

Tung träning och likadana linnen

Så upplever läsarna träningsmediet Aldrig Vila

Josefin Strang
2013

Filosofie kandidatexamen
Medie- och kommunikationsvetenskap

Luleå tekniska universitet
Institutionen för konst, kommunikation och lärande

LULEÅ TEKNISKA UNIVERSITET
Institutionen för konst, kommunikation och lärande

Tung träning och likadana linnen

SÅ UPPLEVER LÄSARNA TRÄNINGSMEDIET ALDRIG VILA

Josefin Strang
Journalistik i nya medier
V0012F Examensarbete MKV kandidat
Handledare: Patrik Häggqvist
2013

Sammanfattning

Statens folkhälsoinstitut (2012) slår fast att fysisk aktivitet och inaktivitet har många effekter på människors hälsa samt folkhälsan, tidigare undersökningar har visat att medier är en primär källa gällande hälsorelaterad information. Trots detta är forskningen knapphändig vad gäller träning i nya medier. Följande studie utgår från fem läsare av den svenska träningsbloggen *Aldrig Vila* som kvalitativt intervjuats med utgångspunkt i teorier om uses and gratifications, identitet och nätverkande individualism.

Aldrig Vila kan konsumeras via den egna webbplatsen, Facebook, Twitter, Instagram och YouTube, läsarna kan även tävla mot varandra i styrkelyft genom Red vs. Blue. Bloggförfattarna har varumärken knutna till sig och läsarna kan köpa *Aldrig Vila*-profilvaror. Undersökningens ambition var att ta reda på vilket sätt läsarna använder *Aldrig Vila*, hur identitet och identifikation ser ut i användningen av *Aldrig Vila*-mediet och om det finns ett *Aldrig Vila*-nätverk.

Resultatet visar att *Aldrig Vila* används till information, inspiration och som referens för att värdera de egna träningsresultaten. *Aldrig Vila* representerar ett träningsideal som läsarna vill utstråla, läsarna beundrar bloggsribenterna och uppger att deras träning och målbilder påverkats av *Aldrig Vila*. Undersökningen visar även att *Aldrig Vila* är ett nätverk som sträcker sig bortom datorskärmen, fyra av fem intervjupersoner låter sig representeras av *Aldrig Vila*-profilvaror på gymmet och samtliga uppger att de skulle hälsa på någon som också går klädd i *Aldrig Vila*-plagg.

Nyckelord: *Aldrig Vila*, träning, gym, blogg, fysisk aktivitet, kvalitativ intervju, uses and gratifications, identitet, nätverkande individualism

Summary

Physical activity and inactivity performs many effects on human health and public health, according to The Swedish National Institute of Public Health (2012). Previous research shows that media are a primary source for health related information. Despite this, media and communications research is scanty concerning training and new media. In this study, five readers of the Swedish training blog *Aldrig Vila (Never Rest)* undergoes a qualitative interview based on theories such as uses and gratifications, identity and networked individualism.

Aldrig Vila can be consumed via its homepage, Facebook, Twitter, Instagram and YouTube, the readers can compete against each other in powerlifting in Red vs. Blue. The blog authors are associated with sponsoring brands and the readers can buy *Aldrig Vila*-merchandise. The ambition of this research was to find out in which way the readers use *Aldrig Vila*, how identity and identification expresses itself in the uses of *Aldrig Vila* and whether an *Aldrig Vila*-network exists.

The result shows that *Aldrig Vila* is used as information, inspiration and as a reference on how the readers are doing in their own physical progress. *Aldrig Vila* represents a training ideal that the readers wish to display, the readers look up to the blog authors, and their training and future targets has been affected by *Aldrig Vila*. This study also shows that *Aldrig Vila* is a network that reaches beyond the computer screen, four out of five interviewees are represented by *Aldrig Vila*-merchandise at the gym and all five says that they probably would initiate some kind of contact with a stranger if they both were wearing merchandise.

Keywords: *Aldrig Vila*, training, gym, blog, physical activity, qualitative interview, uses and gratifications, identity, networked individualism

Innehållsförteckning

1. Inledning

2. Syfte och frågeställningar

3. Tidigare forskning

3.1 Tidigare studier

3.2 Uses and gratifications

3.3 Identitet

3.4 Nätverkande individualism

4. Metod och material

4.1 Kvalitativ intervju

4.2 *Aldrig Vila*

4.3 Material och genomförande

5. Resultat

5.1 Så använder läsarna *Aldrig Vila*

5.2 *Aldrig Vila*-nätverket

5.3 Identitet, identifikation och *Aldrig Vila*

6. Slutsats

6.1 Vidare forskning

7. Referenser

8. Bilagor

1. Inledning

World Health Organization slog fast 1946 att hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande (WHO, 2013). Vikten av fysisk aktivitet i sammanhanget förstärks av Statens folkhälsoinstitut (2012) i Sverige: "Fysisk aktivitet och inaktivitet har många effekter på människors hälsa och på folkhälsan i stort". Träning i sin tur definieras av Statens folkhälsoinstitut (2006) som all fysisk aktivitet som resulterar i en ökad energiförbrukning.

Tidigare undersökningar visar att människor vänder sig till medier för stöd, uppmärksamhet och godkännande gällande hälsorelaterad information. Medier anses vara en primär källa för hälsorelaterad information, även för yrkesverksamma inom hälsa (Geller, Tambor, Bernhardt, Rodgers & Holtzman, 2003; Atkin & Wallack, 1990). Sökningar efter användarforskning om kombinationen träning och nya medier har inte gett resultat, vilket tyder på en lucka ur ett inomvetenskapligt perspektiv. Det är vanligare att undersöka upphovsmakarna snarare än konsumenterna, dessutom är termen "hälsa" betydligt mer förekommande än "träning".

Ur ett samhällsligt perspektiv pågår diskussioner om hur träningsbudskap påverkar svenskarna. Detta har bland annat belysts i en artikelserie under vinjetten "Den nya hälsohetsen" i Dagens Nyheter (2012), samma tidning som för övrigt under 2013 erbjudit tjänsten "Kom i form". Medlemsantalet på svenska gym ökar och antalet tränade pass stiger, enligt en artikel från Tidningarnas Telegrambyrå (2013). I artikeln konstaterar Folkhälsoinstitutets representant att de inte lyckats mäta någon statistisk skillnad i mängden daglig fysisk aktivitet, den förklaring som föreslås är att personer som redan är fysiskt aktiva väljer att träna allt mer.

Utifrån detta kan vi alltså se att medier är centrala vad gäller hälsorelaterad information, men att den tidigare forskningen är knapphändig vad gäller träning i medier trots att dess publik tar allt fler turer till gymmet. Medielandskapet är i förändring och "papperstidningens död" är ett förekommande begrepp, denna studie kommer därför utgå från nätmedia. Följande undersökning ska ta reda på hur läsarna använder ett svenskt, digitalt träningsmedium och valet har fallit på läsarna av träningsbloggen *Aldrig Vila*. Detta eftersom bloggen är välläst, dess genomslagskraft sträcker sig över många mediekanaler och vissa läsare väljer att använda bloggans profilvaror vilket även öppnar upp för att undersöka läsarna utifrån teorier kring nätverkande individualism. Studiens resultat kan bland annat intressera forskare, journalister, bloggare eller företag ur ett PR-perspektiv.

2. Syfte och frågeställningar

Denna undersökning ska ta reda på vilket sätt läsarna av *Aldrig Vila* använder mediet i dagsläget. Undersökningen ska synliggöra hur läsarna låter sig påverkas av träningsrelaterad information i digitala medier – ett tidigare utforskat område. Syftet är att aktualisera forskning kring publikens användning av medier med träningsrelaterad information.

Frågeställningarna lyder som följande:

Vad använder läsarna *Aldrig Vila* till?

Hur uppfattar läsarna att deras identitet påverkas av *Aldrig Vila*?

Finns det en gemenskap med andra *Aldrig Vila*-läsare?

