

Når kropp er livet

Bodyfitness – et avansert kroppsmodifiseringsprosjekt

Carina Louise Stokka



Masteroppgave i sosialantropologi ved Sosialantropologisk Institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Mai 2008

Sammendrag;

Denne oppgaven handler om kvinner som konstituerer sin identitet gjennom bodybuilding. Bodybuilding er kroppsmodifiserende praksis (Butler, 2006). Kroppen, treningen og studioet utgjør viktige komponenter i måten mine informanter konstituerer seg selv som kvinner – sin identitet, og hvordan de blir del av et felleskap. Gjennom praksiser forbundet med treningen påvirkes og endres utøvernes kropp og fremtoning. De får en endret (*modifisert*) fasong og kroppsform, og de får et nytt bevegelsesmønster. Bodybuildere har også en egen måte og snakke om, og oppfatte kroppen på. Ved hjelp av Mauss' (1973) begrep kroppsteknikk, viser jeg hvordan utøverne sosialiseres inn i bodybuilderfellesskapet gjennom kroppslig innlæring av kunnskap, teknikker knyttet til trening og mat, og språk.

Den strenge disiplinen knyttet til treningen og maten påvirker og regulerer mine informanter både kroppslig og sosialt. Gjennom Bourdieus (1998) begrep habitus, illustrerer jeg hvordan bodybuilder normen fungerer som en legitimering av den strenge praksisen. Gjennom den kroppsliggjorte kunnskapen oppleves systemet - disiplinen og kontrollen - som en naturlig og selvfølgelig del av å bygge kropp. Det stilles ingen spørsmål ved praksisen.

Det er hovedsakelig menn som trener bodybuilding. Å være disiplinert, sterk, hard og muskuløs er verdier vi gjerne knytter til et maskulint kroppsideal. Mine informanter konstituerer sin kvinnelighet gjennom en kjønn dualisme, samtidig som de eller andre plasserer dem *utenfor* den sosialt aksepterte kjønnsdualismen. Med Butlers (2006) teori om kjønn som performativt viser jeg at mine informanter delvis bedriver et opposisjonelt kroppsprosjekt.

Takk;

Først vil jeg få takke alle som bygger kropp på Power Gym for at jeg har fått et innblikk i deres fascinerende livsverden. En spesiell takk til hovedinformantene mine, dere vet selv hvem dere er. Takk til eierne av studioet for at jeg har fått lov å oppholde meg på gymet og trene gratis i over ett år, og for at dere har lært meg bodybuilderteknikk.

Takk til min fantastiske veileder Gro Ween for din tålmodighet, empati og omtanke i en vanskelig periode i livet mitt. Takk også for dine gode råd, veiledning og faglige kompetanse. Det har vært til uvurderlig hjelp.

Takk til mine kjære studievenninner Celine, Gro og Eva for alle inspirerende diskusjoner vi har hatt, og for alle vi kommer til å ha. Å bli kjent med dere har vært et privilegium.

Takk til familie og venner for all støtte og oppmuntring, og for at dere bestandig er der for meg. En spesiell takk til mamma og Maria for at dere alltid stiller opp når jeg trenger det, og en ekstra takk til deg Maria for at du er slik en god lytter.

Sist, men ikke minst, takk til min kjære datter Rakel – ”mitt lille mirakel”, for din tålmodighet, og for at du gjør min verden til et fantastisk sted å være.

Innhold

Sammendrag	2
Takk	3
Innholdsfortegnelse	4
Antropologen lar seg innvadere av feltet	7
Kapittel 1	10
Innledning	10
Tidligere forskning på temaet	12
Avgrensning og problemstilling	13
Teori og begrepsavklaring	14
Kapittel oversikt	25
Kapittel 2 – Metode	26
Min rolle i feltet	27
Hvem var hovedinformantene mine	27
Språklige utfordringer	28
Innsamling av data – egen kropp og erfaring som redskap og metode	29
Datainnsamling gjennom observasjon og verbal samhandling	31
Samtalene	32
Metodiske problemer	32
”Oss” og ”de andre”	33
Datamateriale	34
Tekst som datamateriale/kontekst	34
Datamaterialets begrensinger	35
Etiske aspekter	35

Anonymisering	36
Kapittel 3 – Kropp og sted	37
Power Gym.....	38
”Hjemmekoselig”	41
Et liminalt rom	45
Å besøke hverandres studio	45
Språk	46
Oppsummering.....	51
Kapittel 4 – Modifisering av kropp gjennom trening	52
Treningen	54
Kropp og teknologi	58
”Kjønnede” apparater	62
Å være hard	64
Treningen styrer hverdagen	66
Bodybuilding er fellesskap	67
Å ta kontroll over kroppen	69
Blikket	71
Oppsummering	74
Kapittel 5 – Modifisering av kropp gjennom mat	76
Betydningen av å spise ”riktig” når man bygger kropp	77
”Deffing”, matematikk og et avansert forhold til mat	80
”Trykk” i musklene ved hjelp av maten.....	82
”Deffing” er hardt arbeid	83
Kroppsbildeforstyrrelse.....	85

