

3

Introducerende spørgsmål:

Hvad var din seneste træning, og hvilken type træning var det?

Hjælpeord:
individuel/hold/styrke/kondi
/teknik m.m.

Den seneste træningen skal I tage udgangspunkt i under interviewet

2

Introducerende spørgsmål:

Hvad fik dig til at starte med den/de motionsform(er)?

Hvorfor, hvordan?

1

Introducerende spørgsmål:

Hvilken/hvilke motionsform(er) dyrker du?

Hvilken følelse
får du i kroppen
af at træne?

Hjælpeord:
Varm/sitrendre/
smertelignende/
rystende?

Hvordan føles
kroppen, når du
kan mærke et
behov for at
træne?

Hjælpeord:
øm/rastløs/
smerte/træt/
frisk/rig på energi

Er følelsen, som
du får i kroppen
ved træningen,
en drivkraft?

Ja/nej/hvorfor/hvordan?

Hvad
driver/motiverer dig
mest til træningen?

Hjælpeord:
Udseende, kropsfølelsen
(smerte, styrke m.m.) alenetid,
fællesskab, struktur,
konkurrence

Foretrækker du at
træne alene eller
sammen med
andre?

Hvorfor/hvorfor ikke og
hvordan?

Hvor mange dage
kan der gå, hvor du
ikke træner ift.
behov?

Hvordan har din
krop udviklet sig
ift. din træning?

Hjælpeord:
Færre smerter/energi/
overskud/styrke/
performance/
venskaber

Hvilken effekt har
træningen på din
hverdag?

Hjælpeord:
overskud/energi/
glad/stærk/træt m.m.

Motiveres du af
andre under din
træning?
Hvis ja, hvordan?

Hjælpeord:
trygt/hygge/motivation
med ord/sammenligning
/konkurrence

1

Case

affekt

Mand 20 år
Trænet i fitness 6 år.
Bodybuilding og styrkeløft
Anden sport: ingen

Beskriver udførelsen af en tung squat, og
hvordan dette fornemmes i kroppen.

”Du spænder rygmuskler. Arme. Din blodårer i panden de popper helt ud. Og når du så går ned i en squat. Så er det at du har den her følelse af at du er bare så kompakt. Og når du kommer op igen. Så mærker du din egen... følelsen af din egen ro og styrke. Og det synes jeg er en fed følelse. Altså man føler at alle muskler de bare rives over og alt muligt. Og det er sådan et episk moment. Som hvis du løfter en bil af en eller anden. Det er bare følelsen af en glæde på en måde. Altså det er et adrenalinkick når hele din krop der sådan... Skriger af smerte. Det er en kæmpe stor drivkraft”

Hvordan opleves smerten og styrken?
Hvad gør den affektive oplevelse for ham?

muskler rives over
at kunne løfte en bil - adrenalinkick
kroppen skriger af smerte
det er en stor drivkraft

2

Case

body image og affekt

Kvinde 23 år

Trænet i fitness i 0,5 år

Styrketræning og cardio

Anden sport: dressur

En beskrivelse af motivationen for at træne,
baseret på at holde kroppen stærk og
modstandsdygtig til fremtiden

"Jeg vil ikke hen og være tyk. Følelsen af ikke at kunne gøre noget. Det er den der følelse jeg måske er bange for. At jeg lige pludselig ikke kan gøre noget, at jeg ikke kan bevæge mig. Jeg vil gerne prøve at bibeholde det her jeg har nu. Så længe jeg kan. Jeg ved jo godt der kommer noget med alderen. Jeg ved jo godt der kommer noget med. At os som kvinder. Vi bliver gravide og så kommer der lidt ekstra på. Altså det kan man jo snart ikke undgå. Det er jo helt naturligt. Jeg forbereder mig mens jeg kan. En livslang investering. der prioriteres højt. Højest for mig.

Hvilket kropsbillede vil hun gerne bevare
vha. bevægelse?

3

Case

body image, fællesskab, motivation

Mand 19 år
Trænet i fitness i 0,5 år
Styrketræning
Anden sport: ingen

En beskrivelse af personligt body image, som motivation for tilvalg af fitness vs. gymnastik + beskrivelse af fællesskab.

