 20 år siden skulle jentene bare være tynne. Nå skal de være tynne, stramme og sterke, sier Sundgot-Borgen.

Spiseforstyrrelser som anoreksi og bulimi er omkring ti ganger hyppigere hos kvinner enn hos menn, ifølge tall fra Folkehelseinstituttet.



14  
68

**MOT STRØMMEN:** Sammen med en venninne startet Anna Kirsebom Lanto bloggen «Uperfekte jenter» som en motsats til rosabloggenes uproblematiske hverdag. Tilbakemeldingene har ifølge Lanto vært «nesten skummelt positive».

**JENTENE KOMMER.** Det er fredag, og resepsjonen på Rica hotell i Fredrikstad myldrer av veltrente kropper under hettegensere og treningsbukser. Noen etasjer over står en spent Frida. Lukten av kjemikalier henger tett i rommet, bak en presenning høres en fønelignende lyd. En blid og kraftig trønder tar imot henne.

– Har du farga før?

– Nei, aldri.

– Næmmen, den e go! Det som er viktig, er at du ikke holder henda inntil kroppen ...

Lisa Graffer står for den muskelfremkallende brunfargen. Hver vår og høst reiser hun rundt til konkurranser som denne for å tilby sprayfarge for en tusenlapp pr. kropp. Det er gode tider. I år sprayer hun 40 av de 135 deltakerne i Fredrikstad Open, der mennene er i mindretall.

– Det har eksplodert med jenter som vil være med, sier Graffer.

Det samme refrenget kan høres andre steder. Fra treningsentre som Kaliber, der kvinneandelen i fjor steg fra 15 prosent til en fjerdedel. Fra Norges Kroppsbygger- og Fitnessforbund, der flestparten av de 600 medlemmene nå er kvinner.

En del av forklaringen er enkel. Bikini fitness, den nye, mindre muskeldominerte klassen, har senket terskelen for dem som vil vise kroppen sin på en scene. Det skadet heller ikke at Norge i fjor, samme året som grenen kom til Norge, fikk sin første verdensmester, 23 år gamle Christina Strøm.

Så hvor ble det av Twiggy? Silikon-Pamela? Hvorfor er mantraet nå «Fit is the new skinny»? Med andre ord: Hva bestemmer kroppsidealet?

– Det er det samme som å spørre hva som endrer moten eller arkitekturen. Det er et utrolig vanskelig spørsmål å svare på, sier Ingela Lundin Kvaalem ved Universitetet i Oslo.

Hun nevner tider og kulturer med dårlig mat, der lubbenhet kan bli symbol på velstand. Eller overflodssamfunn som vi ser i Vesten i dag, der måtehold og viljestyrke gir status. Men de mindre svingningene er vanskelig å forklare.

– Ofte går noen idoler foran. Så blir folk lei det, og det kommer en ny innovatør, sier Kvaalem.

En halvtime etter at Frida gikk inn til brunspraying, er hun ferdig. Da hun får se seg selv i speilet, må hun nesten

68 prosent av kvinnene i en nettundersøkelse for magasinet Det Nye svarte at de gruer seg for å ta på seg bikini.

Seks av ti kvinner liker ikke å se kroppen sin naken, ifølge en britisk nettundersøkelse utført av en treningsstudio-kjede.



15  
68

**VEGG AV PERFEKTHET:** - Det føles på en måte som man møter en eneste vegg av det samme idealet overalt, sier Lanto, som ser igjen det samme kvinneidealet hos alt fra kjendiser og bloggere til damemagasiner.

le: Den stramme kroppen er nesten svart, ansiktet fortsatt kritthvitt. Hun synes det ser helt forferdelig ut.

**SMITTSOMT IDEAL.** Kroppsidealer påvirkes normalt gjennom tre kanaler: Medier, venner og foreldre. Pekefingeren rettes ofte mot førstnevnte - tynne kvinner på TV, internett og forsider som fører til spiseforstyrrelser. Og selv om dette utvilsomt har en effekt, peker flere studier i den andre retningen: Det er menneskene vi omgås, som virkelig påvirker oss. I den omfattende Framingham-studien, som begynte i 1948, undersøker mer enn 5000 mennesker og fortsatt pågår, har forskerne funnet hvordan overvektighet kan bli nærmest smittosomt. Hvis deltagerne har en venn eller ektefelle som er overvektig, øker sjansen betraktelig for at de blir det selv. På samme måte fant en fersk studie av 200 amerikanske jenter mellom 10 og 17 år at det ikke var TV eller sosiale medier, men jentenes vennekrets som avgjorde hvor fornøyde de var med egen kropp.

Dette kan forklare et av de store paradoksene ved det kvinnelige kroppsidealet de siste 50 årene: Mens idealet er blitt tynnere, er de som ser opp til det, blitt tyngre. Fra 1960 til 2002 slanket de populære midtsidedamene i

Playboy seg, fra en snitt-BMI på 19,4 til undervektige 18,2. På samme tid har den amerikanske kvinnen i tyveårene gått opp fra sunne 22,2 til overvektige 26,8.

- Det er en veldig polarisering. Du har endel fete og overvektige jenter, og du har dem som er ekstremt opptatt av å ha en idealkropp, sier Sundgot-Borgen ved Idrettshøgskolen. - Det er ikke mange midt i, som har et avslappet forhold til kroppen sin.

**DE UPERFEKTE.** En av jentene midt i er 17 år gamle Anna Kirsebom Lanto. På tampen av 2011 bestemte hun og venninnen Elise Lystad seg for å starte en blogg. Da de undersøkte hva som fantes, så de at det meste var rosablogger, om klær, sminke, trening og kosthold.

- Vi så på hvem som leste dem, og det var unge jenter, som er veldig sårbare. Vi ville bare være et alternativ til det, et sunt forbilde som ville vise helt ærlig hvordan det faktisk er å være en vanlig jente, at man ikke alltid ser helt perfekt ut, sier Anna.

Resultatet ble «Uperfekte jenter», bloggen der de to har fortalt ærlig om hverdagen og presset de møter - på utseende, sminke, klær og kropp. Tilbake har de fått «nesten

Forskere gikk igjennom 345 000 litteraturtekster fra de siste 2000 årene på jakt etter fellestrekk hos idealkvinnen. Brystene var de mest omtalte kroppsdelenene. Og idealet om smale midjer har dominert på tvers av epoker og kulturer.



16  
68

**MÅLET:** Et halvt år og utallige hang-ups etter at hun begynte, kan Frida Rotlid glede seg over å ha nådd målet hun satte seg i fjor høst: Å delta i Fredrikstad Open. Og hun har bestemt seg: Grandiosa-Frida kommer ikke tilbake.

skummelt positive» tilbakemeldinger, sier Anna, fra unge jenter som betror seg til dem om depresjoner, selvskading og spiseforstyrrelser.

Bortsett fra aktiviteten i timene på dramalinjen ved Hartvig Nissens skole trener Anna aldri. Hun er lei av mas om trening for utseendets skyld og idealkroppen - det hun kaller «en eneste vegg av det samme idealet som man møter overalt».

- Som 17 år gammel jente tenker man jo på det hele tiden. Det er så utrolig mye, bare hver gang jeg ser meg selv i speilet, må jeg tenke over hvordan jeg ser på meg selv. Jeg prøver bevisst å tenke at jeg ser bra ut som jeg er, sier Anna.