3. Tidigare forskning

3.1 Tidigare studier

Som nämnt tenderar tidigare studier att utgå från termen ”hälsa” samt bloggarens perspektiv. Ett exempel på detta är den brittiska studien *The Social Dimension of Blogging about Health: Health Blogging, Social Support and Well-being* (Rains & Keating 2011), som utforskade 121 personer som bloggade om deras liv med en särskild diagnos. Bloggarnas teman kunde vara allt från cancer, Alzheimers till ätstörningar. Studien visade att ju fler kommentarer bloggarna får, desto mer upplevde bloggarna ett socialt stöd från läsarna. Läsarnas stöd var negativt associerad med ensamhet och positivt associerad med självförverkligande om stödet från familj och vänner var klen.

En amerikansk studie av 951 hälsobloggar kom fram till att män och läkare oftare hade en blogg med besöksräknare, sponsring, reklam, vilket också var mer förekommande hos de som bloggade ur ett yrkesmässigt perspektiv. De valde ofta ämnen som rörde konsumentupplevelser, nyheter, policys, affärer, juridik och teknologi. Kvinnor, vårdgivare, vårdtagare och bloggare som inte hade yrkesmässig koppling till ämnet bloggade oftare om sjukdom och handikapp (Miller, Pole & Bateman, 2011).

För att skifta fokus från bloggare till bloggläsare kan en studie av amerikanska studenter omnämnas: *Blogging: mediating impacts of flow on motivational behavior*, som visade att underhållning, information och effektivitet är drivkrafterna bakom bloggöfären. Informationssökande är den avgörande drivkraften bakom digitalt engagemang och internethandel (Park, Ahn & Kim, 2010).

En annan undersökning av bloggläsare visar att de spenderar närmare tre timmar per vecka via genomsnittligen 6,75 tillfällen på bloggar inom ett visst intresseområde. Bloggläsarnas främsta avsikt var att få information om ett visst ämnesområde, i andra hand kom viljan att dela information om ämnet med andra. Fokus i studien låg på läsarnas förtroende för bloggförfattarna, som visade sig skapas genom kunskap, unika läsupplevelser och tron att bloggen förbättrat marknaden. Auktoritär kunskap påverkade förtroendet negativt (Doyle et al. 2012).

En internationell studie visar att den sociala omgivningen har det största inflytandet vad gäller fysisk aktivitet. Det kan antas att den sociala omgivningen idag även innefattar sociala medier. De som upplevde lågt stöd från familj, vänner, skola, jobb och dylikt var mer än dubbelt så benägna att vara stillsittande jämfört med de som upplevde ett starkt stöd. Nationalitet var dock den faktor som hade störst inflytande på mängden fysisk aktivitet (Ståhl et al., 2001).

Än har läsare av digitala svenska träningsmedier ej undersökts, vilket leder oss vidare i denna studie.

3.2 Uses and gratifications

Istället för att fokusera på vad medierna gör med publiken är synsättet i *uses and gratifications* det omvända: uses and gratifications tar hänsyn till att mediekonsumenten aktivt väljer vad och hur denne vill ta del av ett visst medium (Gripsrud, 2002). Fokus ligger på vad publiken vill göra med medierna, till exempel förstärka kunskap, avslappning, ha ett socialt utbyte eller få avledning (McQuail, 2010).

Bland tidiga uses and gratifications-studier kan en klassiker av Herta Herzogs nämnas, genom att intervjuar med ”öppna” frågor undersökte hon varför såpoperafans valde att lyssna på en radioserie ifråga. Utifrån att intervjupersonerna valde sina ord kunde Herzog hitta centrala skäl för såpoperalyssnandet: nämligen känslomässighet, önsketänkande och lärdomar (Herzog, 1944).

Uses and gratifications bottnar i relativt enkel psykologi enligt Gripsrud (2002), nämligen den så kallade Maslows behovstrappa. Teorin går ut på att människan försöker tillfredsställa basala behov såsom näring och sömn innan denne söker sig till högre nivåer, såsom självbekräftelse och sociala kontakter. Valet av medier kan fylla ett informationsbehov, behov av social tillhörighet (identitet) samt behov av självbekräftelse (Gripsrud, 2002).

Uses and gratifications-teorin utgår från att publiken är aktiv och har ett mål med sin mediekonsumtion. Initiativet att tillfredsställa ett visst behov genom medier ligger hos publiken, men medierna konkurrerar med andra resurser i ändamålet. Uses and gratifications utgår också ifrån att människor har tillräcklig självinsikt om deras medieanvändning, intressen och motiv för att kunna ge forskare en korrekt bild. Ett omdöme av mediets innehåll kan endast ges av publiken (West & Turner, 2007). Blumler (1979) argumenterar för att en person kan ses som mer aktiv innan exponering om denne i förväg vet vad för information som finns tillgänglig, planerar när och vilken media som ska konsumeras, om personen har en klar tidigare förväntan om vad denne kan få ut av att läsa ett visst medium eller om materialet sammanstämmer med kriterier som personen är intresserad av.

En av uses and gratifications-traditionens förtjänster är att den uppmärksammar att människorna har ett eget förnuft och självständighet och kan dokumentera den påverkan som studieobjekten själva är medvetna om (Gripsrud, 2002). En viktig aspekt att ta med gällande uses and gratifications är att människor ofta handlar på ett svårmotiverat eller irrationellt sätt.

Människan kan inte alltid förklara allt denne gör, uppskattar, ratar eller känner för (Gripsrud, 2002).

3.3 Identitet

Människan är en social varelse och medier erbjuder kontakt med världen utanför hemmet, kvarteret och jobbet, vilket får oss att känna oss delaktiga. I mediernas informationsflöde måste vi som mediekonsument bilda en slags uppfattning om var vi själva står, vilka vi är, vilka vi vill vara eller bli – denna sammansatta självuppfattning kallas identitet (Gripsrud, 2002). Identitet kan ses som en väv av föreställningar, värderingar och attityder som ofta är relativt trögrörliga, kognitiva förteelser, men detta innebär inte att det inte finns en slags kärna för dessa egenskaper (Barker, 1999). Snarare aktiveras och kombineras dessa i olika situationer (Höijer, 2007). Vissa teoretiker urskiljer en ”kollektiv identitet”, som handlar om känslan av att tillhöra en specifik grupp utifrån egenskaper såsom ålder, yrke, kön, etnicitet etcetera (Höijer, 2007). Individens identitet handlar då om en identifikation, alltså en upplevelse av att vara inkluderad i någon slags social grupp (Mouffe, 1995). En identifikationsprocess utgår från någon typ av konstruering av Vi och Dom (Höijer, 2007).

Identifikation kan handla om mer eller mindre medvetna processer. Gripsrud (2002) använder exemplet sporthjältar – när vi uppger att vi identifierar oss med denne innebär det en medveten önskan om att bli som denna hjälte, till exempel inom sporten ifråga, eller egenskaper såsom uthållighet, attityd eller dylikt. Ungdomars förhållande till exempelvis musikidoler kan däremot ha omedvetna komponenter, då de identifierar sig med idolens personlighet (Gripsrud, 2002). Identifikation genom medierna kan förmedla och förstärka befintliga föreställningar, allt från rätt och fel till manligt och kvinnligt – en poäng som enligt Gripsrud (2002) ska tas på allvar.

Värt att nämna är identitetsmarkörer; uttrycksmedel som säger något om vem personen är, hur denne är och vad denne står för. Markörer kan vara allt från frisyrer och tatueringar till kläder, genom att låta sig representeras av vissa symbolvärden via exempelvis ett märke kan personen signalera vissa värderingar. Identitetsmarkörer kan visa att personen är ”rätt” i en viss situation och kan ”kvala in” till olika slags kretsar och gemenskaper (Carlsson & Koppfeldt, 2008). Inom forskningen är man i stort sett överens om att medierna har stor betydelse för människans identitetsskapande. Identitet och medier kan undersökas utifrån många perspektiv och föreställningar, med utgångspunkter i exempelvis kön, klass, sexuell läggning, ålder och så vidare kan man undersöka mediets roll i den identitetsskapande processen (Olausson, 2009).

Medierna skapar föreställda gemenskaper, därför kan människor i vissa situationer uppleva en överraskande gemenskap med människor som kan vara främlingar, helt olika oss själva och har geografiska avstånd sinsemellan (Gripsrud, 2002). Detta leder in oss på begreppet Nätverkande individualism.