“Jeg har altid været rigtig tynd og jeg har selv lagt mærke til det. Især da jeg begyndte på efterskole. I forhold til alle de andre. Det er også det der har sat mig i gang med fitness.

Jeg gik rigtig meget til springgymnastik den gang og så valgte jeg simpelthen at stoppe og så tage fitness. Jeg har taget flere kilo på i hvert fald, og det er jeg ret glad for. Men også at jeg har nogle venner, som er med mig i fitness, det er også meget motiverende at komme ind og kunne være lidt social i træningen på en måde.

Men det var hovedsageligt det der med at jeg personligt selv synes jeg var tynd. Egentlig så betød det ikke så meget for mig hvad andre folk mener, men alligevel så var jeg selv utilfreds med mig selv”

Hvilket kropsbillede vil han gerne bevare
vha. fitness modsat fitness?

4

Case

affekt og body image

Mand 19 år

Trænet i fitness i 0,5 år

Styrketræning

Anden sport: ingen

En beskrivelse af den affektive oplevelse:
god smerte, bidrager til et bedre
kropsbillede af sig selv.

“Nogle gange hvis du virkelig presser dig selv. Så dirrer det helt. Så ryster kroppen. Så sidder du og ryster. Og du kan mærke at din muskel, den sådan næsten hæver og bliver varm. Når man bliver sådan presset. Så får man det man kalder et pump. Det er sådan en behagelig smerte faktisk. Og det er jo det man stræber efter når man er i fitness. At kunne se sig selv i spejlet, og at dine muskler er hævet op. Det er også helt klart noget af det der motiverer rigtig meget. At du efter en god træning eller en dårlig træning, kigger dig i spejlet og tænker: Okay der er faktisk sket noget. Og det er jo rigtig fedt”

5

Case

affekt og fællesskab/individuel

Mand 19 år

Trænet i fitness i 0,5 år

Styrketræning

Anden sport: ingen

En beskrivelse af fordelene ved et fællesskab
i træningen

“Det er rigtig godt at have venner med til træning. Fordi de kan sige nogle ting som kan presse dig. De siger at jeg kan godt. Sådan tæt op i øret og siger kom nu. Kom nu. Kom nu. Og så bliver man ligesom presset i det der fællesskabsmoment til bare at give sit allersidste. Så får du de allersidste gains ud af dig. Og du kan bare mærke dine forlår de siger bare nej tak, de kan simpelthen ikke mere”

6

Case

affekt og motivation for bevægelse

Kvinde 20 år

Trænet i fitness i 3 mdr.

Styrketræning

Anden sport: tennis, tidl. håndbold

En beskrivelse af ønsket om, at føle sig stærk, bevægelsesglæde og kropsbillede.

“det der med, at jeg gerne vil føle mig stærk. Jeg har altid været sådan lidt, altså ikke spinkel har jeg ikke været nemlig. Men jeg har været svag og været sådan ikke rigtig sådan kunne løfte noget. Jeg har altid følt mig sådan lidt svag. Og så er det jo nok et eller andet ideal om, hvordan jeg gerne vil se ud. Og sådan, at man gerne vil leve op til en eller anden standard eller sådan noget. Men jeg prøver sådan at sige til mig selv, at det er ikke nok til at motivere mig på en eller anden måde. Men det skal også være noget andet. At jeg gerne vil føle mig stærk eller føle mig sund. Jeg kan også mærke, at det [styrketræning] også hjælper på mit humør. For eksempel skal jeg op og træne i morgen tidlig, inden jeg har en lang dag på arbejde. Og så ved jeg, at jeg har faktisk en bedre dag på arbejde, hvis jeg tager op og bevæger min krop. Jeg ved, at det gør mig gladere og giver mig en bedre dag, hvis jeg gør det. Så det var også lidt til at motivere mig”

7

Case

affekt og motivation for bevægelse

Kvinde 20 år

Trænet i fitness i 3 mdr.