På ”deff”	89
Kvinneres ambivalente forhold til mat	91
Oppsummering	93
Kapittel 6 – Idealkroppen	95
Konkurransen.....	96
Backstagefelleskap	103
Underkommunisering av biologisk kjønn / avseksualisert om	105
Den ”riktige” kroppen	106
Hva er en kvinne? Oppfatninger om kjønn og kropp på Power Gym	108
Bryster har opphøyet verdi	112
Oppsummering	114
Avslutning	115
Kildeliste	118
Vedlegg	122

Antropologen lar seg innvadere av feltet;

Det er finalerunden i NM i bodyfitness for damer. Utøverne har akkurat kommet ut på scenen. Alle har på seg flotte badedrakter dekorert med perler, glitter og høyhælte sko. Håret er velfrisert og ansiktet pent sminket. Kroppene er mørke, og glinser av olje. Kombinasjonen av brunfargen og spottene fra taket som kaster lys over dem, gjør at muskelspillet kommer godt frem. Kroppene deres er finmeislet - formet av kurver, kanter og linjer. De ser ut som bronsefigurer. Hver og en er et kunstverk. Utøverne stiller seg opp i en halvsirkel med ansiktet vendt mot dommerne som sitter foran scenen, og mot publikum som sitter i salen bak dem. Damene smiler pent, og strammer musklene i kroppen slik at de får vist seg best mulig frem. Det er nå de skal få bekreftelse på om det harde arbeidet med lange tunge treningsøkter og et strengt matregime har holdt mål. Line er blant utøverne på scenen. Jeg har en nervøs og spent følelse i magen. Dette har hun jobbet hardt for de siste 6 månedene, og jeg vil så gjerne at det skal gå bra. Jeg sitter sammen med Truls, Sofia og flere andre fra gymmen. Sofia roper *"du er fin Line – best"*. Lignende utrop høres fra alle kanter i salen *"kom igjen Anne – vis deg frem nå"*, *"kom igjen Helene – det er utklassing"*, *"Eva – vis hvem du er"* og så videre. Etter at jentene har posert i grupper på fem, plukker dommerne ut to eller tre jenter som skal posere ved siden av hverandre slik at de får sammenlignet dem. Folkene i salen heier og roper stadig høyere. Alle er dypt engasjert. Line blir bedt om å komme frem gang på gang. Jeg kan føle entusiasmen hos gjengen fra gymmen. Sofia fortalte meg på et tidligere stevne at det er bra å bli ropt opp flere ganger. Det betyr at dommerne syntes du er interessant. Tom roper *"du har ikke tid til å slappe av Line – nå må du jobbe – og så smiiler vi litt"*. Line vender blikket mot oss, strammer musklene enda litt mer og smiler bredt. Truls roper *"det er bra Line – vis dem hva du har – du er kjempefin"*. Jeg ser at Line rister og skjelver litt i kroppen. Hun har små rykninger i den høyre armen. Jeg tenker at det må være fryktelig tungt å stå der og stramme hele kroppen over så lang tid. Plutselig får jeg følelsen av at det er noe som ikke stemmer med kroppen til Line. Jeg greier ikke helt og sette fingeren på hva det er, men det er noe jeg reagerer på. Jeg føler en litt spent og urolig følelse i kroppen, og studerer henne inngående fra topp til tå. Fra de 10 cm

høyhelte skoene som hun gruet seg til å gå med i tilfelle hun skulle snuble – til det lange håret hun fikk sveiset på for et par uker siden. Jeg ser på armene, skuldrene, på magen med sine 6 små firkantede ruter, lårene, leggene – lårene – LÅRENE – der er det! Jeg føler en kribling i kroppen. Før jeg får tenkt meg om hører jeg min egen stemme rope ”*flex lårene Line – flex lårene*”. Truls ser forbauset på meg og roper ”*ja for faen – flex låra Line*”. Line ser på meg og smiler. Hun flexer lårene. Idet hun gjør dette risses linjer med form som en omvendt y seg inn i lårene hennes. Det kommer tydelig frem hvor hard hun egentlig er¹. Tom roper ”*ser bra ut - nå sitter`n Line*”. Plutselig er det mye lettere å se hvordan muskelmassen er jevnt fordelt over hele kroppen hennes. At hun (kroppen hennes) har balanse og symmetri. Line er like hard (”deffet”) overalt. Dette var ikke like synlig før hun fikk ordentlig ”kontakt” med lårmusklene. Når jeg ser dette og hører gjengen fra gymmen roper anerkjennende til Line, glemmer jeg å bli brydd over at jeg selv ble så engasjert (jeg er jo tross alt her som forsker...). Jeg fylles med en blanding av glede og forbauselse. Jeg har skjønt hva det dreier seg om. Jeg har fått ”blikket”. Begeistret reiser jeg meg opp og roper høyt ”*kom igjen Line – du er best!*”.