**MÅL.** Alvoret henger i luften på Rica hotell. Frida gikk greit videre fra første runde, nå ligger hun på et liggeunderlag backstage og venter på resultatet fra den andre.

I natt sov hun bare to timer, før hun sto opp halv seks for enda et lag med brunfarge. Mangelen på mat, søvn og vann (muskler vises bedre i tørre, sultne kropp) gjorde at hun nesten besvimte under fargingen, før noen i siste liten kom

til unnsetning med en vannflaske. En annen av jentene fra Kaliber var ikke like heldig, og deiset i bakken.

På scenen har hun og de andre jentene spredt seg ut i misse-aktige poseringer. Hun har smilt til dommerne, strammet muskler i minuttvis på de høye hælene til hun begynte å skjelve.

- Jeg vet ikke hvordan det gikk. Men jeg har en dårlig følelse.

Så høres jubel fra gangen utenfor. Resultatlisten. Hun reiser seg, går ut og strekker hodet frem mellom de andre nysgjerrige.

- Nei, jeg er ikke videre, sier hun med fatning.

Hun smiler tappert. Skriver en SMS. Ringer mamma. Etter et halvt år med detaljplanlegging av trening og kosthold er dagens plan plutselig blitt veldig enkel:

- Nå skal jeg fleske til med et peanøttsmørbrød. ■

*a-magasinet@aftenposten.no*

Kilder: Connecticut Women's Hall of Fame, Wired, IFBB.com



FOTO: THE PRINT COLLECTOR/SCANPIX

**CA. ÅR 1900:** Marie Studholme, engelsk skuespiller.



FOTO: GEORGE HOYNINGEN-HUENE/CORBIS

**1928:** Ukjent modell.



FOTO: SCANPIX SVERIGE

**1952:** Marilyn Monroe og Cary Grant i filmen «Monkey Business».



FOTO: BERT STERN/CORBIS

**1970:** Den engelske modellen Twiggy.



**1984:** Jane Fonda spredte sitt treningsbudskap over hele verden.



FOTO: AP PHOTO/LIONEL CIRONNEAU

**2006:** Pamela Anderson, amerikansk skuespiller og modell.

17  
68

**KVINNEIDEAL**

**1800-tallet:** Fylldige former dominerer, gjerne med en smal korsett-innsnevret midje. Før den industrielle revolusjonen ble det å ha en fylldig kropp sett på som et tegn på velstand.

**Begynnelsen av 1900-tallet:** Idealkvinnen blir tynnere. Snakk om idealvekt og kaloritelling ble vanlig.

**20-årene:** Blader, filmer, reklame og fotografier brer om seg og bidrar til økt fokus på utseen-

de. De første slankereportasjene kommer, og salg av lommespeil øker, sammen med spiseforstyrrelser. Tynne og puppeløse damer blir idealet.

**50-årene:** Kroppsfett forbindes med ineffektivitet og fråtsing. Idealet er timeglassfiguren med tynn midje og store bryster, slik vi husker Marilyn Monroe.

**60-årene:** Film og TV kommer for alvor, med tynne idoler på skjerm og lerret. Modellene skulle være veldig tynne, slik

som Lesley Hornby, også kalt Twiggy, fordi hun lignet en kvist (= twig).

**70-årene:** Vekt og vekttap blir stadig oftere tema i dameblader.

**80-årene:** Tynne damekropper er fortsatt idealet, men nå skal de også være trente. Jane Fonda ble trimdronning og kom med sin første treningsvideo i 1982.

**90- og 00-årene:** Cindy Crawford var en attraktivt modell

med former på 90-tallet. Pamela Andersons kropp, med tynn midje og store silikonpupper, var med på å starte silikonrenden. Etter hvert blir modellene på catwalken tynnere enn noen sinne, noen av dem ligner vandrrende skjeletter.

**I dag:** Trening er blitt inn igjen. Tidsåndens slagord: «Fit is the new skinny»

Kilder: Connecticut Women's Hall of Fame, Ingela Lundin Kvalen





**Okeida:** Guttene fra Lørenskog tror gutter er blitt mer opptatt av å ha en «bra kropp» enn før.

## «Brun. Med mye muskler. Samtidig slank og fin. Atletisk, men ikke bolestor.»

ANDRÉ LUNDBERG (17)

- **VENT' A, DU KAN FÅ SE.** Jeg må bare finne mobilen ... Her! Her er det først lagt inn tretti sekunder med jumping jacks, altså spensthoop. Så er det tretti sekunder med push ups, så sit up crunches, så er det triceps dippes, så planke i tretti sekunder ... Sideplanke, den tar musklene her på siden, den v-en nederst på siden, du vet ...

André Lundberg (17) må skygge for den sterke sola med hånda for å kunne se og vise fram de små strekfigurene som demonstrerer et sju-minutters intensivprogram i en egen treningsapp i telefonen hans.

- Og dette gjør du hver kveld, også etter å ha vært i treningsstudio?

- Ja, prøver på det. Jeg vet jo hva slags kropp jeg vil ha. Jeg vet hvor jeg vil. Men det krever jævlige mye jobbing, da. Flere år. Det er et stykke igjen!

Han ler. Alle ler. Alle seks, ja, hele guttegjengingen fra Lørenskog ler. Selvsagt gjør de det. De er sytten år. Det er sommer, skolefri, good times. De har tatt buss til badestranda på Huk i Oslo for å sole seg, bade, kanskje se an jentene. Ikke sitte og snakke om kropp og kroppspress og trening og annet flaut med Magasinet. Men jo-a, de kan godt gjøre det. Og jo-a, de har snakket om det før også, faktisk, og de er enige. Noe har skjedd: Den jevne unggutt i gata ser ut til å være mye mer opptatt av å ha en bra kropp enn han var for bare fem, ti år siden. Og med bra kropp menes ikke kroppen som er god i fotball eller på sykkel. En bra kropp?

- Brun. Med mye muskler. Samtidig slank og fin. Atletisk, men ikke bolestor.

- Da vi gikk på ungdomsskolen, var det omtrent ingen av dem som var eldre enn oss som trente på treningsstudio. Nå gjør alle det, stort sett, fra de går i åttende klasse. Jeg tror det er et fenomen som har tatt av for alvor de siste åra. Det er bare å se deg rundt, sier André, og nikker nedover den folkerike skråningen på Huk.

**DET ER IKKE LANGT** mellom sixpackene som ligger til soling og tork på fargerike badehåndklær. Synlige biceps og triceps titter ut av luftige singleter. Sol-brune gutteryggtavler har markerte muskelgrupper. Det buler på lår og legger. På nett? Der er det enda tydeligere at *bra kropp* er blitt viktig for veldig mange gutter. På nettsider for unge som Klaraklok.no renner det inn spørsmål daglig om hvordan man skal trene for å oppnå riktig kropp. «Gutt, tolv år» lurer på hvordan han fortest mulig kan få sixpack, og Vær så snill å svare fort «for det haster». «Gutt på fjorten» lurer på hvorfor han ikke får mer markerte muskler, han styrketrener jo seks ganger i uka. Hva slags proteinpulver bør han ta? En annen på fjorten lurer på hvordan man trener «de musklene som er ved siden av sixpacken på en måte, de som er ved siden av hofta, og under ribbeina?» Han trenger hjelp, alle i klassen er så opptatt av å trene og akkurat disse musklene synes minst på ham. I populære fitness- og treningsforum er trafikken av spørsmål, tips og svar rundt alt fra proteindietter til bygging av enkelte ryggmuskler enda større.