Styrketræning

Anden sport: tennis, tidl. håndbold

En beskrivelse af bevægelsesglæden og, hvordan effekten af bevægelsen mærkes i dagligdagen.

“Men jeg kan godt mærke, hvad det [styrketræning] har gjort for min krop. Og jeg kan godt lide, hvad det...
Altså hvad det gør for mit overskud i løbet af en dag. Så det kan godt være, at man på et tidspunkt ikke kan klare sig uden fitness. Men jeg har da også tænkt over, at når jeg f.eks. på et tidspunkt skal flytte hjemmefra, at jeg håber, at jeg har plads i budgettet til, at jeg kan have et fitnessabonnement. Fordi jeg synes faktisk, at det giver mig så meget overskud. Og jeg synes, det er en fed måde at få motion på. Så jeg håber da, at jeg kan holde det ved lige på en eller anden måde. Og ikke lige pludselig... ikke har råd eller totalt mister motivationen. Men jeg er ret stolt over det. Og jeg er egentlig overrasket over, hvor længe jeg har holdt det i gang”

8

Case

håndbold vs. fitness

Kvinde 20 år

Trænet i fitness i 3 mdr.

Styrketræning

Anden sport: tennis, tidl. håndbold

En beskrivelse af hendes oplevelse af håndbold vs. fitness.

“Jeg var nok lidt mere selvkritisk på håndboldbanen, det med, at jeg kan ikke lave det der hop-skud. Eller jeg kan ikke lave den finte. Jeg var træt af, at jeg ikke var lige så dygtig, som de andre var på det punkt. Altså jeg var god til at snakke, og kaste bold, det lyder måske dumt, men det var jeg god til. Sådan noget med præcise afleveringer, synes jeg var enormt tilfredsstillende. Det var ikke mig, der skulle ned og lave et eller andet gennembrud eller et eller andet fintespil, og være farlig og sådan noget. Jeg var ikke altid så modig, og jeg havde ikke troen på, at jeg kunne lykkes. Mens at jeg måske mere i fitness har sådan et... At så kan jeg bare gå ned i kilo, og så klarer jeg det næste uge. Så kan det være, at jeg kommer op på det niveau igen. Jeg synes næsten det med, at alle på en eller anden måde kan være gode til det [træne i fitness], fordi de kan finde deres øvelser, de synes er fede, og så kan man starte fra bunden af. Den er ikke så ekskluderende den form for sport. For jeg synes, at hvis man har motivation, og hvis man har viljen er det jo en meget inkluderende sport i og med, at alle, hvis de vil og kan, ligesom har muligheden for at kunne deltage”

9

Case

affekt vs. body image, motivation

Kvinde 22 år

Trænet i fitness i 4 år

Bodybuilding

Anden sport: ingen

En beskrivelse af hendes motivation for træning, og at kropsoplevelsen vægter mere end udseende.

"For mig har det ikke handlet så meget om udseende, jeg kan bedre lide at gå efter hvordan jeg har det generelt i min krop. Og det at kunne være stærk og løfte nogle kilo. Og ... Ja. Være sej på en anden måde"

Hvad mener hun, når hun ønsker at være sej på en anden måde?

10

Case

Teamgym vs. fitness

Kvinde 19 år

Trænet i fitness i 2 år.

Styrketræning

Anden sport: tidl. elitegymnast

En beskrivelse af hendes oplevelse af
teamgym vs. fitness.

“det er sådan to vildt forskellige fællesskaber. Altså i teamgym, det var jo mit anden gym. Jeg elskede at være derude. Det var mine bedste venner. Fordi vi havde jo så meget til fælles, og vi elskede den her sport her sammen. Og så tror jeg bare, i min klub, der er vi nogle hyggetyper, altså vi sætter masser af høj musik på, vi opfinder danse, mens vi står i køen. Og det er bare totalt, altså sådan en god energi, og man bliver glad, man kender alle, og vi kan snakke om alt. Vi er sindssygt åbne, der er ikke nogen grænser. Så du ved, når du kommer, så skal du bare være dig selv.