3.4 Nätverkande individualism

Begreppet nätverkande individualism introducerades 2002 av sociologen Barry Wellman i *Little Boxes, Glocalization, and Networked Individualism*. Nätverkande individualism möjliggörs genom dagens teknik: tidigare var samhällen byggda på tätt sammanknutna grupper. Dagens sociala medier kännetecknas av nätverk som är löst bundna av förhållanden, som erbjuder sällskap, stöd, information och gemenskap. Människorna växlar mellan nätverken, som karaktäriseras av att människor ansluter direkt till varandra och att de delar gemensamma intressen med specifika andra (Wellman, 2002). Personerna som ingår i respektive nätverk tenderar att vara homogena, eftersom nätverken kopplar samman personer utifrån preferenser, förmågor, kunskaper och så vidare. Kontakten beror alltså på personen snarare än platsen (Wellman, 2002).

People vary in their involvements in different networks, participating actively in some, occasionally in others, and being silent “lurkers” in still others. Friends forward communications to third parties. In so doing, they provide indirect contact between previously-disconnected people who can then make direct contact. The proliferation of computer-supported specialized relationships provides a basis for interest-based structures that provide support, partial solidarity, and vehicles for aggregating and articulating interests (Wellman, 2002, s.6).

Castells (2004) menar att nätverkande individualism är syntesen mellan en egocentrerad kultur samt behov och önskan om att dela och uppleva tillsammans. Eftersom ett nätverk kan kännas som ett fritt val är det lätt att missa maktstrukturer. Både Wellman (2002) och Castells (2004) understryker att enskilda personer kan åtnjuta makt som medelpunkter inom nätverken och att folk även kan bli marginaliserade inom dessa.

4. Metod

4.1 Kvalitativ intervju

Kvalitet handlar om karaktären eller egenskaperna hos någonting, medan kvantitet handlar om den mängd som gäller för dessa karaktärsdrag eller egenskaper. Kvalitativ forskning syftar alltså till att klargöra ett fenomenets karaktär eller egenskaper, medan kvantitativ forskning handlar om att fastställa mängder. Den kvalitativa forskningen söker alltså primärt efter fenomenets innebörd eller mening, medan den kvantitativa forskningen primärt söker efter dess förekomst eller frekvens (Widerberg, 2002, s.15).

Via den kvalitativa intervjun ska forskaren hämta information eller bli informerad av intervjuobjektet, snarare än att på förhand mäta definierade variabler (Ringdal, 2001). Processen kan vara krävande men är ofta givande: kvalitativa intervjuer möjliggör tillgång till annars svårtillgänglig information. Processer och relationer kan kartläggas, intervjuerna kan bekräfta samt ge kommentarer till data från andra källor. Egna hypoteser och kunskapsmodeller kan prövas under intervjun som dessutom blottlägger aktörernas samtalssätt och begrepp (Østbye, Knapskog, Helland & Larsen, 2003).

I denna studie är intervjuerna *semistrukturerade*: innan intervjun har temat för utfrågningen definierats. Dock ges en stor flexibilitet eftersom naturliga uppföljningsfrågor medges (Østbye et al., 2003).

Vanligast är att intervjua en person i taget, intervjuaren förbereder sig genom att skaffa insikter och kompetens på det aktuella området. Frågorna ska vara relevanta för den överordnade frågeställningen. Det är fördelaktigt att börja med konkreta frågor för att övergå till de frågor som kräver mer eftertanke (Østbye et al., 2003). Det är av största vikt att dokumentera det som faktiskt sägs, därför rekommenderas någon typ av diskret ljudupptagning, som möjliggör olika typer av efterbehandling såsom transkribering (Østbye et al., 2003).

4.2 Aldrig Vila

Läsarna av träningsbloggen *Aldrig Vila* är centrala i denna undersökning. *Aldrig Vila* drivs av Mikael Hollsten och har i begynnelsen drivits via andra bloggportaler, styrketräning på gym är det centrala temat på *Aldrig Vila*. Det första inlägget på den befintliga hemsidan skrevs den 14 januari 2012 och i mars 2013 har webbplatsen vuxit till att omfatta cirka 20.000 unika besökare varje vecka (Hollsten, 2013). Vid tidpunkten för undersökningens början är

sammanlagt fyra personer återkommande som bloggare på hemsidan: Mikael Hollsten, Emelie Trossö-Ledin, Robert Berg samt Sophie Arvebrink. Vid ett besök på www.aldrigvila.se hamnar användaren automatiskt på Mikael Hollstens sida, men kan därefter klicka på flikar som leder till Robert Berg och Sophie Arvebrinks sidor. Mikael Hollsten som bland annat är bekant från programmet *Gladiatorerna* i TV4 har även tävlingen i fitness på meritlistan. Emelie Trossö-Ledin är Hollstens flickvän som ibland gästbloggar under hans flik. Robert Berg tävlar i Athletic Fitness och styrkelyft. Sophie Arvebrink utmärker sig med en välmusklad kropp. Samtliga bloggare tar emot klienter för personlig träning.

Bloggen ifråga är intressant just eftersom dess genomslagskraft sträcker sig bortom webbplatsen. *Aldrig Vila* är ett varumärke som även innefattar välanvända hashtags på bildforumet Instagram, ibland uppmärksammas Instagrammare av Mikael Hollsten. *Aldrig Vila* innefattar även varumärken knutna till bloggarna samt profilvaror, vilket gör det förekommande att läsare använder kläder och prylar som marknadsför *Aldrig Vila*. Utöver den egna webbplatsen återfinns *Aldrig Vila* på Instagram, Facebook, Twitter och YouTube. Läsarna engagerar sig i kommentarsfälten där frågor och utbyten av erfarenheter är förekommande. Läsarna kan också tävla mot varandra i bänkpress och marklyft i Red vs. Blue. Där väljer deltagarna ett lag genom att köpa en röd eller blå Fuck Lagom-tröja, nästa steg är att ställa upp en kamera på gymmet under styrkelyftet och ladda upp klippet på YouTube. Om lyftet blir godkänt redovisas deltagarens resultat på en rankinglista med länkar till respektive filmklipp med lyft.

4.3 Material och genomförande

För att undersöka hur läsarna använder *Aldrig Vila* har fem läsare intervjuats i denna studie. Dessa läsare är hemmahörande på fyra spridda orter i Sverige. Fyra av fem intervjuer har skett öga mot öga, den femte intervjun genomfördes via telefon av avståndskäl.

Samtliga intervjupersoner har idrottslig bakgrund och tränar på gym flera dagar i veckan. Fyra av fem tävlar eller har för avsikt att tävla inom en snar framtid. Tre av fem intervjuade delar med sig av sin egen träning i sociala medier. Resultatet som redovisas nedanstående är transkriberingar från de stunder i intervjuerna som kan initiera ett svar på frågeställningarna. Intervjuerna har utförts via ett semistrukturerat upplägg, samma grundfrågor (se bilaga) samt med utrymme för individuella uppföljningsfrågor. Intervjuerna har spelats in och därefter transkriberats. Transkriberingar är kursiverade, text inom citationstecken är återgivelser. Intervjuaren är markerad med Q och samtliga namn är fingerade.

Hanna är född 1990, är student och hemmahörande i Skåne län. Hon har ridit fram till cirka 19 års ålder och har börjat styrketräna på allvar hösten 2012. Målet är att bli bättre i styrkelyft (marklyft, knäböj och bänkpress).

Alex är född 1988, jobbar inom industri och bor i Norrbottens län. Han har länge varit aktiv och har en bakgrund inom lagidrotter, idag tävlar han i skotercross. Alex tränar för att bli starkare och mer uthållig.

Robin är född 1990 och studerar i Västra Götalands län. Han har spelat innebandy och fotboll fram till 18 års ålder och upptäckte gymmet när han var 15 år. Robin tränar kampsporten MMA, har tävlat en gång och har för avsikt att tävla igen i MMA hösten 2013.

Henrik är född 1991, är arbetssökande och bor i Norrbottens län. Han har spelat hockey, fotboll och handboll men är nu målvakt i ett division II-lag i hockey. Han tränar för att gå ner i vikt samt bli starkare och smidigare framför målburen.

Andreas är född 1991, är VVS-konsult och bor i Stockholms län. Han har spelat fotboll, kickboxat och fastnade för styrketräning i 16-årsåldern. Hans mål är att tävla i Athletic Fitness i Decembercupen 2013.