I løpet av en dag er det ikke få selfies som legges ut i sosiale medier av gutter som spenner seg litt i *baris* (les: med bar overkropp) for å vise arm- og brystmuskler.

- **JA, DET ER MANGE** som gjør det. Men de jeg kjenner som legger ut bilde av sixpacken og hashtager med sommerkroppen2014, de gjør det med ironi. Heldigvis. Da er det lov, sier Jesper Lund (17).

Gjengen på stranda trener på senter. Noen fire ganger i uka. Noen mer, noen mindre. Tan Hellerød (17) er hockeyspiller, så han har et idrettsopplegg å følge. De andre trener mest for å se bra ut.

- Du vil jo gjerne ha litt muskler, men det er ganske kompliserte greier, å bygge, skal du gjøre det ordentlig. Det krever mye disiplin. I starten er du ganske uerfaren og trækker i deg masse usunn mat. Du må ha kontroll, bruke mye tid. Vi går ikke rundt og snakker om sommerkroppen2014, for å si det sånn. Sommerkroppen2016, da begynner det kanskje å likne på noe, sier Jesper.

For det er mye du skal kunne om du skal gjøre det ordentlig. Bulking og deffing er gjengangertema på nett.

- Å bulke? Det kommer fra ordet bulk, det er å være litt, ikke tjukk, men svær og samtidig med mye muskler. Når du bulker, så må du spise deg opp og samtidig trene masse for å få opp muskelmassen. Det gjør du gjerne om vinteren. Etterpå begynner du med mer cardio - løping og jogging og alt som forbrenner - for å få vekk fettete, men samtidig sitte igjen med musklene. Det er deffing. Det gjør du når det nærmer seg sommer, sant, og det er tid for å gå i baris. Kanskje fra mars eller april, sier Jesper.

Selv? Nja, litt har han kanskje bulka og deffa i vinter. Et par av de andre har kanskje gjort det, litt. Men ikke så seriøst.

- Og det holder ikke å gjøre det en gang. Og skal du gjøre det ordentlig, må du være ekstremt nøye på kostholdet.

**PROTEINRIK MAT ER VIKTIG.** Biff. Kylling. Får du ikke i deg nok biff, kan du supplere med proteinpulver.

- Går du ikke nok opp i vekt, kan du kjøpe weight gainer, sier André.

Å være ripped er bra, ripped betyr at musklene synes godt, de er ikke gjemt bak fettlag. Å være tynn, *skinny*, er ikke heldig. Skinny sixpack, for eksempel, er ikke bra. Det er sixpack som vises mest av alt fordi du er så tynn at den skinner gjennom, uten at du er sterk eller muskuløs ellers. Da er det bedre ikke å ha en. Skinny sixpack gjelds ikke.

- Kjenner dere noen som blir fanatisk opptatt av trening og kropp?

- Njai. Vi hører jo om en del som bruker steroider, folk på vår alder og eldre. Og yngre. Men ikke mange. Jesper rynker på nesa når det snakkes om tolvåringer som drømmer om sixpack.

- Det er jo litt sjukt. Tolv år ...! Men sånn er det blitt, da.

- Men kom an! Jeg ville jo ha sixpack selv, da jeg var tolv, sier André.

- Men du må gjøre alt med måte. Det er som sagt en lang og sammensatt prosess å trene riktig. Det er et stykke igjen før noen av oss skal påstå at vi har kroppen til Jeff Seid, for å si det sånn.

Gjengen ler igjen.

- Jeff Seid?

Et nytt bilde kommer opp på mobilen. Han er litt av et syn å fordoye på høyllys dag, Jeff Seid, tju år, ●

## «Hvor grensa går? Jeg liker å si den går der hvor treningen og kostholdet ditt begynner å gå utover resten av livet, skolen, jobb, familie, sosialt liv.»

SOLFRID BRATLAND-SANDA, IDRETTSFORSKER VED HØGSKOLEN I TELEMARKE

- amerikansk fitnessforbilde og inneharer av en overkropp sprengfull av veldefinerte muskler. Stor og trent, «men ikke bolestor». Jo-a, de ler litt selv, lørenskogingene. Han ser ekstrem ut, Jeff. Men likevel.

Å se litt sånn ut, hadde ikke gjort noe.

**GUTTEKROPPEN 2014.** Visst er det blitt mer oppmerksomhet rundt hvordan den skal se ut. Ikke uten grunn har den britiske journalisten Mark Simpson, han som i sin tid lanserte begrepet *metroseksuell* om den småfeminine, moteriktige, men heteroseksuelle mannen, nå lansert et nytt uttrykk som skal favne den nye trendmannen: Den spornoseksuelle. Den spornoseksuelle er lite opptatt av annet enn bra kropp. Muskler og brun hud. Under fotball-VM var også de bulende overkroppene til spillere som Cristiano Ronaldo levende eksempler på at muskler er i tida som aldri før. Bare spør Solfrid Bratland-Sanda, hun er idrettsforsker ved Høgskolen i Telemark og ved Modum Bad, og jobber med tematikk som gutter, trening, kroppsbilde og idealer. Hele idealet for hvordan gutter skal se ut er blitt mer ekstremt, mener hun.

- Det er en tendens vi sett over tid, de siste tretti, førti åra. For eksempel kan du se det på dokker. Der jentenes Barbie har fått stadig mer urealistisk kropp, har guttenes actionleker - som G.I. Joe - gått i samme retning. Brystkassene blir urealistisk svære. Musklene større. Det som har skjedd i nyere tid, er at vi ser mer til det på grunn av sosiale medier og bilde-delingskultur. Og jo flere likes den muskuløse guttekroppen får, jo flere vil få lyst til å følge i samme spor, vil jeg tro.

Et tegn på dette er treningsformer i endring, sier Bratland-Sanda.

- Det har ikke vært forsket på hvor mange gutter som slutter med organisert idrett som fotball, for heller å trene i treningsstudio, men de siste tallene fra NOVA viser at frafallet av tolv-, tretten- og fjortenåringar i idretten øker. Tendensen har vi sett lenge, men frafallet i disse aldersgruppene er større nå enn for tjue år siden. Samtidig ser vi en ekstrem økning i antall gutter som trener på treningscenter. Så kan man si at det kan skyldes at det først er i nyere tid vi har fått så mange treningscenter her til lands. Men vi ser i hvert fall at mange velger senter, og min oppfatning er at flere enn før nå vektlegger kosmetisk trening. Med kosmetisk trening mener jeg at man ikke trener for å bli sterk, rask, for å oppnå et idrettsresultat eller komme inn på politiskolen. Man trener utelukkende for utseendet del, for å se bra ut.

Dagens veltrente kropp skal være muskuløs, men se naturlig ut. Trenden er ikke bolesvære bodybuilder-kropper.

- Det er mye mindre snakk om bodybuilding. Treningsformen fitness er mer populær. Fitness er nærmest blitt et samlebegrep som brukes om veldig mye av det jeg kaller kosmetisk trening. Litt synd, at et så fint ord som fitness - god form - er vridd til å handle om å

trene utelukkende for å se bra ut.