Line fikk palleplass. Det harde arbeidet ble belønnet med en pokal og plassering blant de tre beste i Norge. Den er billetten videre til EM. Pokalen er en anerkjennelse. Den bekrefter at hun er en vellykket fitnessutøver/bodybuilder. Hun har disiplin, er sterk, hard, har balanse, er symmetrisk og ikke minst – hun har kontroll (over kroppen og maten).

¹ Når man har gått på deff (diett) forsvinner underhuds fett og musklene kommer mye bedre frem - blir mer definerte.



1. Innledning, avgrensing og teori;

I denne oppgaven er jeg opptatt av bodybuilding som kroppsmodifiserende praksis (Butler,2005), og at kroppen og dens fremtoning er en viktig del av mine informanters identitet. Bodybuilding er et spesialisert prosjekt som krever en enorm tålmodighet og viljestyrke fra utøverne. Prosjektet dreier seg om en konstant utvikling og forbedring (*modifisering*) av kroppens fysikk. Dette oppnås gjennom disiplinerte praksiser forbundet med mat og trening. Mine informanter sier at bodybuilding er en livsstil. Det er en måte og leve på. I deres livsverden står kroppen i sentrum. Treningen legger føringer på hverdagen deres. De trener, spiser og hviler til bestemte tider. Å bygge muskler er en tidkrevende prosess, og hardt arbeid. Utøverne på Power Gym hvor jeg har gjort feltarbeid, deler et felles engasjement knyttet til kroppen og praksiser forbundet med treningen. De deler samme erfaring. Power Gym og miljøet der representerer en viktig del av mine informanters sosiale arena. De tilbringer mye tid på studioet, hvor de både trener, spiser og snakker sammen. Treningen påvirker utøverne ved at de får en bestemt kroppsform (store velutviklede muskler), og en særegen måte og bevege seg på. Det er lett å kjenne igjen en bodybuilder på gata. Kroppen er markør for deres identitet. Utøverne har også en egen måte og oppfatte og snakke om kroppen på. De har sitt eget språk knyttet til kroppens form og tilstand. Å beherske språket blir derfor viktig dersom man ønsker å være en del av miljøet. Alan Klein (1994) beskriver bodybuilding som en subkultur *"en komplett og intern konsistent sosial verden, som kan artikulere sine medlemmers adferd og behov i forhold til den store kulturen som den er en del av"* (Ibid:104). Miljøet på Power Gym og praksisene de er engasjert i kan beskrives som en subkultur. Medlemmene har et felles prosjekt nært knyttet til identitet, som utøves gjennom praksiser knyttet til treningen, matregimer, sin egen oppfatning av kroppen, sitt eget språk og sin egen kroppsform.

Bodybuilding handler om å bygge muskler. Gjennom ekstrem kroppsdisiplin, harde treningsøkter og et strengt kostholdsregime formes kroppen mot et ønsket mål. Idealet

er en muskuløs, sterk, hard og symmetrisk kropp. Få mennesker er aktive bodybuildere. Hovedsakelig er det menn som engasjerer seg i treningspraksisen. Å være disiplinert, sterk, hard og muskuløs er verdier vi gjerne knytter til et maskulint kroppsideal. De fleste forbinder store muskler og (enorm) fysisk styrke som kvaliteter menn skal ha/har. Denne oppgaven handler om kvinner som bygger kropp. Disse kvinnene befatter seg med en sport opprinnelig skapt av og for menn, hvor rettesnoren handler om størrelse². Hvorfor velger noen kvinner å trene i et mannsdominert miljø, og mot et maskulint kroppsideal?

De fleste av mine informanter konkurrerer i bodyfitnessklassen. Bodyfitness som treningsform går ut på akkurat det samme som bodybuilding. Damene på Power Gym henviser til bodyfitness som ”bodybuilding light”³. Det som i hovedsak skiller de to fra hverandre er at bodyfitnessutøvere ikke bygger like stort volum som de som stiller i bodybuilderklassen. Selve konkurransen er også lagt opp forskjellig. Det er bare kvinner som stiller. Kriteriene de dømmes etter, poseringen og bekleddingen, skiller seg fra bodybuilderklassen på flere måter. Det er mye mer fokus på glamour, og bruk av effekter som belyser utøvernes skjønnhet og femininitet. Dette kommer jeg tilbake til. Informantene mine bruker konsekvent begrepet bodybuilding når vi snakker om selve treningen, mens de henviser til bodyfitness når vi snakker om konkurransedelen. Utøverne på studioet følger det samme opplegget i forhold til treningen og maten, uavhengig av hvilken klasse de ”stiller” i⁴. Jeg har derfor valgt å benytte begrepet bodybuilding når jeg snakker om treningen.