I fitness, føler jeg, at der er lidt mere sådan en struktur, altså jeg kan ikke bare stille mig op og lave en breakdance. Så på den måde, er der nok lidt mere kultur i den måde, man er på. Man møder op, og så træner du, og så tager du hjem, og du gør det med en masse andre, og så på den måde, så ved du, okay, jeg er ikke alene om det her, og det er der selvfølgelig også noget fedt i. Men man snakker ikke med nogen, alligevel er det kommer jo tit stemningen, man også opsøger. Og musikken, eller nogen, der ser fucking seje ud, når de træner, og man tænker, okay, det er sejt”.

11

Case

Body image, styrke, motivation

Kvinde 19 år

Trænet i fitness i 2 år.

Styrketræning

Anden sport: håndbold

En beskrivelse af hendes motivation og kropsbillede. Hun foretrækker styrken.

“Altså selvfølgelig vil man da godt have, at man sådan ser godt ud. Men jeg tror ikke, at jeg tænker så meget over det, i forhold til, når jeg træner sådan overkrop, så tænker jeg ikke over det at se godt ud. Der er jeg mere sådan, der vil jeg godt sådan have nogle muskuløse arme, men ikke fordi jeg skal være helt buff. Og man behøver ikke at have de her tynde lår i håndbold. Og sådan, der er det okay i håndbold at have lidt på lårene, fordi det giver noget styrke. Så jeg tror, for mig er det ikke så meget, at jeg skal derhen og blive sådan tynd. Der er det mere sådan, at få noget styrke. Og blive lidt mere stærk over det hele”.

12

Case

Håndbold vs. fitness

Kvinde 19 år

Trænet i fitness i 2 år.

Styrketræning

Anden sport: håndbold

En beskrivelse af hendes oplevelse af
håndbold vs. fitness.

“Jeg tror nogle gange, at selvom vi også træner. Og det er hårdt. Altså til håndbold. Så synes jeg bare håndbold er lidt mere, sådan noget hygge noget. Fordi det er sammen, med alle mine veninder. Og vi sådan snakker, og hygger.

Hvor i fitness, der er det lidt mere sådan. Nu skal der trænes, sådan seriøst. Så jeg tror bare, at jeg føler man er nødt til, at have det der ekstra, hvor man virkelig sådan: nu skal jeg lige ned, og forbrænde noget ekstra i fitness.

Men samtidig handler det også om, at holde det sociale ved lige på en eller anden måde (udover håndboldholdet). Fordi det kan være svært at finde tider til det andre steder end, når vi er nede og træne sammen i fitness. Især fordi, at alle træner i fitness”

13

Case

affekt, smerte, motivation

Kvinde 19 år

Trænet i fitness i 2 år.

Styrketræning

Anden sport: håndbold

En beskrivelse af, hvordan oplevelsen af smerte driver hende til at træne.

“Jeg synes smerten den er sådan fed. Og så føler jeg virkelig sådan, at jeg har gjort det godt. Hvor jeg sådan, hvis jeg ikke kan mærke det. Så føler jeg bare, at jeg ikke har trænet ordentligt. Selvom det har man jo. Men sådan, den der, at det gør ondt. Det viser også bare, for en selv, at man... Så har jeg jo gjort det godt”

14

Case **forening vs. fitness**

Kvinde 20 år
Trænet i fitness i 1,5 år.
Styrketræning
Anden sport: fodbold

En beskrivelse af, hvorfor hun ser, at færre vælger foreningslivet fra i hendes alder.

“Altså jeg tror helt klart der er en faktor i det, at man vælger foreningslivet fra, fordi det bliver enten for ambitiøst eller for konkurrencemæssigt. Nogle gange kan det også være ubehageligt, hvis man ikke går efter at vinde, bare fordi, at man fortrækker at være med, fordi man godt kan lide sporten. Og hvis det så kun går ud på at vinde, så er man sådan lidt, nå okay”.

15

Case

bodyimage, motivation

Kvinde 20 år

Trænet i fitness i 1,5 år.

Styrketræning

Anden sport: fodbold

En beskrivelse af, hvordan hendes kropsbillede fungerer, som et mentalt billede, der er afhængig af bevægelse modsat et visuelt billede.