- Er det usunt for uferdige guttekropper å gjøre mye styrketrening?  
- Det er veldig viktig at vi ikke sykeliggjør trening. Det største problemet vi har blant unge gutter, er fortsatt den høye andelen som er inaktive. Over halvparten av norske femtenåringer sitter for mye. Styrketrening er ikke farlig i seg selv, men dersom det er snakk om for mye over lang tid, kan det lukke vekstskivene i knoklene for tidlig. Det hemmer vekst. I verste fall kan du få stressbrudd. Det er også viktig å huske på at det er ekstra viktig for en som vokser å få i seg nok næring til vekstspurtene. Du skal ha en viss fettprosent for å ha god helse. Hos gutter og menn som trener seg ned til altfor lav prosent, kan de negative følgene være alvorlige. Der jenter mister mensene, kan de rammes av redusert testosteronproduksjon. En del opplever en veldig redusert sexlyst.

**BRATLAND-SANDA VAR I 2004** med på å gjennomføre den siste, store spørreundersøkelsen som har vært gjort i Norge hvor gutter mellom 12 og 18 år er blitt spurt om kroppen sin. Er de fornøyde med den? 450 ble spurt, over nitti prosent svarte. Av disse rapporterte over femti prosent av guttene misnøye med egen kropp, et funn som er et ekko fra undersøkelser i andre land.

- Rundt ti prosent av de spurte var i kategorien overvektige, da er det kanskje ikke så rart de oppgir å ikke være fornøyde. Den klassiske, hengslete, tynne gutten er gjerne også misfornøyd, det er vanlig i akkurat den vekstfasen. Men også blant normalvektige var misfornøydprosenten høy. Hadde vi gjort denne undersøkelsen på nytt i dag, tror jeg prosentandelen ville vært like høy eller høyere. Vi ser at gutter har nærmet seg jenter i å være misfornøyd.

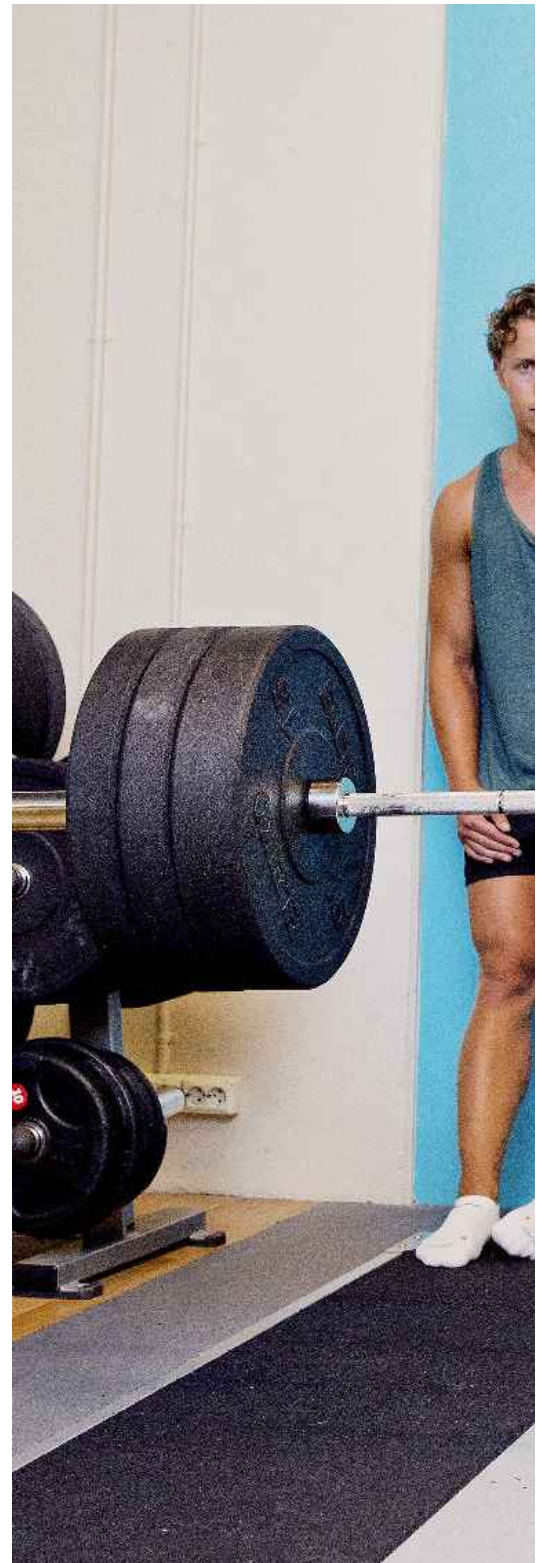
- Det er ikke gjort noen slik undersøkelse de siste åra. I det hele tatt har det vært forsket lite på gutter og kroppspress. Bratland-Sanda ønsker seg mer. Hun mistenker at det kan være mange tilfeller av ekstrem, sykkelig trenings- og diettatferd blant gutter og unge menn der ute.

- Noen vil alltid trå over grensa for hva som er sunt. Hvor grensa går? Jeg liker å si at den går der hvor treningen og kostholdet ditt begynner å gå utover resten av livet, skole, jobb, familie, sosialt liv. Når du tilpasser livet til kroppsprosjektet, har du bikket over. Men hvor mange gutter som går over slike grenser, vet vi ikke.

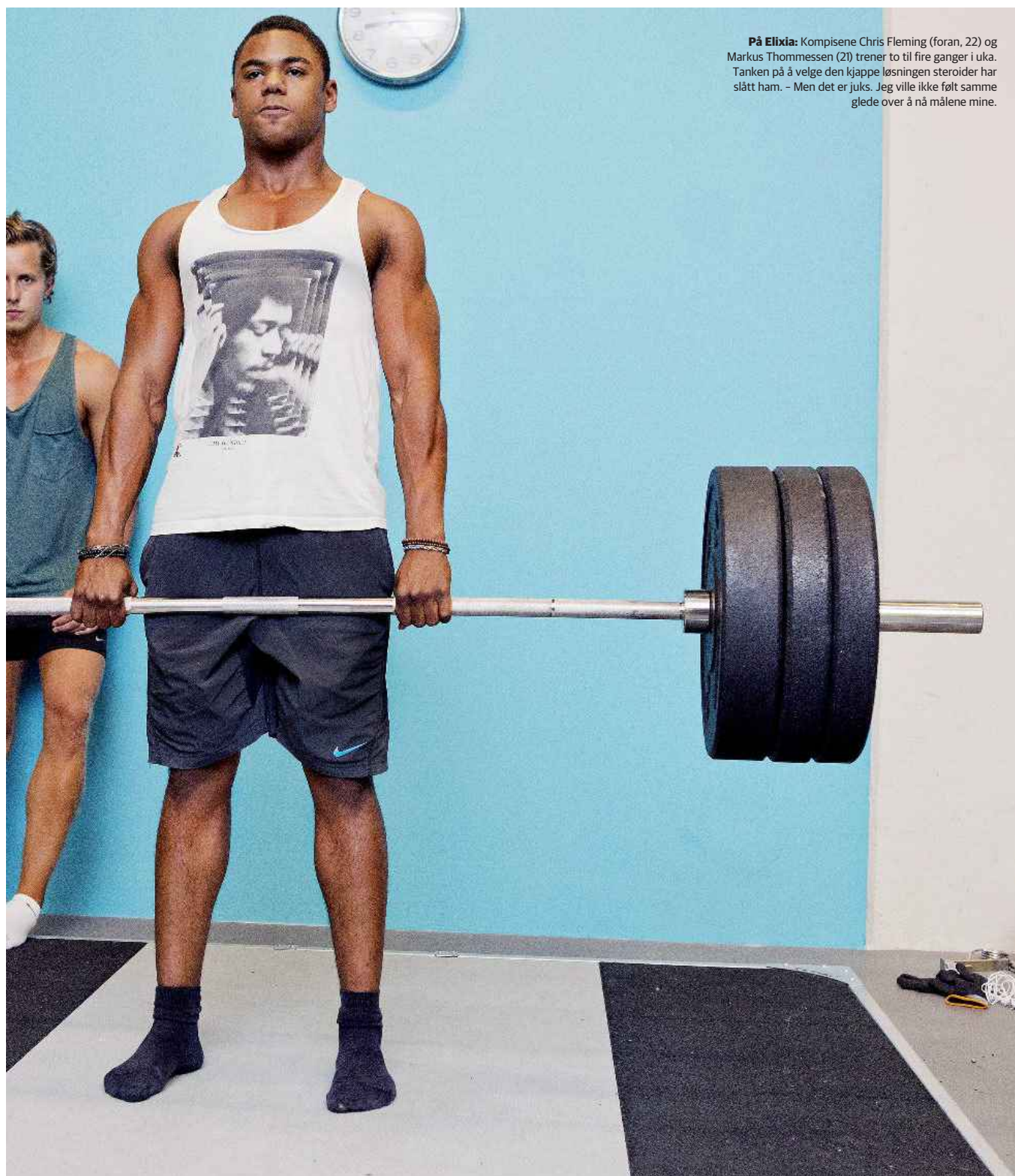
**- MER FOKUS PÅ HVORDAN** guttekroppen skal se ut? Ja, det har du sikkert rett i. Du skal se litt ... bra ut.