²Man kan si om flere sportsgrener at de i utgangspunktet var skapt for menn, og at menn generelt sett har dominerte den sportslige arenaen. Det som etter min oppfatning skiller bodybuilding fra øvrige sportsgrener er de fysiske kravene idretten stiller. I bodybuilding dreier kravene seg om *størrelse*. Det skal imidlertid understrekes at hvilken størrelse, altså *hvor stor* man ønsker å bygge seg, kan variere fra utøver til utøver.

³ Begrepene bodybuilding og bodyfitness er engelske, bodybuilding betyr kroppsbygging på norsk. Folkene på Power Gym benyttet konsekvent den engelske benevnelsen, derfor har også jeg valgt å gjøre det.

⁴ ”Å stille” er et internt begrep, og indikerer at man skal delta i en konkurranse

Tidligere forskning på temaet:

Også tidligere studier av bodybuildermiljøet knytter idretten til identitetskonstruksjon, og til en subkultur (Klein 1993, 1994, Johansson 1995, Barland 1997, Johnston 1996, Monaghan 1999). Thomas Johansson peker på hvordan en endring av utseendet gjennom kroppsbygging er en måte å konstruere identitet. Han er opptatt av hvordan identiteten i den moderne tid ikke lenger kan tas for gitt. Alan Klein benytter en psykoanalytisk tilnærming til fenomenet. Han beskriver bodybuilding som en subkultur, som dreier seg om individers (både kvinnelige og mannlige) usikkerhet og lave selvbilde. Ved å bygge en stor og sterk kropp, kommuniserer bodybuildere i følge Klein sikkerhet og makt overfor andre mennesker. Kroppen er deres selvrepresentasjon (Ibid:82-83). Klein (1994) opplever bodybuilderkulturen som sammensatt og paradoksal. Han forklarer at miljøet praktiserer en ”frontstage/backstage” adferd. Klein illustrerer dette ved å vise til bruken av steroider og ekstremt kosthold på den ene siden, og behovet for å være sunn og frisk på den andre (Barland, 1997:167-168).

Johanssons (1995) studier er også gjennomført blant menn. Han oppfatter bodybuilderkulturen som en arena hvor det er mulig å konstruere en maskulin kjønnsidentitet (Barland, 1997:157-158). Andre studier tar for seg dopingpraksisen mange i miljøet befatter seg med. Bjørn Barland (1997) skrev doktorgradsavhandling ved Idrettshøyskolen på bakgrunn av feltarbeid i bodybuildermiljøer i Norge. I avhandlingen er han opptatt av utøvernes bruk av muskelstimulerende midler. Spørsmålene han stiller seg er hvorfor noen utøvere velger å dope seg, og hva som karakteriserer dopingmisbruket. Barland (1997) konkluderer med at bodybuilding og bruk av doping handler om en søken etter identitet og gruppefelleskap. Doping fremskynder og aksentuerer byggeprosessen, samtidig som det inngår som viktig kunnskap i fellesskapet (Ibid:209).

Sosiologen Lee Monaghan (1999) kritiserer Klein (1994) med flere for å behandle bodybuildere som en enhetlig homogen gruppe. Slike studier gir i følge Monaghan ikke rom for individualitet. Han peker på at bodybuilding (*å bygge kropp*) er en

individuell handling, og et variabelt prosjekt. Utøverne jobber ikke nødvendigvis mot det samme idealet, og er ikke nødvendigvis drevet av den samme motivasjonen.

Studier av kvinnelige bodybuildere oppfatter den muskuløse og harde kvinnekroppen både som et offer og som motstand. Ved å innta et maskulint kroppsideal kan bodybuilderkvinnen betraktes som et offer for det maskuline hegemoni. På den annen side kan den kvinnelige bygde kroppen også oppfattes som kroppsliggjort motstand mot tradisjonelle oppfatninger om feminitet (Vislie 2006, Klein 1994).

Kjønnsforskeren Lynda Johnston (1996) er opptatt av at kvinnelige bygde kropper og treningsstedet representerer åsteder for endring, og at studioet og utøverne er gjensidig konstituerende. I motsetning til studier som beskriver at treningsstudioer representerer diskursive rom som former kropper innenfor den feminine og maskuline dualismen, argumenterer Johnston (1996) for at kvinnelige bodybuildere konstituerer sin kropp innenfor en kjønn dualisme - og samtidig *utenfor* den sosialt aksepterte kjønnsdualismen (inntar et maskulint kroppsideal).