Urvalet har skett utan åthävningsar (undantag Andreas), de fem första personer som gjort sig tillgängliga under tidpunkten för studien har valts ut. Viss homogenitet bland intervjupersonernas ålder kan ses, vilket förmodligen förklaras av att *Aldrig Vilas* målgrupp är homogen helt enligt teorierna kring nätverkande individualism. Uppsatsförfattaren sökte aktivt upp Andreas för att få med en person som är aktiv i kommentarsfälten. Hanna läser samma utbildning som uppsatsförfattaren, men detta torde inte spela någon roll för resultatet då hon intervjuats enligt samma mall som resterande intervjupersoner. Alex är sambo till uppsatsförfattarens vän och påkallade uppmärksamhet genom att bära en profilvara. Via snöbollseffekten uppstod kontakt med Robin, som är Alex vän. Henrik bar en profilvara på gymmet och tackade ja till en intervjufrågan på plats.

5. Resultat

5.1 Så använder läsarna *Aldrig Vila*

Samtliga intervjupersoner följer *Aldrig Vila*/Mikael Hollsten på Facebook. När nya inlägg publiceras syns dessa i nyhetsflödet på Facebook, därifrån klickar de sig in på *Aldrig Vilas* hemsida. De nya inläggen som presenteras i Facebookflödet är alltså det som genererar ett besök på hemsidan. Undantaget är Andreas, som uppger att han besöker *Aldrig Vila* flera gånger per dag.

Hanna säger att hon använder *Aldrig Vila* till att hitta inspiration, motivation och tips, hon ”är nyfiken i största allmänhet” exempelvis på deras liv i USA. Hon läser inlägg från alla fyra: Mikael Hollsten, Emelie Trossö-Ledin, Robert Berg och Sophie Arvebrink, Hanna uppger att hon läser många träningsbloggar vid sidan av *Aldrig Vila*. Hon följer *Aldrig Vila* i de flesta kanalerna, äger profilvaror och använder Red vs. Blue som referens för hur det går för henne i styrkelyft:

Hanna: På Red vs. Blue är det ju mark och bänk, vilket är tur för mig och min självkänsla eftersom jag känner att där är jag med, tjejerna ligger på 120-130 i mark och där har jag tagit 120, där känner jag att där är jag ändå lite med. Det är skönt att känna, ha, jag kan också.

Alex känner igen sig själv och läser därför *Aldrig Vila*, som han följer i flera kanaler. Han har använt sig av övningar samt tekniktips eftersom han ”vill ta in allt som verkar funka”. Exempelvis testade Alex periodisk fasta utifrån att ha läst om kosthållningen på *Aldrig Vila*. Han äger profilvaror och uppger även han att träningsbloggares resultat används som referens för att värdera egna resultat:

Alex: Jag provade ju vissa saker, till exempel Ako (annan träningsbloggare, förf. anm) som höjde med tio kilo varje minut för att se var det tog stopp i marklyft. Han tog 220. Jag klarade 210 själv, fan man ligger ju ganska nära men han har haft ryggproblem och allting, han är ju hyfsat vältränad. Det blir lite samma på Aldrig Vila, på den kroppsvikten gör de så och så i det.

Henrik uppger att han läser *Aldrig Vila* för att få inspiration även på tunga dagar, bloggarnas fysik är en av hans målbilder på ett utseendemässigt plan. Henrik är också ägare av profilvaror. Han följer *Aldrig Vila* i flera kanaler och låter övningar från *Aldrig Vila* influera hans träningsschema:

Q: Rent spontant, varför läser du Aldrig Vila?

Henrik: För att få inspiration, jamen som jag sa, även när det är tunga dagar eller en dålig dag, så ser man till att man tränar varje dag för att få resultat, så småningom kommer de om man tränar och äter. Mycket när han gjort videobloggar har jag tänkt att de övningarna ser bra ut. Vissa funkar bättre, men i vissa får man inte alls den kontakt man vill.

Andreas uppger att Mikael Hollsten är hans största inspiration, som ger tips, kunskap och motivation. Han besöker hemsidan flera gånger per dag, som han jämför med ett ”community” och Andreas deltar aktivt i kommentarsfälten. Han äger profilvaror, följer *Aldrig Vila* i samtliga kanaler och deltar även i Red vs. Blue.

Andreas: Allt han skriver är intressant. Han är inte som en vanlig bloggare som skriver att denne tränat x antal gånger. Han ger oss väldigt väldigt mycket tips som kostar väldigt mycket, det är inte alla som delar med sig så mycket tips. Häromdagen släppte de en handstand-guide till folk som redan köpt scheman, vilket jag tycker är schyst. [...] De motiverar och inspirerar väldigt mycket.

[...]

Q: Brukar din självuppfattning förändras efter du besökt Red vs. Blue?

Andreas: Inte riktigt, jag är inte den personen som bara ändrar mig på grund av någon eller något, jag bildar min egen uppfattning. Jag blir bara motiverad att köra ännu hårdare. Sista saken folk ska göra är att gå in på listan, känna fan vad svag jag är [...] många är för hårda mot sig själva.

Robin följer *Aldrig Vila* på Facebook och klickar in vid nya inlägg. Han läser bara det som är träningsrelaterat av Mikael Hollsten och Robert Bergs material, övningar och recept uppskattas. Robin är främst på jakt efter kunskap. Han uppger att *Aldrig Vila* är den enda träningsbloggen han följer men att han tidigare konsumerade mycket träningsmedier, men inte nu eftersom han ”inte är så manisk längre”.

Q: Använder du Red vs. Blue?

Robin: Inte det, jag har sett det någon gång för att kolla vad fan det var.

Q: Vad tror du det beror på?

Robin: Jag vet inte... Tränar ju bara själv, det är svårt att maxa i bänken, men det är nog så att jag inte är så jävla brydd.

Q: Rent spontant – varför går du in på Aldrig Vila?

Robin: Om jag ska ha något om träning, någon ny övning... Har tagit några nya övningar och testat dem. Det är väl det. Man kan ju knappast allt själv, övningar och matrecept också.

Precis som Gripsrud (2002) poängterat är det inte alltid mediekonsumenterna kan förklara varför denne väljer ett visst medium. Vad som dock kunnat utläsas av intervjuvaren är att samtliga söker kunskap, tre av fem intervjuade tar självmant upp ordet ”inspiration” i intervjuerna, ett ord som enligt ordboken syftar på ett stimuli för att väcka tankeverksamhet. Tre av intervjupersonerna uppger att de träningsresultat *Aldrig Vila* ger tillgång till används rakt av som referens för egna resultat, en av intervjupersonerna tävlar i styrkelyft mot andra läsare genom Red vs. Blue. I tidigare nämnd undersökning av unga amerikanska blogg läsare kunde tre drivkrafter bakom bloggosfären urskiljas: nämligen underhållning, information och effektivitet (Park, Ahn & Kim, 2010). Tre ord som kännetecknar läsarnas *Aldrig Vila*-aktiviteter kan ses vara information, inspiration samt referens.

Enskilda personer kan åtnjuta makt som medelpunkter inom nätverken (Castells, 2004). Samtliga intervjupersoner uppger att *Aldrig Vila*-bloggarna har påverkat deras träning och målbilder. Alex har även testat lägga om sin kosthållning till periodisk fasta eftersom Mikael Hollsten uppgett att systemet fungerat för honom.

5.2 *Aldrig Vila*-nätverket

Enligt Wellman (2002) karaktäriseras nätverken just av att människor kan dela gemensamma intressen och därför tenderar personerna i nätverken att vara homogena. Nätverkarna kan också bjuda in vänner som tidigare stått utanför nätverken, fyra av fem intervjupersoner kan specifikt minnas att de hittade till *Aldrig Vila* genom vännerns rekommendationer, som sannolikt kommit till dem eftersom de delat gemensamma intressen. Samtliga intervjuade har pratat om *Aldrig Vila* med andra personer ”i verkliga livet”, Hannas senaste samtal på temat skedde med hennes sambo angående Mikael Hollstens medverkan i tävlingen Global Physique. Henrik säger att hans *Aldrig Vila*-kläder kanske kan leda till att fler hittar bloggen. Andreas uppger att han även försökt få sin bror att köpa *Aldrig Vila*-kläder, enligt Wellman (2002) kan personer inom nätverken ”värva” människor som inte ingått i nätverken tidigare. På frågan om Andreas använder Red vs. Blue orienterar han sig snabbt som tillhörig i det röda laget:

Andreas: Jag är röda teamet! Det är en rolig grej, så varför inte? Jag är ju ett AV-fan. Han säger ju oavsett om det är fotboll, tv-spel eller tävling kan man alltid jaga. I spel är det vanligt med rött mot blått. Syftet är ju att man ska ha en gnista att bli så stark som möjligt.