Kompisene Chris Fleming (22) og Markus Thommessen (21) ler. De sitter sammen i en sofa og slapper litt av på et av Oslos mest travle treningscenter, Elixia Colosseum, og de kan bekrefte at det er travelt rundt treningsapparatene, ja, selv på varme sommerdager. Selv på fredags- og lørdagskvelder.

- Jo'a, ler Christian. Han vært her på fredager selv, og jo'a, det stemmer nok at mange liker å







**På Elixia:** Kompisene Chris Fleming (foran, 22) og Markus Thommessen (21) trener to til fire ganger i uka. Tanken på å velge den kjappe løsningen steroider har slått ham. - Men det er juks. Jeg ville ikke følt samme glede over å nå målene mine.



**Sjekker musklene:** Stian Hansen (25) er på formsjekk på Haralds gym. Trener Geir Borgan Paulsen ser an musklene hans, bedømmer sterke og svake sider, sjekker poseringene.



- Ikke helt go!: Joel Halvorsen (22) og Stian Hansen (25) trener mye, og er nøye på kostholdet. - Galenskap? Helt klart! Vi er jo ikke helt gode. Men alle kan vel ikke være det, ler Joel.

- ☛ sunn og usunn mat. Noen ender opp i en syk tilstand av å tenke sunt. Jeg kaller slike varianter for søskentilstander til spiseforstyrrelser. Det handler om å bli overopptatt. Av trening. Av sunn mat. Det sitter gutter der ute som har massiv kompetanse på ernæring, de har gjort det til en rent teknisk vitenskap. Men selv om dette maskuline idealet å bygge opp, er sunnere enn anorektikerens ønske om å rive ned, så er det sykkelig atferd når du forsvinner inn i en trenings- og sunnhetsboble. Noe som kan gjøre det enda mer usunt, er steroidene.

#### SKÅRDERUD HAR VÆRT MED

å publisere en forskningsartikkel om menn og steroider, hvor det blant annet ble spurt om steroidbruk.

- Det vi ser, i økende grad, er at bruk av steroider i mange tilfeller er en ren forlengelse av et forstyrret kroppsbilde. For en som ikke har det ålreit lenger, som hver eneste dag er lei seg fordi han synes han er for liten, for ham er gjerne veien til steroidene veldig kort. Og preparatene er kjempelette å få tak i. De er under disken, men de er under mange disker.

Skårderud lener seg tilbake.

- Det verste er at når det gjelder å realisere seg selv gjennom kroppen, så er jeg skeptisk på både på gutters og jenters vegne. Det vil bli mer av det. Og når det gjelder gutter, har vi et ekstra stort problem som behandlere. De guttene som sitter rundt i landet på hyblene sine, fulle av store muskler og steroider, men med liten psykologisk kontroll, de kommer ikke hit og bestiller time hos meg. Kvinner har en helt annen tendens til å søke hjelp enn menn har. Og det er ikke like lett verken for en selv eller for omgivelser å oppdage når trening går for langt. Har du bulimi, vet du at noe er galt: Du nærmer deg toalettet feil vei. Har du anoreksi, roper omgivelsene varsku fordi du ikke spiser. Over-trening er vanskeligere. Felles for dem som overtrener eller er overopptatt av å være sunne, er at de som regel vil føle selv at de er alt annet enn syke og usunne. «Tvert imot, jeg er jo kjempesunn! Jeg spiser sunt slik mor har sagt. Jeg trener slik far trener til Birken. Bare mer!», kan de si. Dette er ikke mennesker som holder på ute i periferien med heroin eller farlige stunts. De gjør noe som *egentlig* er normalt og ansett, sier Skårderud.



**«Det vi ser, i økende grad, er at bruk av steroider i mange tilfeller er en ren forlengelse av et forstyrret kroppsbilde.»**

FINN SKÅRDERUD, PSYKOLOG

- Jeg liker å si at de holder på med en ukontrollert, alvorlig lek midt i hjertet av normaliteten.

**DE SITTE PÅ EN KAFÉ MIDT** i det sommervarme, travle hjertet av Oslo. Stian Hansen (25) og Joel Halvorsen (22) er solbrune. Begge har luftige singletter som ikke skjuler massive, muskuløse skuldre og kraftige, trente overarmer. Stian har kortkort, skinnende treningsshorts. Han ler.

- Ja. Der har du meg. Jeg er ikke så veldig opptatt av janteloven. Jeg går som jeg vil. Det er sånn det er med treningen også. Klart det tar mye tid, klart noen synes jeg bruker *for mye* tid på det. Men dette er riktig for meg, det er noe jeg vil. Livet er for kort til bare å bry seg med hva andre synes.

Dette er to som trener *mye*. Begge er fra Kirkenes, begge tømre. Joel har flyttet sørover, Stian bor der fortsatt, men nå har han tatt turen til Oslo. Vi har akkurat fått være med dem på det kjente kroppssbygger- og treningsstudioet Haralds gym. De trener ikke der til vanlig, men Stian har vært der på sin første formsjekk. Stående foran den store speilveggen i gymmen kunne Stian se seg selv mens trener Geir Borgan Paulsen sjekket musklene hans, samspillet mellom dem, de faste poseringene - «fram med brystet, beinet lenger bak, løft haka - stå». På formsjekk får du vite hva du skal jobbe mer med. Stian har et mål. Å stille i greina av fitness-konkurranser som heter men's physique.

- Men's physique, det er tilsvarende bikiniklassen for kvinner. Jada, det handler bare om å posere og se bra ut, ingenting annet.

Han ler igjen. Har akkurat fått en smørbrødtype over hva som må jobbes mer med, «skuldre, bryst, ryggen, mindre midje, mer lår og legg». Han er kjempeformøyd likevel.