Avgrensning og problemstilling:

Jeg oppfatter bodybuilding – *prosjektet å bygge sin kropp* – som en individuell handling. Å være tilknyttet en gruppe eller et miljø, innebærer ikke at man ”mister” sin individualitet i prosessen. Bodybuilding er kroppsmodifisering (Butler, 1999). Gjennom praksiser forbundet med treningen påvirkes og endres utøvernes kropp. De får en endret (*modifisert*) fason og kroppsform, og de får et nytt bevegelsesmønster. Mitt anliggende i denne oppgaven er å vise hvordan bodybuilding, studioet og miljøet på Power Gym utgjør viktige komponenter i måten mine informanter konstituerer seg selv som kvinner - sin identitet, og at de samtidig blir del av et fellesskap. I likhet med og inspirert av Johnston (1996), ønsker jeg også å vise hvordan de kvinnelige bodybuilderne på Power Gym konstituerer sin kvinnelighet gjennom en kjønn

dualisme, samtidig som de eller andre plasserer dem *utenfor* den sosialt aksepterte kjønnsdualismen.

Teori og begrepsavklaringer:

Treningen er en viktig del av mine informanternes liv. En viktig del av deres identitet. Kroppen, både egen erfaring av egen kropp og hvordan den fremstår for andre, er en viktig del av væren. I artikkelen "*The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology*" presenterer Nancy Scheper-Huges og Margareth Locke en oppsummering av antropologiske tilnærminger til kropp. De foreslår at vi ser på kroppen gjennom tre analytiske nivåer – den personlige, den sosiale og den politiske (Scheper-Huges & Locke, 1997:7). Den *personlige/individuelle kroppen* innebærer det fenomenologisk erfarende selvet. Man kan forvente at alle mennesker har en intuitiv forståelse av å eksistere atskilt fra andre. Måten man erfarer sin egen kropp og hvordan man erfarer virkeligheten, er imidlertid individuelt. Den *sosiale kroppen* handler om hvordan man behandler kroppen som et naturlig symbol for å tenke om natur, samfunn og kultur. Kroppen fungerer her som en representasjon av det sosiale liv ved at man uttrykker samfunnsmessige normer og regler gjennom kroppen. Dette skjer blant annet gjennom bruk av klær, hårfrisyrer, smykker, tatoveringer og kroppsform / kroppslige idealer. Den *politiske kroppen* dreier seg om å være underlagt den sosiale og politiske kontroll. Dette innebærer at kroppen (både den individuelle og den sosiale) blir disiplinert. Den utsettes for regulering og kontroll utenfra/ovenfra.

De tre kroppene er interrelaterte, og tilbyr et nyttig redskap ved at det blir mulig å observere og analysere kroppen fra flere vinkler. Denne tredelingen av kroppen vil fungere som et rammeverktøy i oppgaven. På denne måten håper jeg å få et innblikk i sammenhengen mellom mine informanternes egen erfaring av treningen (personlig kropp), deres relasjoner til andre (sosial kropp), og hvordan de reguleres av diverse (interne og eksterne) reguleringer og krav (politisk kropp).

Nyere tilnærminger til kropp har til felles at de posisjonerer seg mot opplysnings-filosofiske betraktninger om en dualistisk kropp. Gjennom utsagnet *"cogito ergo sum"* – jeg tenker derfor er jeg, argumenterte Descarte⁵ for at menneskekroppen var konstituert av to deler som var grunnleggende forskjellig (Scheper-Huges & Locke, 1997:200). Kroppen ble underordnet sinnets rasjonalitet. Samtidig anses psyken som mindreverdige i forhold til rasjonaliteten. Dikotomiene kropp sinn er så grunnleggende at begrepene fysisk og psykisk har gått inn i folks dagligtale (Engelsrud, 2006:27). Man privilegerer hode foran kropp, og samtidig rasjonalitet foran psyke. En annen konsekvens av teorien er at kroppen har blitt - og blir, forstått som noe mekanisk. Som et instrument (Ibid:27). Måten det snakkes om kropp på Power Gym har et instrumentelt og dualistisk aspekt. Kroppen blir gjerne fremstilt som noe mekanisk. *"Kroppen trenger drivstoff og vedlikehold hvis den skal greie å holde ut den harde påkjenningen treningen innebærer. Å bygge muskler er krevende og hardt arbeid"* (Elin 44 år). Ved å omtale kroppen i instrumentelle og mekaniske former, påvirkes utøvernes bilde av kroppen og hvordan den fungerer.