Inom nätverkande individualism kan personerna vara allt från aktiva deltagare till betraktare. Andreas är mycket aktiv i kommentarsfälten, han säger att ”många uppskattar det, och det är kul att dela med sig”.

Andreas: Jag kommenterar mycket på bloggen. Micke har sagt att det är lugnt att folk gör det. Jag skulle aldrig göra det om jag inte hade något vettigt att säga, eller inte fått tillåtelse från Micke.

Intressant är Andreas sista tillägg ”inte fått tillåtelse från Micke”. Dels för att det både ger en känsla av lydaktighet samt att det förstärker den idolisering av Mikael Hollsten som Andreas visar, ett tema som vi återkommer till i nästa underrubrik. Vad gäller interaktion i kommentarsfälten väljer Hanna att läsa dem då hon tycker att det är kul att se vad andra skriver, men kommenterar sällan själv utan att riktigt veta vad det beror på. Henrik vill ibland ställa frågor, men uppger att blyghet sätter stopp. Robin har en annan inställning till kommentarsfälten:

Robin: Jag kan typ scrolla ner lite fort om någon skrivit något, men inte så jag sitter och läser, inte det. Tycker det är kul om någon jävla mupp skriver ”ööh, varför gör du så”, kan störa mig på sådana människor, som skriver ”såär får man inte göra”, det tycker jag är ganska... Man får köra sitt eget race.

Samtliga intervjupersoner uppger att de skulle hälsa på en person med *Aldrig Vila*-profilvaror på gymmet, definitivt om man skulle bära *Aldrig Vila*-profilvaror samtidigt.

Q: Om du skulle se någon med Aldrig Vila-merchandise (profilvaror) på gymmet, vad skulle du tänka då?

Andreas: Vad coolt, en kille, tjej som har samma kläder. Om man får ögonkontakt skulle jag göra tummen upp, går man förbi skulle jag säga snygg tröja, snyggt linne. Man uppskattar det, det ger den lilla diskussionen.

Q: Har de hänt?

Andreas: Jo, det händer väl som oftast, om jag inte känner personerna säger jag hej eller något sådant.

På frågan om vad de skulle tänka om de såg en person med *Aldrig Vila*-profilvaror kom följande svar:

Robin: Jag tänker att, han läser Aldrig Vila, han har en bra inställning till träning, skulle jag nog tänka.

Henrik: Jag tänker bara, de får också inspiration från Aldrig Vila. Jag skulle nog säga snygg tröja, snygg keps, kanske, det har hänt att jag lagt iväg någon kommentar men har inte snackat vidare.

Hanna: Jag har bara sett någon enstaka med det (profilvaror, förf. anm), inte för att jag vet vem människan är, men tänker ändå "aha, du läser också".

Vad vi kan se gällande *Aldrig Vila* som nätverk är alltså att fyra av fem intervjuade specifikt kan minnas att de värvats till läsandet av likasinnade vänner. *Aldrig Vila* ger också upphov till samtalsämnen "i verkliga livet". Mängden interaktion i exempelvis kommentarsfält varierar från person till person, precis som Wellman (2002) poängterat. Nätverkande individualism är syntesen mellan en egocentrerad kultur samt behov och önskan om att dela och uppleva tillsammans (Castells, 2004). Andreas säger att "det är kul att dela med sig", och Hanna säger att hon får bekräftelse genom att dela med sig av sin träning på bildforumet Instagram, där hon ofta använder hashtaggar som förknippas med träningsbloggare. Medier skapar föreställda gemenskaper och därför kan personer i vissa situationer uppleva en överraskande gemenskap med främlingar (Gripsrud, 2002). *Aldrig Vila* visar sig sträcka sig utanför datorskärmen till att kunna ge upphov till en nickning eller hälsning på en främling på gymmet, Robin förmodade att en person med *Aldrig Vila*-profilvaror skulle ha "en bra inställning till träning".

5.3 Identitet, identifikation och *Aldrig Vila*

Här nedan följer ett axplock av de associationer intervjupersonerna gör med begreppet *Aldrig Vila*:

Alex: Folk tänker att det ska vara lätt. Alla vill ha genvägar, men det är bara att inse att inget kommer gratis, du får verkligen ge allt för att det ska hända något. [...] Micke skriver alltid, ta mer än veckan innan, fixar man inte tyngre vikt ska man köra mer reps, det gäller att verkligen anamma det och pressa sig själv. Oftast går det ju.

[...]

Q: Finns det något du tycker är eftersträvansvärt i Aldrig Vila-bloggarnas inställning?

Alex: Att det går att vara väldigt väldigt stark och ha relativt mycket muskelmassa men rätt uthållig i det mesta. Det här tänket, att det går mycket mycket mer än man tror i träning. Finns som inga gränser, de sätter man upp själv.

Henrik: Folk ifrågasätter det Micke kör, att man inte kan träna varje dag. Tydligt funkar det ju, man kanske inte ska följa alla andra. Det är det som menas med Fuck Lagom.

Andreas: Det gick största ryktet, "den här killen tränar hela tiden, han vilar aldrig". Vad fan, tänkte jag. Så går det inte att göra. Det gick ett år sen gjorde han klippet "håller på att bli tokig", det hette något sådant. Då fastnade jag för det han säger i videoklippet, det är så sant att det är läskigt. Folk gnäller på andra som tränar, säger att de vill komma igång med träningen, men de vill inte göra något åt saken.

Robin: Jag gillar ju det här att det inte ska vara så sött och puttinuttigt, vi ska fan träna liksom det gillar ju jag. [...] Jag gillar hans träning.

Aldrig Vila verkar representera tung träning, mera pang-på och att bryta mot det förväntade. Som tidigare nämnt handlar identifikation om att vara inkluderad i någon slags social grupp (Mouffe, 1995) och utgår ifrån någon typ av Vi och Dom-konstruktion (Höijer, 2007). Hanna verkar dra en gräns vid personer som lyfter tungt, hon upplever att det är "påfrestande" att inte kunna utnyttja sin styrkekapacitet på gymmet:

Hanna: Jag har delat med mig någon gång på Facebook, men uppdaterar sällan det blir mest Insta till det. De flesta av mina Instaföljare är träningsfolk på något vis med, och vet vad det innebär det jag uppdaterar om. På Facebook om jag skriver att jag marklyfter si och så mycket, något om maten eller vad fan som helst, det är inte lika många som är inne i samma värld och förstår det på samma sätt, även om de skulle förstå att 120 i mark är mycket, de kanske inte fullt lika insatta i vad det innebär. [...] Jag läser om samma grejer, personbästan och så vidare, det blir jag inspirerad av. Det är inte nödvändigtvis så att någon blir inspirerad av det jag gör.

Hanna säger att hon vill bli stark och bygga muskler eftersom det är coolt. Det är skönt att komma iväg och träna, dessutom gillar hon den självförtroendekick hon får av att kunna lyfta över hundra kilo. Hon säger att feedback på träningen i sociala medier gör att hon känner sig lite extra duktig, "när andra kommenterar på mitt, då känner man lite bekräftelsegrej".

Q: Brukar din självuppfattning ändras när du inte tränat på ett tag?

Hanna: Ja det gör det väl [...] Jag gjorde ett uppehåll på tio, elva veckor [...]. När jag var tillbaka hade kroppen blivit mjukare, framför allt det här med vikterna, jag var noga med att ta det lugnt i början och inte lasta på för mycket. Det var psykiskt påfrestande, till exempel marka, första gångerna körde jag inte mer än 50-60 bara för att komma igång [...]. Det var psykiskt påfrestande, jag kan ju egentligen mer [...] vill lyfta tungt, vill inte göra femtioelva repetitioner.