- Klart! Jeg vet jo jeg har svake sider. Leggene er for små. Lårene. Brystet, ryggen ... Alt. Men for bare ett års tid siden var jeg småtjukk, utrent, i forhold til nå. Jeg spiste for mye sukker, dårlig mat. Jeg har trent steinhardt, dedikert.

**TRE TIMER HVER DAG.** Før jobb kjører han cardio en halvtime. Om kvelden trener han på det lokale treningsstudioet i Kirkenes, på Trimmen som det kalles. De dagene han har datteren på to år hos seg, venter han til hun har lagt seg før det kommer barnevakt. Kostholdet følger også en



**Målbevisst:** Stian Hansen (foran) trener hver dag, flere timer, Joel Halvorsen (bak) trener nesten like mye. - Mange tror vi trækker, altså trækker sprøyter. De tror ikke at en fyr som meg, som er liten og kort, kan få slike muskler. De tror ikke man kan være så dedikert, sier Stian.

disiplinert diett. Kylling er viktig, kylling har mye proteiner og er «lettere å få i seg enn mye biff». Proteinpulver må også til. Uteliv og fest og pils? Sjelden. For ett år siden, kanskje. Han gjør klar bokser med riktig mat som han har med på jobb og på tur.

- Akkurat med maten, der kan mora mi si jeg må roe litt ned. Hvis jeg skal dit til middag, så spør jeg alltid hva det blir. Fiskeboller i hvit saus? Njee .... Kan du være snill og ikke steke i smør, sier jeg da. Hun rister på hodet, men hun lager egen mat. Hun vet at dette betyr mye for meg. Og ho è snill.

Joel trener ikke for å stille i noen konkurranse, og vil si han er mer tilbøyelig til å slappe litt av med maten, ta seg en pils og en fest, jakte og fiske i sesong. Men også han trener mye. Så det synes. Fire-fem ganger i uka, to til tre timer. Han jogger og han trener på Elixia. Han smiler og sier:

- Rekker jeg ikke trening en dag, merker jeg at jeg nesten blir dårlig. Jeg føler jeg må ta det igjen. Litt treningsnarkoman blir man. Men andre ganger kan jeg gå på senteret og bare føle at nei, det her funker ikke, jeg ser ut som søppel. Da går jeg heller hjem og slapper av.

**BEGGE BEGYNTE Å TRENE PÅ TRIMMEN** i femtenårsalderen. Joel husker at han hadde fast ritual med litt sit ups og push ups før han la seg om kvelden, fra han var rundt tolv. Målene med trening var annerledes den gang.

- Før handlet det mer om å løfte tyngst. Ta mye i benkløft, markløft. Det har snudd. Det er ikke så mange som har som mål å bli den store vektløfteren eller bodybuilderen lenger, du vet, de med de enorme kroppene som nesten ingen kan få uten å bole seg. Nå handler det mer om å få samspillet mellom musklene til å se bra ut, sier Stian.

- Rent jåleri, egentlig?

- Ja-ja! Helt klart.

Enkelte tror de må ha brukt steroider for å bli så muskuløse. Stian forteller at en gang kom en fyr bort til ham på trimmen, stakk ham i overarmsmuskulene med fingeren og lagde pffff-lyd som om han stakk hull på en ballong.

- Mange tror vi trækker - altså trækker sprøyter. De tror ikke man kan være så dedikert at en fyr som meg, som er liten og kort, kan få muskler. Men de får tro hva de vil, sier Stian.

De har tenkt over det selv, at det kan virke som

galskap å være så kroppsbevisste.

- Klart. Vi er jo ikke helt *gø i hauet*. Men alle kan vel ikke være like gode? smiler Joel.

Litt alvor er det også. Han sier mora er litt bekymret. Hun synes det blir altfor mye fokus på trening og mat. Han synes ikke hun er helt på viddene.

- Men jeg er jo ikke *helt* ute. Jeg bruker kanskje mye tid på trening, men slik velger jeg å leve. Det er mitt liv og valg. Det verste jeg kan se for meg, er å være akkurat som alle andre.

Stian nikker. Også han har kjent på at det slettes ikke er helt friskt, alltid, å være så opptatt av hvordan kroppen ser ut i speilet.

- Jeg kjenner klart igjen den følelsen du har på en dårlig dag, der alt du ser i speilbildet er for lite, alt er crap. Ingenting er stort. Du er ikke svær nok. Det er sikkert litt som med jenter og anoreksi, og det ligger helt sikkert litt forstyrrelse i det å være så opptatt av kropp, ja, klart det. Jeg tror mange der ute kan slite med at det tar helt overhånd. Jeg er sikkert på grensa, men jeg har en bevissthet rundt akkurat det. Det er ikke hele livet mitt. Bare veldig viktig. Og verdt det! •

cbh@dagbladet.no

# HOBBY-GRÜNDENERNE



# Camillas fitness-business

**For tre år siden startet Camilla Aastorp Andersen (35) treningsblogg for å motivere seg selv før en fitness-konkurranse. Nå tjener hun så godt at hun kunne levd av bloggingen alene.**

– Jeg hadde ingen planer om at dette skulle gå fra hobby til business. Det kommer ganske klart frem av navnet mitt på den tiden jeg startet: Snupp på 32. Ikke mye branding over det. Så om du har planer om å bli stor på sosiale medier anbefaler jeg deg å tenke på navnevalget også, sier Camilla Aastorp Andersen og ler.

I dag heter bloggen hennes «Treningsfrue» og er en av Norges største i sitt slag. Siden oppstarten i 2013 har Camilla fått 16 000 unike brukere i uken. Hun har 62 000 følgere på Instagram og nærmere 30 000 følger henne på Facebook. I gjennomsnitt bruker hun to til fire timer hver dag på bloggen.

## Ingen garantier

– Jeg startet først med Instagram, februar 2013. Hensikten var å få inspirasjon til jeg skulle på scenen i Bikini Fitness. Bloggen startet jeg mer eller mindre som en dagbok, og for at andre skulle kunne se reisen til mitt mål. Jeg har endret litt syn i etterkant, og selv om jeg ikke har noe imot Fit-

ness-bransjen har jeg funnet ut at helårskroppen er det som gjør meg glad. Det er det jeg også har lyst å formidle til alle som leser og følger meg – den daglige motivasjonen, vinterkropp som sommerkropp.

Camilla fikk raskt følgere, og tror hun var heldig med timingen. I ettertid har det kommet mange flere fitness og trenings-blogger.

Selv om Camilla sier at hun kunne levd greit på bloggen alene, er hun glad for at hun har jobb innenfor salg og markedsføring.

Jeg setter stor pris på forståbarhet og fast inntekt. Noe bloggen strengt tatt ikke kan love.

Likvevel jobber Camilla for å bygge opp merkevaren «Treningsfrue». Hun er i ferd med å starte opp bootcamp-treninger med en venninne, utdanner seg til personlig trener og holder foredrag.

## Camillas råd

- Finn det du brenner for, så vil alt annet komme. Det krever disiplin og ikke minst kreativitet å blogge hver dag.
- Skaff deg et profesjonelt nettverk. Etter at jeg begynte hos United Influencers, begynte også lesertallene og samarbeidene å komme.
- Det viktigste for meg er at bloggen bidrar til noe positivt, både for meg selv og andre. Jeg finner mye terapi i det å formidle. Og tanken på at jeg motiverer så mange mennesker der ute er min aller største drivkraft.