Maurice Merleau-Ponty's (1908-1961) fenomenologiske tilnærming til kropp representerte en radikal endring i den analytiske tilnærmingen til kroppen. Merleau-Ponty argumenterte mot Descarte's *"cogito"* - verden er ikke det jeg tenker, men *det jeg lever i* (Fürst, 1995:24). Et sentralt begrep i Merleau-Pontys forståelse er *"den levde kroppen"*. Begrepet viser til at erfaringen av å eksistere i verden er noe mennesket først og fremst har, gjør og er som kropp (Engelsrud, 2006:30). Kroppen er vår væren i verden. Det er ved kroppen verden blir konkret og kontekstuell. Merleau-Ponty beskriver kroppen som tvetydig. Den må bestandig forstås både som subjekt og objekt *samtidig* (Fürst, 1995:24). Kroppen som subjekt føler, sanser og lever, mens kroppen som objekt blir sett gjennom andres blikk. Merleau-Pontys fenomenologi bryter altså med en dualistisk oppfatning som atskiller kropp og sjel ved at kroppen, ved siden av å befinne seg i rommet som noe utstrakt, også tillegges

⁵ Descarte levde fra 1596-1650

tanke og intensjonalitet. Kroppens tvetydighet illustreres ved at våre kropp er vår væren i verden, samtidig som verden (og andre mennesker) er det vi erfarer den (de) som. Det eksisterer et dialektisk (intersubjektivt) forhold mellom mennesket og verden. I motsetning til en dualistisk forståelse hvor kropp og sjel eksisterer atskilt fra hverandre, innebærer en dialektisk forståelse at fenomener bestemmes *gjennom* forholdet til hverandre. De blir det de er ved den andre, og dette forholdet kan ikke reduseres eller årsaksforklares. Menneskekroppen både *har* og *er i* et forhold til sin omverden (Engelsrud, 2006:31). Mennesket er i verden, og bare i verden kan det kjenne seg selv (Furst, 1995:24). Kroppen spiller for Merelau-Ponty dermed en avgjørende rolle for menneskets erfaring og mestring av både seg selv, og av verden forøvrig.

Fra en fenomenologisk tilnærming vil jeg vise at både treningen og den strenge dietten påvirket mine informanter følelsesmessig – gjennom kroppen. En god treningsøkt gir i følge Line og de andre damene en god følelse ved at kroppen kjennes ”hard” og vel trent. De beskriver det som en følelse av å ha kontroll over kroppen, at man har prestert. På samme måte forteller de hvordan en dårlig treningsøkt gir en følelse av oppgitthet, dårlig humør og vonde/ubehagelige følelser. Opphold fra treningen gjør kroppen ”myk”, noe de fleste beskriver som ubehagelig og ekkelt. Kroppen - *kroppens form og tilstand* - har stor påvirkning på hvordan de har det. En viktig del av treningen er å ha kontroll på hva man spiser. Utøverne inngår i strenge dietter før konkurranser. Jeg opplevde jentene som mer humørsyke, innadvendte og stille mot slutten av en ”deffeperiode”⁶, og som glade og utadvendte de dagene de hadde ”spisedag”⁷. De uttrykte ”kroppslig” hvordan de hadde det følelsesmessig. For flere av informantene fungerer treningen som en ”ventilator”, hvor de får utløp for følelser som irritasjon, tretthet, stress og sinne. De trener bort spenninger i kroppen. Studioet er et sted hvor man kvitter seg med vonde følelser og erfaringer fra

⁶ Å være i deffeperiode, eller ”på deff”, betyr at man følger en streng matdiett. Dette kommer jeg nærmere inn på etter hvert.

⁷ Å ha spisedag betyr at man kan spise hva man vil, og så mye man vil, enkelte dager når man er under diett.

dagliglivet for øvrig. Selve konkurransen fremkaller mange forskjellige følelser i kroppen – spenning, nervøsitet, kamplyst, glede, tomhet, svimmelhet og tretthet for å nevne noen. Informantene mine beskrev og vektla selve deltagelsen i konkurransen som en bekreftelse og anerkjennelse. *Gjennom konkurransen konstitueres de som bodyfitnessutøvere*. Slik jeg forsto det gjaldt dette uavhengig av hvilken plassering man måtte få (selv om man jo selvfølgelig har et håp om å vinne).

Disse eksemplene illustrerer hvordan mine informanter, som et resultat av det strenge trenings- og kostholdsregimet, påvirkes følelsesmessig gjennom kroppen. Det ble derfor viktig for meg å forstå hva treningen faktisk *gjør* med kroppen. Hvordan føles en ”hard” og ”myk” kropp? Hvorfor blir man glad når man har ”spisedag”? Hvorfor er det så viktig å få anerkjennelse og bekreftelse? Merleau-Ponty (2005) ser kroppen som senter for menneskelig erfaring. Informantenes erfaring og følelser knyttet til treningen er en måte å opparbeide kroppslig kompetanse om hvordan man bygger kropp. Jeg anser en fenomenologisk tilnærming som nyttig for å forstå mine informanters motivasjon, erfaring og følelser knyttet til sin egen kropp og treningen – *den personlige kroppen*.