Hanna tycks konstruera ett Vi och Dom vid att lyfta tungt, Robin drar en liknande gräns vid träningsintensitet och säger att han kunde relatera till den tunga träningen som *Aldrig Vila* representerar:

*Robin: Jag tränar på ett ganska fint gym eller vad man nu ska säga, många som knappt blir svettig, jag kör ju tills man spyr nästan. Var väl lite samma (med *Aldrig Vila*, förf. anm.), därför jag började läsa. Det var inte så puttinuttigt. Jag förstod, kunde relatera.*

Henrik vill dels bli starkare och smidigare framför hockeymålet, men säger att det i stor utsträckning ligger nära till hands med utseendemässiga mål, i dagsläget vill han gå ner i vikt och bli starkare.

Henrik: Jag klarar inte av att sitta still, det är skönt att röra på kroppen. Det finns alltid i skallen att man vill se bättre ut, man är aldrig nöjd med sig själv. Om jag inte tränar får man dåligt samvete, spring i kroppen [...] man klättrar på väggarna, vill ha något att göra, ta sig till gymmet och trötta ut kroppen.

[...]

Q: Delar du med dig av din träning i medier?

Henrik: Njæ, ibland, väldigt sällan, är den som mest följer för att hitta inspiration, jag har inte så mycket att bidra med känns det som. Jag har tränat länge men inte fått så mycket resultat, vill vänta med det tills det händer något. Det känns så för att det är så många som tränar och tränar och så händer det inget, jag vill inte vara en sådan som misslyckas. Jag vill hellre vara i skymundan ett tag och när det hänt något så kan jag publicera min resa. Det blir på Insta om jag delar med mig.

*Q: Brukar din självuppfattning förändras efter du besökt *Aldrig Vila*?*

Henrik: Jo, nog känns det som man ligger långt efter, men alla ska ju börja någonstans. Man har ju sett de som vägt 40-50 kilo mer än mig som klarat av det. Jag kanske också klarar det, man får lite disciplin på sig själv.

Henriks svar tyder också på att han är medveten om den här Vi och Dom-situationen, men att han inte kvalificerar sig för de egenskaperna han associerar med gemenskapen ifråga.

Q: Hur kommer det sig att du har merchandise?

Henrik: Jag vet inte, kanske någon som tänker "okej, han hittar inspiration på Aldrig Vila", då kanske han också hittar den sidan, man kanske hjälper någon. Även om jag inte är världens fysmonster men, man kan ju skicka vidare så de också får inspiration.

Som tidigare nämnt kan identitetsmarkörer signalera vissa värderingar. I intervjun menar Henrik att Mikael Hollsten har ett koncept som fungerar om man vill ha resultat. Identitetsmarkörer kan visa att personen "kvalar in" till olika slags gemenskaper, men en självkritisk del av Henrik gör reservationen "även om jag inte är världens fysmonster".

Alex uppger att han har en desto mer avslappnad inställning till träning:

Q: Delar du med dig av din träning i något forum?

Alex: Nej, känns som att det tar för mycket tid. Eller nja, ser ingen mening på så sätt. Jag får bekräftelse av de man tränar med, man får bekräftelse i att det går lättare att göra det man tänkt. Säg att jag kör skoter och orkar hålla hela heatet, har bra tryck i körningen och orkar stå emot smällar, det visar åt rätt håll.

Q: Brukar din självuppfattning ändras när du inte tränat på ett tag?

Alex: Jao, man känner ju sig slö. Men jag är inte så brydd så. Man tappar mycket kraft och styrka, tror att det är kört, känns som man varit borta ett halvår när man varit sjuk en vecka.

Robin menar att han gick in hårdare för träning tidigare, men att han lugnat ner sig. Under intervjun var "inte så jävla brydd" en återkommande fras:

Robin: Man tänkte bara träning träning träning och sket i allt annat, om jag börjar med något kör jag hundra procent i typ sex månader, sen lugnar det ner sig. Man har väl en sådan personlighet.

[...]

Q: Förändras din självuppfattning när du inte tränat på ett tag?

Robin: Jao, fan... Man känner sig mycket blötare, kan man ju göra, då blir man ledsen: fan, man måste träna, man är väl lite beroende ändå. Jag vet inte, du får så mycket mer energi, ha

en bra rutin, jag har ju också kört den här inte träna någonting och bara festa och kåka dåligt. Man mår ju som en jävla hora i kyrkan. Man mår sjukt mycket bättre, nog festar jag och så nu, men man har ju bara en balans eller vad man ska säga. [...] Man får ju dåligt samvete, man vet ju liksom, nu kanske den där jävla Alex (Robins kompis, förf. anm.) tar ännu mer i marken. [...] om man har missat lite träning av någon anledning, och läser Aldrig Vila då kan man känna ”fan jag borde, nu vill jag träna”.

Även Robin visar alltså att hans kompis Alex och *Aldrig Vila* används som en referens för hans egna resultat.

Andreas menar att han känner sig trött och slö i kroppen om han inte tränar, att han måste ta sig till gymmet och att framsteg känns bra. Tanken är att tävla i Athletic Fitness och han försöker likna Mikael Hollsten och Robert Berg, han vill prestera på en hög nivå och göra maximalt med sin kropp men poängterar att han är sin egen man med egna förutsättningar. Han upplever att träningen stärker honom som person och gör honom till en bättre person allmänt.

Sporthjältar är ett tidigare nämnt exempel gällande identifikation, där det kan vara förekommande med en medveten önskan att bli som denna hjälte. Hanna uppger att hon läser mycket på andra bloggar och därmed kan *Aldrig Vila* ha bidragit med små delar till en stor målbild, framför allt Emelie Trossö-Ledin:

Hanna: Jag har inte utarbetat exakta mål, men tycker om att bli stark, att bänka mycket, marka astungt, jag ska lära mig böja först men sen ska jag böja astungt. Emelie har förbannat snygg fysik, men det är inte nödvändigt att jag vill se ut precis som henne, men hon lyckas ju med det hon gör. [...] Jag hittade någon bild på Emelies Instagram och tänkte, fan, det där var snyggt. Sen är det ju om jag uppfattat det hela rätt är deras träning inte så mycket med marklyft och sånt, den typen av träning, jag är ju mycket inne på styrkelyftstuket. Men till viss del kanske med Emelie, men det är ju bara en del av allt. Jag läser så mycket andra bloggar också, det blir ju en del av något större.

Alex tog också initiativ till att berömma bloggarna under intervjun:

Alex: Det som är lite bättre på Aldrig Vila är att man känner igen sig mer i tänket, det känns mer ärligt. Micke skriver inte bara sånt som en PT gör i allmänhet, det känns mer ärligt. [...] Bra att de tog in Robert, han är otroligt grym. Det har blivit lite mer det man försöker träna efter själv. Han tävlar i fitness, det är ju mycket att se bra ut men han är otroligt stark och uthållig, helt sjukt.

[...]

Q: Har Aldrig Vila påverkat dina målbilder?

Alex: Ja, det kan ha gjort det. Alla småsaker påverkar. Det är kanske inte det man strävar efter direkt så, men nog påverkar det ju alltid, man vill ju vara så bra som möjligt i allt. Att det går att vara väldigt väldigt stark och ha relativt mycket muskelmassa men rätt uthållig i det mesta. Det här tänket, att det går mycket mycket mer än man tror i träning. Det finns som inga gränser, de sätter man upp själv.

Apropå att kommentera inlägg svarade Henrik att han undviker det, trots att han ibland hade funderingar. Detta beror på blyghet eftersom han ser upp till Mikael Hollsten. Dock uppger Henrik att han använder *Aldrig Vilas* hashtags och profilvaror för att uttrycka stöd:

Q: Vad var det du fastnade för?

Henrik: [...] Han lever ju med träningen och maten och får resultat efter det också. Jag brukar följa den nya, Robert, ungefär som Micke, man ser ju upp till honom. Han har ju bra resultat. [...] Det har hänt att jag använder deras hashtags. För att visa att det är fler som ser upp till honom, så han fortfarande bidrar, att han ser att han får respons, gör nog mycket att han fortsätter.