**SPREK:** Camilla Aastorp Andersen (35) hadde ingen planer om å leve av bloggen da hun startet den. I dag ser hun at inntektene er stabilt gode. Men hun har ingen planer om å si opp sin faste jobb som markedsfører.

Foto: PRIVAT

## Vil du delta på OBOS' generalforsamling?



Er du medlem i OBOS uten å være andelseier i et tilknyttet borettslag, og interessert i å delta på OBOS' generalforsamling 18. april? Da inviteres du til årets delegert møte som velger delegater til generalforsamlingen. Delegertmøtet finner sted tirsdag 8. mars 2016 kl. 18.

### PROGRAM:

18.00 Nye boligprosjekter i OBOS.  
18.30 Valg av hussøkerdelegater til OBOS' generalforsamling



Møtet er åpent for alle hussøkermedlemmer som har betalt medlemskontingenten for 2016. Vel møtt i våre lokaler på Hammersborg torg 1!

## 5 tips: SLIK KAN DU LYKKE PÅ NETTET

1. Du bør ha interesse, kunnskap og lidenskap for det du skriver om.
2. Husk at bloggen eller profilen din må ha et godt, bredt kommersielt navn som signaliserer hva temaet er. Hvis du vil nå utover Norges grenser, bør du skrive på engelsk.
3. Legg vekt på gode bilder og presentasjon. Folk flest er kresne og godt vant når det gjelder det visuelle på sosiale medier.
4. Tenk strategisk når du legger ut nye bilder og innlegg. Når er målgruppen din på nett og har tid til å gå inn og like et bilde eller lese et innlegg?
5. Sett deg inn i hvilke hashtager som er sentrale og gode for din nisje.

Telefon: 77 61 05 00 E-post: sporten@nordlys.no Følg oss: facebook.com/nordlyssporten

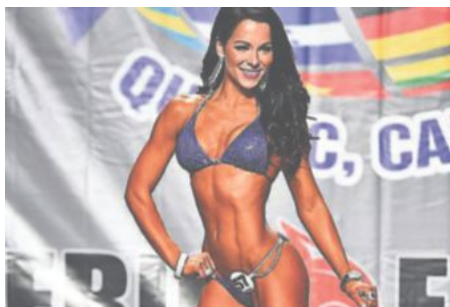
# SPORTEN

## JEANETTE ER REDD HEN SKAL GI ANDRE SPISEFO

**Tromsøkvinnen Jeanette Elstad (29) er ei av verdens beste i bikini fitness - men frykter egen suksess skal gi andre problemer med kosthold.**



Journalist  
**TORJE D. JOHANSEN**  
torje.d.johansen  
@nordlys.no



**ANDREPLASS I VM:** Jeanette Elstad ble nummer to i VM i bikini fitness i fjor.

Jeanette Elstad ble nummer to i verdensmesterskapet i bikini fitness i 2014, og har i tillegg 2. plass fra EM i 2013 og førsteplass fra Oslo Grand Prix i 2013.

Tromsøjenta lever og ånder for idretten sin, der hun har oppnådd toppresultater, til tross for at hun har autoimmune sykdom, og utredes for den kroniske betennelsesykdommen behcets syndrom og den kroniske muskelsmeresykdommen fibromyalgi.

- Jeg lykkes litt hver dag. Jeg ser på det som mestring å komme seg på trening selv om jeg er kronisk syk og har smerter i hverdagen. Pokalene jeg har fått er kun en liten present i det store bilde, sier Jeanette Elstad til Nordlys.

- Bikini fitness er en skjønnhetskonkurranse med muskler, der du skal se sunn, frisk og feminin ut. Det går ut på å bygge opp muskulatur mot konkurranse, og gå ned i fettprosent for å få frem muskulaturen i et sceneshow. Det gir meg mestingsfølelse å drive med dette, sier 29-åringen.

### - Større kroppspress nå

Hun kaster kanskje stein i glasshus. For Tromsø-jenta er bekymret for kroppspresset blant unge mennesker i dag.

- Det har endret seg drastisk på kort tid, og jeg synes det er urovekkende. Jeg trener på tre forskjellige gym'er, og man legger jo merke til andre som kommer dit. Jeg ser jenter som trener hardt to timer om dagen uten å få resultater, noen står og tar heller 500 selfies enn å trene. Gutta er bedre på treningsbiten, men tar like mange bilder.

Og selv om hun bare er 29 år,

mener hun at samfunnet har endret seg på kort tid som følge av teknologi.

- Jeg kjente på kroppspress da jeg var yngre, men vi var mer beskyttet da enn de som er ungdom nå. Ungdommen nå er mer utsatt på grunn av Facebook, Instagram og snapchat. Sosiale medier skaper et utrolig stort press på dagens unge, sier Jeanette Elstad.

Hun innrømmer at hun er redd hennes suksess i den visuelt fokuserte idretten skal gi unge mennesker spiseforstyrrelser.

- Ja, absolutt! Jeg er på vei inn i 30-årene, jeg er trygg på meg selv og er voksen nok på å skille mellom rett og galt. Men jeg er bekymret for de som kommer etter meg som ikke sitter med samme livserfaring. Jeg håper virkelig at foreldre greier å plukke opp de som er utsatt for å få problemer med mat, uansett hvilken bakgrunn det er, sier Elstad.

- Hva tenker du om at eksperter på kosthold og trening blant unge mennesker beskriver kroppspresset som det neste folkehelseproblemet?

- Jeg forstår godt hva de mener. Men er det ikke flere som levert et usunt liv med pizza, cola og posesupper da? Også topper de det med å ligge på sofaen å se netflix og spille tv-spill? De som går mot det ekstreme den ene eller den andre veien er lettere å plukke opp. Nå er fitness i fokus. Jeg mener ikke å bagatellisere fitness-fokuset blant unge, men det er mye der ute vi må beskytte de

mot. Unge er lett å påvirke, det er vi som er voksen som må ta ansvar for å hjelpe de på rett vei. Jeg sier ikke at vi skal trekke bobleplast rundt de, men vi må gi de unge verktøy til å stå imot presset som sosiale medier bringer med seg.

### Forbilde

Med meritene har Jeanette Elstad akseptert at hun er et forbilde og rollemodell for andre.

- Ja, jeg så ikke det i begynnelsen som utøver, men det har jeg blitt bevisst på i senere tid.

Det gjør at hun vil påvirke unge jenter.

- Jeg får mange spørsmål relatert til silikon, unge jenter tror de må ha silikon for å konkurrere i bikini fitness. Det er overhode ikke sant, og det siste året har jeg sett flere og flere naturlige utøvere komme høyest på pallen. Jeg er stolt av å være naturlig, sier Jeanette Elstad.

Hun får mange henvendelser fra mennesker, som vil ha hjelp med kosthold og trening.

- De samme rådene får igjen. Det tar tid og det krever mye for å bli god i fitness, som i all annen idrett. Skal man satse og lykkes er det ingen snarveier. Du må ikke la deg påvirke til å ta dårlig valg. Og man kan ikke begynne med å fjerne fett før man har bygget opp et grunnlag av muskulatur, og du bør ikke ha konkurranse som hovedmål, sier Elstad.