En fenomenologisk tilnærming vil også være nyttig når jeg skal se på Power Gym som sted. På hvilken måte påvirker/konstituerer studioet og utøverne hverandre?

Merleau-Pontys fenomenologiske oppfatning av kroppen er influert av Marcel Mauss. I følge Mauss (1973) er kroppen menneskets første og mest naturlige instrument (Ibid:136)⁸. Han studerte forskjellige måter mennesker bruker kroppen sin på i diverse hverdagslige aktiviteter. Han bruker uttrykket ”kroppsteknikker” for å beskrive kulturelle handlings- og bevegelsesmønstre. Mauss definerer teknikk som *en tradisjonell, effektiv handling* (Mauss, 2005:75). Han beskriver at kroppsteknikkene læres gjennom etterligning. Yngre (eller nye) medlemmer i et samfunn imiterer de eldre. Teknikkene overføres fra tradisjon til tradisjon. Uten tradisjon, ingen teknikk,

⁸ Denne artikkelen ble første gang publisert på fransk i 1935 i ”*Journal de Psychologie Normale et Pathologique*”.

og ingen overføring (Ibid:75). Mauss understreker at kroppsteknikker ikke kan forklares som noe universelt, men varierer fra kultur til kultur. Hva som føles naturlig for oss, er ikke nødvendigvis naturlig for andre. Denne måten å forstå kroppen på, som et resultat av samfunnsmessige og kulturelle påvirkninger, reflekterer *den sosiale kroppen*. Power Gym og miljøet der er del av en subkultur. Gjennom aktiv (sosial)deltagelse i og på studioet imiterer utøverne veldig spesifikke kroppsteknikker. Målet med kroppsteknikkene er å oppnå en spesifikk form for (estetisk) kroppslig ideale. Å trene med riktig teknikk er avgjørende for å oppnå fremgang og bedring innen bodybuilding. For å nærme meg de kroppsteknikkene og kunnskapen som utøves på Power Gym vil jeg benytte Mauss's begrep om kroppsteknikker, og Pierre Bourdieus (1998) videreutvikling av hans begrep habitus⁹. Bourdieus habitusbegrep beskriver *vedvarende lærte disposisjoner (skjemaer) for oppfattelse, tanke og handling som inkorporeres i kroppen* (Ibid:16). Habitus er en kroppsliggjort form for kunnskap, eller den permanente internaliseringen av samfunn i menneskets kropp (Thomas Hylland Eriksen og Finn Sivert Nielsen, 2002:198). Gjennom kroppsliggjort læring formes medlemmene i et samfunn etter de kriteriene og verdier som er gjeldende for gruppen. I Bourdieus videreutvikling knyttes habitus til begrepet felt, som definerer *et konkurransesystem av sosiale relasjoner som fungerer ifølge sin egen spesifikke logikk eller regelsamling* (Moi, 2002:255). Et felt kan være et hvilket som helst sosialt system som har sin egen logikk. Og hvert enkelt felt produserer en egen habitus (Ibid:255). Bodybuilding er en livsstil. Det er en subkultur med internaliserte retningslinjer og krav. Jeg ser bodyfitness miljøet som et eget felt. Miljøet tilbyr høyt spesialisert kunnskap om hvordan man kan oppnå det eksisterende kroppsidealet (estetisk). Ved å engasjere seg i og innrette seg etter de krav og prinsipper som bodybuilding innebærer, forandres kroppen sakte men sikkert mot et ønsket mål. Utøverne observerer kroppens endringer, og blir dermed påvirket og motivert til å fortsette treningsformen/den harde praksisen. Følelsene og den strenge

⁹ Det var Mauss som først introduserte habitusbegrepet. Mauss's habitus begrep viste til ett sett med spesifikke kroppsteknikker, altså en spesiell type adferd. Bourdieus videreutvikling av begrepet viser til et sett disposisjoner som i spesifikke situasjoner kan føre til en spesiell type adferd. Altså mer en forutsetning for adferd (Mauss, 2005:48).

disiplinen knyttet til treningen og maten, blir gradvis en naturlig del av utøvernes liv. Sakte internaliseres den kroppsliggjorte kunnskapen, teknikken og normene involvert i bodybuilding seg i utøvernes kropper.