Intressant är även att intervjupersonerna ofta kallar Mikael Hollsten för ”Micke”, vilket ger intryck av ett tillbakalutat, personligt tilltal. Andreas säger att det är bra att vara generös med kunskap, vilket är en egenskap han ser hos Mikael Hollsten. Rent fysiskt betonar Andreas att han arbetar utifrån sina egna förutsättningar, vilket även Robin gör:

Q: Finns det något i Aldrig Vila-bloggarnas fysik du eftersträvar?

Robin: Naae... Det är väl så att man tränar nu för att bli större, båda har ju grymma kroppar, men jag skulle inte kunna se ut exakt som dem, jag vill se ut som JAG kan. [...] Det är bara att köra sin egen grej och se var man hamnar. Men man kan väl säga att det ser bra ut liksom. Jag vill ha mer muskler jag med, men inte just att jag vill ha en såndär fysik exakt.

Q: Har Aldrig Vila påverkat dina målbilder?

Robin: Näe, det har det väl inte... Jag var rätt säker på redan innan Aldrig Vila. Vissa ser ju träningen som livet, vissa tar det superseriöst och det gjorde jag där ett tag. Men man måste ha distans till saker, den jag är... är ju inte träningen, det är bara en del av hur jag formar min kropp.

Vi har alltså sett att samtliga läsare associerar träning med välbefinnande och befinner sig i en strävan att förbättra fysiken, det finns en sammankoppling mellan självkänsla och träning. Utebliven träning förknippades med att bli "blötare", känna sig "slö" och en känsla av att hamna på efterkälken. För intervjupersonerna tycks *Aldrig Vila* representera hård styrketräning, "inte så puttenuttigt", som Robin uttryckte det. Att bryta mot det förväntade och en pang på-inställning till träning var också associerat med *Aldrig Vila*. Fyra av fem intervjupersoner låter sig representeras av *Aldrig Vila* via profilvaror, såsom träningslinnen och kepsar med *Aldrig Vila*-tryck eller slagordet Fuck Lagom, Hanna uppgav att hon är "stolt ägare till ett Fuck Lagom-linne, det känns lite coolt att man stödjer det liksom". Som tidigare nämnt kan identitetsmarkörer signalera vissa värderingar och göra att man "kvalar in" till olika slags kretsar och gemenskaper (Carlsson & Koppfeldt, 2008). *Aldrig Vila*-profilvaror kan alltså signalera det som kännetecknas med *Aldrig Vila*. Henrik uppgav att hans profilvaror kan visa var han får sin inspiration ifrån, men anser att hans träningsresultat inte matchar den gemenskapen *Aldrig Vila* signalerar.

I tidigare citat av Andreas säger han att *Aldrig Vila* alltid har intressant innehåll och att Mikael Hollsten är generös med träningstips. Tidigare nämnd studie av Doyle, Heslop, Ramirez & Cray (2012) visade att förtroende skapas genom kunskap och unika läsoplevelser. Samtliga intervjuade uttrycker beundran i någon utsträckning för de träningsresultat blogg författarna uppnått. Samtliga intervjuade uppger att de låtit *Aldrig Vila* påverka deras målbilder i någon mån. Gripsrud (2002) exemplifierar identifikation av sporthjältar: det finns en medveten önskan om att bli som denna hjälte, till exempel inom sporten ifråga eller egenskaper såsom uthållighet, attityd och så vidare. Identifikation via medier kan förmedla och förstärka befintliga uppfattningar, en process som Alex är medveten om:

Alex: Det var intressanta inlägg hela tiden, så det blir att man följer. Man känner igen sig så mycket. Senaste inlägget här om att du spelar för båda teamen, man kan bli väldigt insnöad på att till exempel köra få reps.

Det ska poängteras att det är i frågeblocket om identitet och identifikation som svaren skiljde sig åt allra mest, Henrik hade sin självkänsla inblandad medan Alex och Robin återkommande ville poängtera att de inte var "så jävla brydda". Den analys som presenterats här ovan är de drag som var prominenta i intervjuerna.

6. Slutsats

De undersökningsresultaten som känns nya i sammanhanget och extra intressanta är att *Aldrig Vila* skapar ett nätverk som sträcker sig bortom datorskärmen, att läsarna kan på prestationsbasis exkludera sig själv från gemenskapen och att träningsbloggar används som referens för att värdera resultatet av den egna träningen.

Undersökningens ambition var att lyfta fram läsarnas upplevelse av *Aldrig Vila*. Den kvalitativa intervjun hämtar information från intervjuobjektet (Ringdal, 2001) och samtliga tre frågeställningar handlar om läsarens användning av *Aldrig Vila*. Frågeblocket om identitet och identifikation under intervjun gav intressanta svar som ofta rörde självuppfattning, självkänsla och självbild – många av svaren kändes uppriktiga och personliga. En av den kvalitativa intervjuens förtjänster är att den också ger inblick i intervjupersonernas samtalsätt och begrepp (Østbye et. al. 2003) och i intervjuerna omnämndes exempelvis Mikael Hollsten som ”Micke”, vilket gav ett personligt intryck som inte hade kunnat upptäckas via exempelvis en kvantitativ insamlingsmetod såsom enkäter.

Uses and gratifications-traditionens fokus ligger på vad publiken vill göra med medierna (McQuail, 2010) och endast publiken kan ge ett omdöme av mediets innehåll (West & Turner, 2007). Det kan antas att läsarna i denna undersökning är aktiva, eftersom bloggen *Aldrig Vila* måste väljas och uppsökas till skillnad från radiolyssnande eller TV-tittande. Svagheten ligger i att människor inte alltid kan motivera eller lägga fingret på orsaken till handlingar och känslor (Gripsrud, 2002). Exempelvis brukar avslappning och avledning ofta anges som förekommande skäl bakom medieanvändning, men ingen av intervjupersonerna förde dessa drivkrafter på tal.

Tidigare undersökningar har visat att hälsorelaterad information i medier utgör ett forum för stöd, uppmärksamhet och godkännande (Geller et al., 2003). Underhållning, information och effektivitet är drivkrafter bakom bloggläsande (Park, Ahn & Kim, 2010). Resultatet från denna undersökning går i mångt och mycket i linje med tidigare forskning och teorier, men genom att ha fysisk aktivitet som utgångspunkt uppkom en ny faktor: intervjupersonerna använde bloggskribenternas resultat som en referens för värdera de egna träningsresultaten. Informationssökande är den primära drivkraften bakom användningen av *Aldrig Vila* och även ordet ”inspiration” var ett återkommande ord i intervjuvaren. Länkar i Facebookflödet ger upphov till besök på hemsidan, de flesta intervjupersoner följer *Aldrig Vila* i flera olika mediekkanaler och tre av intervjupersonerna använder hashtaggar med *Aldrig Vilas* slagord på Instagram. Informationssökande är alltså det främsta skälet till ett besök på *Aldrig Vila*, viljan att dela information med andra kommer i andra hand, precis som tidigare nämnd studie av Doyle et al., (2012).

Som nämnt kan olika identiteter aktiveras och kombineras i olika situationer (Höijer, 2007) och utgörs av en väv av föreställningar, värderingar och attityder (Barker, 1999). Intervjupersonerna associerar *Aldrig Vila* med hård träning, en pang på-inställning, att bryta mot det förväntade samt resultat. Fyra av fem intervjupersoner äger profilvaror (en slags identitetsmarkör) och visar därmed att de är *Aldrig Vila*-läsare inne på gymmet. Vi kan alltså se att *Aldrig Vila* representerar ett träningsideal som intervjupersonerna vill utstråla, att läsarna ser upp till bloggsribenterna och mer eller mindre identifierar sig med dem. Två intervjupersoner gör en slags invändning genom att säga ”jag är inte världens fysmonster, men” och ”det är inte nödvändigtvis så att någon blir inspirerad av det jag gör”. Precis som Wellman (2002) och Castells (2004) tidigare poängterat kan personer bli marginaliserade inom nätverken; en av intervjupersonerna säger att han ska avvakta med att dela med sig av sin träning tills han fått ett påtagligt resultat. En annan intervjuperson menar att han kan uppleva att han inte är allt för långt efter i sin utveckling på gymmet när han tagit del av bloggförfattarnas resultat. Studiens resultat visar att bloggförfattarna besitter makt: i intervjuerna har intervjupersonerna uppgett att faktorer som träning, kost och målbilder har påverkats av *Aldrig Vila*. Dessutom har fyra av fem spenderat pengar på att köpa *Aldrig Vila*-profilvaror.