- Ellers så er det veldig viktig å ha realistiske mål. Jeg har six-pack i kanskje to av 12 måneder i året, ellers så ser jeg ut som en helt vanlig jente. For meg er



ikke lav fettprosent et hverdagsmål, det er heller inn i konkurranse man begynner å lete etter disse resultatene, sier 29-åringen.

Hun er tydelig på at ikke alle har den mentale styrken for å stille i fitnesskonkurranser. Og mener aldersgrensen bør heves.

- Jeg synes ikke jenter eller gutter skal konkurrere før de er minst 20 år. Det er i dag lov å konkurrere fra man er 18 år, men jeg fraråder selv jenter helt oppe i 27-28-årsalderen å konkurrere, fordi de ikke har

realistiske mål og kanskje er for sensitiv med tanke på å få dårlige plasseringer, sier tromsøjenta.

Hun råder foreldre til å følge nøye med sine unge håpefulle.

- Foreldre der ute at de må være obs når mat blir en mani. Man skal kunne kose seg og unne seg goder, selv om man vil leve en sunn livsstil som ung. Hadde jeg hatt en datter som jeg så hadde problemer med mat hadde jeg skaffet en henvvisning til ernæringsfysiolog på dagen! Problemer med mat uansett retning er alvorlig,

## Stensbøl reagerer på trenersparkingene

Tidligere toppidrettsjef Bjørge Stensbøl mener fotballtrenernes rettigheter blir fullstendig neglisjert. En rekke klubber, også TIL, har sparket treneren i løpet av årets eliteserie.

– Det som underer meg er at det i fotballstyrene ofte sitter næringsledere som i sine sivile jobber utmerket godt vet at de ikke bare

kan innkalle en medarbeider på kontoret og gi ham sparken, sier Stensbøl i et intervju med fotballbladet «Fotballtreneren».

– Det er ingen forskjell på næringslivet og fotballen når det gjelder regelverket i denne sammenhengen, så hvorfor dette stadig skjer, har jeg tenkt mye på, sier Stensbøl.

Han mener klubbene for lett gir etter for press fra mediene og supporterne.

– Det skaper bare en fryktkultur, samtidig som klubbene samtidig selvfølgelig skaffer seg dårligere økonomi, sier Stensbøl. Han mener fotballklubbene bør bli flinkere til å gi en trener ro i vanskelige perioder.

– For meg virker det som om man i liten grad evner å se prestasjonene bak resultatene, noe som er avgjørende i en mestningskultur, mener den tidligere toppidrettsjefen.

– Det er en ukultur i norsk fotball på dette området. Den må avvikles, sier Stensbøl til fagbladet «Fotballtreneren». (NTB)



**REAGERER:** Bjørge Stensbøl tar fotballtrenerne i forsvaret.

# NES SUKSESS RSTYRRELSER



### BER FOR-ELDRE FØLGE MED:

Jeanette Elstad er ei av verdens beste utøvere i bikini fitness, og har et stort engasjement for kosthold og treningsproblematikk blant unge i dag. Hun føler kroppsfokusset blant unge bare øker, og er redd hennes suksess kan gi spiseforstyrrelser hos andre. Foto: Privat

voksne må gå frem som gode eksempler for sine barn og det bør støtte dem fra de er små, sier Jeanette Elstad.

### Har funnet balanse

Elstad beskriver sitt eget forhold til kosthold og trening.

– Jeg har funnet en balanse som fungerer for meg i det daglige og det som fungerer opp mot konkurranse. Jeg går ikke på diett før helt i slutten mot en konkurranse. Jeg spiser etter en matplan som hjelper meg å kunne prestere på toppnivå, hvor jeg har et balansert kost-

hold som består av riktig fett, proteiner og karbohydrater, sier hun.

Med daglige treningsøkter er hun tydelig på at maten hennes må gi energi.

– Jeg kunne aldri på mitt nivå gått for en lavkarbodiett, jeg trener for mye til at det kunne gitt meg det brennstoffet kroppen min trenger for å prestere og restituere, sier Elstad.

Men hun innrømmer at hun har opplevd negative episoder, som har satt sine spor.

– Inn i min første konkurranse hadde jeg en coach som

tvang meg til å spise torsk, ris og brokkoli rett før konkurranse. Jeg liker ikke torsk eller brokkoli så jeg var fortvilet og sulten. Jeg hadde ikke nok erfaring til å si «nei, dette går ikke», så der satt jeg å holdt meg for nesene og spiste min største frykt, forteller tromsøjenten.

– Dagen dette kom opp i retur tok jeg kontakt med en annen coach for å få et bedre alternativ til torsk, jeg hadde ikke trengt å skape meg et anstrengt forhold til mat for en konkurranse, sier Elstad.



**HAR FÅTT SPILLETID:** Thomas Drage angrer ikke på at han dro til Sogndal, men understreker at han ikke er bitter på TIL.

## Glad for at han dro fra Tromsø

Men Thomas Drage er ikke bitter på TIL.



Journalist  
**LEIF-MORTEN  
OLAUSSEN**  
Leif-Morten.Olausen  
@nordlys.no

Thomas Drage opplevde søndag sitt andre opprykk på like mange sesonger. Nå vil den tidligere TIL-spilleren bli seriemester med Sogndal.

– Slår vi Kristiansund onsdag, er seriemesterskapet sikret. Det er noe vi satser på å gjøre, sier Drage.

Han legger ikke skjul på at han ønsker det synlige beviset på at han er blitt seriemester.

– Det hadde vært stas med nålen fra fotballforbundet, fortsetter Drage.

### Angrer ikke

Drage har fått oppfylt ønsket om mer spilletid etter at han dro fra Tromsø. Hittil har det blitt ti kamper for Eirik Bakkes gutter.

– Jeg er fornøyd med at jeg

dro fra Tromsø. Men jeg er ikke bitter på klubben. Forholdet mitt til TIL er veldig bra. Jeg både håper og tror at de berger plassen, blant annet fordi de slår Bodø/Glimt på hjemmebane, sier Drage.

Han venter riktig nok på den første scoringen i Sogndal-drakten.

– Det har blitt med fem mål-givende. Jeg håper at jeg skal pynte på det tallet i de tre siste kampene samt at jeg kommer på scoringslisten, fortsetter han.

### Neppe tilbake

Thomas Drage har kontrakt med Sogndal ut denne sesongen.

– Jeg vet ikke hva som skjer til neste år. Den avgjørelsen får vi ta senere i år. Jeg dro til Sogndal for å få mer spilletid. Det har jeg fått.

Men noe comeback på Alfheim blir det neppe.

– En retur dit i 2016 er veldig tvisomt, innrømmer Thomas Drage.

## Kommentar

Noe av teksten samt noen av sidene i *Muskelmani* mangler på grunn av mangler i Atekst sitt system. Jeg har snakket med Retriever om problemet, men fikk dessverre ikke tak i de manglende sidene. Teksten i sin helhet kan imidlertid finnes hvis du går inn på Atekst, søker på «Muskelmani», klikker på artikkelen og velger «Enkel visning» i fanen til høyre.



2 OPPGAVE

Evt. vedlegg

*Last opp filen her. Maks én fil.*

BESVARELSE

Ingen fil er lastet opp

3 OPPGAVE

Evt. vedlegg

*Last opp filen her. Maks én fil.*

BESVARELSE

Ingen fil er lastet opp

4 OPPGAVE

Evt. vedlegg

*Last opp filen her. Maks én fil.*

BESVARELSE

---

Ingen fil er lastet opp

---