“Ja, altså, man gør det mere for et mentalt billede, end et visuelt billede. Det er jo primært, det, jeg vil gøre. Altså, hvis jeg virkelig ønskede et bestemt visuelt kropsideal, så havde jeg sgu været meget mere konstant i min træning. Men sådan, det er ikke lige det, der fylder i min hverdag, og det har jeg overhovedet heller ikke tid til. Jeg tror også bare, at jeg er sådan, jeg er måske lidt for meget realist til, at jeg vil gå op i visuelle kropsidealer i forhold til mig selv. Altså sådan, det er fint nok, hvis andre gør det, men jeg ser det ikke lige, som noget, jeg selv vil bruge så mange kræfter på. Det er mere bare for at have det der frirum og så føle, at jeg får brugt min krop”.

16

Case

affekt, mental sundhed

Kvinde 20 år

Trænet i fitness i 1,5 år.

Styrketræning

Anden sport: fodbold

En beskrivelse af, hvordan hun føler et frirum i fitness. Hun føler sig mere frisk og kan bearbejde ting mental sammen med en veninde eller alene.

“Jeg at det giver en energi på en anden måde, selvom jeg er træt. Ja, altså sådan, hvis man gør det om morgenen, så er jeg mere sådan frisk, når jeg kommer i skole. Om eftermiddagen er jeg selvfølgelig mere træt, men i hvert fald giver det stadig mere energi at træne. Man kan også bruge det til at bearbejde nogle af de ting, man sådan ikke får bearbejdet i løbet af dagen. Sådan mentalt, når jeg er sammen med veninder, så får vi jo snakket om forskellige ting, og så er man meget mere lettet, når man går ud derfra. Og når det er, at jeg selv er der, så har jeg også tid til at reflektere over forskellige ting, fordi jeg kun har mig selv og min træning at forholde mig til”.

17

Case **affekt, motivation**

Mand 18 år
Trænet i fitness i 2,5 år.
Bodybuilding
Anden sport: ingen

En beskrivelse af, hvordan han klargør sig mentalt inden et styrkeløft. Musikken skaber et affektivt rum for ham, hvori han kan motivere sig selv.

“Jeg kører mig meget mentalt inden. Og så snakker jeg til mig selv i hovedet og siger, at du har taget det her før, du kan sagtens. Sidste uge tog du det her, gange 6 reps. Nu skal du have 8. Så har jeg ellers bare rigtig høj musik i ørene, og så siger jeg til mig selv: at du kan godt”.

18

Case

Forening vs. fitness

Mand 18 år

Trænet i fitness i 2 mdr.

Styrketræning

Anden sport: badminton

En beskrivelse af, hvordan fitness og den individuelle træningsform er motiverende for ham og hans træning.

“Du kan selv styre, hvor hårdt det skal være. Og det er dig selv der bestemmer. Det synes jeg er meget rart. På den måde kan du ligesom selv styre, hvordan du kommer til at udvikle dig. Om du vil kunne løfte meget eller om du vil tage mange gentagelser eller om du... du kan ligesom fokusere på mange forskellige ting, i forhold til, hvad du selv vil opnå. Og det synes jeg er meget rart, at du, ja der ikke er sådan en fast ramme, men du kan selv styre det”.

19

Case

affekt, smerte

Mand 18 år

Trænet i fitness i 0,5 år

Styrketræning

Anden sport: fodbold

En beskrivelse af, hvordan han oplever en intenst følelse i kroppen under styrketræning. En god smerte.

“Det bliver helt klart en form for varme, synes jeg. Især når man mærker efter i musklerne, så er det helt klart varme. Det gør selvfølgelig også ondt, men det gør ikke for ondt, men det gør ondt på den gode måde. Det er sådan en anden smerte, fordi man ved, at det gør godt. Det giver også den sitrende fornemmelse, når man er helt nede i slutningen af øvelsen. Det er en form for intens følelse i kroppen, som man ikke rigtig kan opnå på anden måde. Heller ikke rigtig i fodbold”