Resultaten tyder på en *Aldrig Vila*-gemenskap som sträcker sig utanför datorskärmen. Nätverk tenderar att vara homogena (Wellman, 2002) och medier kan skapa överraskande gemenskap med främlingar (Gripsrud, 2002). Samtliga profilvaruägare säger att de skulle hälsa på någon med *Aldrig Vila*-plagg, framför allt om de bär profilvaror samtidigt. Mängden aktivitet i kommentarsfälten varierar mellan intervjupersonerna, Andreas som är mest aktiv menar att det är ”kul att dela med sig” och använder själv begreppet ”community” gällande *Aldrig Vila*. Hans inställning är ett klockrent exempel på hur nätverkande individualism kan tolkas enligt Castells (2004), nämligen som en syntes mellan en egocentrerad kultur samt behov och önskan att uppleva tillsammans. Tre av intervjupersonerna delar med sig med sin träning i någon mån på nätet, *Aldrig Vila*-hashtaggar på bildforumet Instagram var förekommande.

6.1 Vidare forskning

Som tidigare nämnt är träning i medier fortfarande ett relativt outforskat område. Först och främst skulle denna studie kunna utföras i större skala för att kunna göra en viss generalisering. En annan variant vore att kvantitativt undersöka konsumtionsmönstret av träningsmedier via en enkät för att fastslå mängder. I kommande undersökningar kan även fokus läggas på innehåll via en textanalys för att se vad som skrivs på träningsbloggen, eller

kvalitativt intervjuar blogg författarna – hur ser de på deras inflytande? Vidare teman som denna undersökning snuddat vid och kan utvecklas är tung styrketräning som subkultur, Vi och Dom-konstruktioner inom träningsvärlden och ytterligare studier av sambandet mellan olika träningsmedier och självuppfattningen. Även andra typer av medier kan vara föremål för liknande undersökningar: TV-programmet Gladiatorena, träningsforumet Kolozzeum, träningsmagasin, mammaträningsbloggar och så vidare.

7. Referenser

- Atkin, C.K., Wallack, L. (Red). (1990). *Mass Communication and Public Health: Complexities and Conflicts*. Newbury Park: SAGE Publications.
- Barker, C. (1999). *Television, Globalization and Cultural Identities*. Buckingham: Open University Press.
- Blumler, J.G., (1979). The Role of Theory in Uses and Gratifications Studies. *Communications Research*, 6:1. London: Sage Publications.
- Carlsson, A., Koppfeldt, T. (2008). *Visuell retorik*. Malmö: Liber.
- Castells, M. (2004). Afterword: Why Networks Matter. In H. McCarthy, P. Miller & P. Skidmore (Ed.), *Network Logic: Who Governs in an Interconnected World?* (221-225). London: Demos.
- Dagens Nyheter (2012). *Den nya hälsohetsen*. Hämtad 2013-04-17 från <http://www.dn.se/Stories/stories-livsstil1/den-nya-halshetsen>
- Doyle, J.D., Heslop, L.A., Ramirez, A., Cray, D. (2012). Trust intentions in readers of blogs. *Management Research Review*, 35:9, 837-856.
- Geller, G., Tambor, E.S., Bernhardt B.A., Rodgers, J., Holtzman, N.A. (2003). Houseofficers' reactions to media coverage about the sequencing of the human genome. *Social Science & Medicine*, 56 (13), 2211-2220.
- Gripsrud, J. (2002). *Mediekultur – mediesamhälle*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB.
- Herzog, H. (1944). What do we really know about daytime serial listeners? I P.F. Lazarsfeld (ed.), *Radio Research 1942-3* (pp.2-23). London: Sage.
- Hollsten, M. (2013, 11 mars). *AV Speed art*. [Blogginlägg]. Hämtad 2013-04-17 från <http://www.aldrigvila.se/uncategorized/av-speed-art>
- Höijer, B. (2007). *Ideological Horizons in Media and Citizen Discourses: Theoretical and Methodological Approaches*. Göteborg: Nordicom.
- McQuail, D. (2010). *McQuail's Mass Communication Theory*. London: SAGE Publications.
- Miller, E.A., Pole, A., Bateman, C. (2011). Variation in Health Blog Features and Elements by Gender, Occupation, and Perspective. *Journal of Health Communication: International Perspectives*, 16:7, 726-749

- Mouffe, C. (1995). *Democratic Politics and the Question of Identity*. I Rajchman, J. (ed.) *The identity in Question*. New York: Routledge.
- Olausson, U. (2009). Identitet. I Olausson, U., Berglez, P., (ed.) *Mediesamhället – Centrala begrepp*. Lund: Studentlitteratur.
- Park, B., Ahn, S., Kim, H. (2010). Blogging: mediating impacts of flow on motivational behavior. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 4:1, 6-29.
- Rains, S.A., Keating, D.M. (2011). The Social Dimension of Blogging about Health: Health Blogging, Social Support and Well-being. *Communications Monographs*, 78:4, 511-534.
- Ringdal, K. (2001). *Enhet og mangfold. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Statens folkhälsoinstitut (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Distributionstjänst.
- Statens folkhälsoinstitut (2012). *Fysisk aktivitet*. Hämtad 2013-04-17 från <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Fysisk-aktivitet/>
- Ståhl, T., Rütten, A., Nutbeam, D., Bauman, A., Kannas, L., Abel, T... van der Zee, J. (2001). The importance of the social environment for physically active lifestyle – results from an international study. *Social Science and Medicine*. 52:1-10
- Tidningarnas Telegrambyrå (2013, 30 mars). Träning på gym ökar. *Aftonbladet*. Hämtad 2013-04-17 från <http://www.aftonbladet.se/senastenytt/ttnyheter/inrikes/article16514068.ab>
- Wellman, B. (2002). *Little Boxes, Glocalization, and Networked Individualism*. Toronto: University of Toronto. Hämtad från: <http://homes.chass.utoronto.ca/~wellman/publications/littleboxes/littlebox.PDF>
- West, R., Turner, L. (2007). *Introducing Communications Theory*. New York: McGraw-Hill.
- Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- WHO (2013). *Frequently asked questions*. Hämtad 2013-04-17 från <http://www.who.int/suggestions/faq/en/index.html>
- Østbye, H., Knapkog, K., Helland, K., Larsen, L.O. (2003). *Metodbok för medievetenskap*. Malmö: Liber.

8. Bilagor

Nedanstående är de frågor intervjuerna utgick ifrån. *Aldrig Vila* har förkortats som AV.

På vilket sätt? Hur upplever du det? Hurdå? Har du något exempel på det?

Block 1 – Träningsvanor/medievanor

Så har träningslivet sett hittills – hur tränar du – varför är det viktigt – dina mål med träningen.

Så använder du medier en vanlig dag. Andra träningsmedier du använder. Delar du med dig av din träning i något medium?

Block 2 – Aldrig Vila-användning

Då hörde du talas om AV. Så ofta går du in på AV. Vad gör du på hemsidan? Dessa kanaler tar du till dig AV genom (text, podcast, videoblogg, FB, insta, Red vs. Blue, merch...)

Rent spontant – varför går du in på AV? Vad är det du försöker hitta? Vad är det du tar med dig därifrån? Vad hittar du på AV som du finner nyttigt?

När du började upptäcka AV – uppfattar du att budskapen formade dig/din träning eller att de förstärkte befintliga uppfattningar?

Block 3 – Aldrig Vila-identitet/identifikation

Brukar din självuppfattning ändras när du inte tränat på ett tag?

Händer det att din självuppfattning ändras efter du besökt AV? (bättre/sämre?)

Finns det något i AV-bloggarnas fysik du försöker eftersträva? Något i deras personlighet?

Har AV påverkat vem du skulle vilja bli?

Block 4 – Aldrig Vila-gemenskap

Brukar du delta/hänga med i kommentarsfälten?

Låt säga att du är på gymmet och ser någon ha AV-merch. Vad tänker du då? Någonsin gett upphov till kontakt/samtal? Känner någon slags connection?

Har du pratat om AV med någon såhär i verkliga livet (förutom nu då...)?