Oppfatningen om at normer og regler innskrives i kroppen har et aspekt som innebærer makt og kontroll. Bourdieus (1998) forståelse av habitus innebærer også en maktdimensjon. Ettersom kunnskap som et felt i stor grad er kroppsliggjort oppleves det som så naturlig og selvfølgelig, at de som utsettes for makten ikke er klar over det og stiller heller ikke spørsmål ved maktutøvelsens legitimitet. Bourdieu eksemplifiserer dette gjennom begrepet symbolsk vold, som han definerer som *den minst åpenbare og minst synlige formen for vold* (Ibid:9). Den blir ikke oppfattet som vold (maktutøvelse), og blir derfor også implisitt akseptert av de underordnede (Ibid). En av hovedtankene til Bourdieu (1998) er at makt er knyttet til symboler, og at de som bestemmer rangeringen av disse, altså hva som er riktig handling, god eller dårlig smak, riktig språk, *riktig kropp* og så videre, er den herskende klassen i et samfunn/en gruppe. Symbolsk makt innebærer med andre ord makten til å definere verden på bestemte måter. Bourdieu (1998) introduserer begrepet doxisk felt for å forklare hvordan symbolmakten reproducerer seg selv. Med dette menes *de aspekter ved kultur og samfunn som folk tar for gitt, og som er så selvfølgelige at det ikke settes spørsmålstegn ved dem* (Ibid:12). Gjennom habitus oppfatter de dominerte dominanspraksisen som naturlig. Habitus kan dermed sies å fungere som bærer av dominansforholdet (den symbolske vold- og maktutøvelsen) slik det er innskrevet i kroppen. Det er den kroppslige erkjennelsen av dette forholdet som i følge Bourdieu bidrar til egen undertrykkelse (Ibid).

Det aspektet ved habitus som innebærer en potensiell utøvelse av symbolsk vold og makt gjennom regulering og kontroll av medlemmene i et samfunn eller en gruppe, reflekterer *den politiske kroppen*.

Utøvernes habitus påvirkes og formes av flere sosiale felt. Våre handlingsmønstre, vårt språk, måten vi tenker på og vårt utseende er preget av samfunnet vi lever i. Frigga Haug(1990) peker på at kroppens fremtoning og tilstand er viktig for kvinners

identitet. Hun beskriver kvinners identitet som *kroppssentrert*. Haug forklarer dette med at kvinners oppdragelse og sosialisering foregår gjennom kroppen i mye større grad enn hva gjelder menn¹⁰. Hun beskriver ”kroppsnormalitet” som en viktig faktor i kvinners ideologiske sosialisering (Ibid:27). Haug viser til hvordan kvinners kropp og adferd formes og påvirkes (*reguleres*) av moralske oppfatninger om rett og gal oppførsel, og hva som er ”riktig” kropp (idealkropp). Å være avviker, å ikke oppnå normalitet, skaper skyldfølelse. Det oppleves som isolerende. Man føler seg utenfor det sosiale kollektivet. Dette fører i følge Haug (1990) til at kvinner hele tiden følger nøye med på sin egen kropp og engasjerer seg i diverse normaliseringspraksiser for å kultivere og pleie kroppen. Normaliteten oppnås gjennom dietter, trening, plastisk kirurgi, klær, sminke og hårfrisyre. Susan Bordo (1989) er opptatt av at kvinner bruker mye tid og energi på å disiplinere og normalisere sitt ytre i jakten på en perfekt og ”riktig” kropp. I likhet med Haug (1990) peker hun på at kropp og utseendet spiller en viktig rolle for kvinners identitet. Bordo (1989) fremstiller kroppen som et medium for kulturen. Influert av Bourdieu¹¹ viser hun til hvordan samfunnets regler, forpliktelser og praksis er innskrevet og opprettholdt gjennom kroppen. Kvinners normaliserings- og disiplineringspraksiser opprettholdes i følge Bordo (1989) gjennom en kroppsliggjort kunnskap (*habitus*) av utilstrekkelighet (Ibid). Habitus er innsosialisert i kvinner som moralske oppfatninger om hvordan en riktig kvinnekropp skal handle, og hvordan hun skal se ut. Både Haug (1990) og Bordo (1989) viser at det er *gjennom kroppen* kvinner får anerkjennelse; ”*Ens egen makt er en best mulig sosialisering i en kroppslig form – det vil si dyrkingen av en ”riktig kropp”*” (Haug, 1990:25). Kvinner utsettes for symbolsk vold. Gjennom sosialiseringspraksiser reguleres og kontrolleres kvinners identitetskonstruksjon. Det er bare bestemte måter å utøve kvinnelighet på som er sosialt akseptert. Brudd med idealet fører til avvik og isolasjon.

¹⁰ Haug beskriver kroppen som selve mediet for den sosiale ordens innskriving i det enkelte pikebarn (Fürst, 1995:57).

¹¹ Bordo er også influert av Michel Foucault

Den politiske kroppen gir en mulighet til å fange inn hvordan utøverne påvirkes og formes av subkulturens reguleringer og krav, og de krav som stilles fra samfunnet for øvrig. Jeg er spesielt opptatt av hvordan krav og oppfatninger i forbindelse med kjønn (femininitet) og kropp (utseende), kan påvirke mine informanternes konstruksjon av identitet.

Judith Butler (2006) benytter ”speech act theory” for å knytte identitet til språkhandlinger. ”*What defines a speech act is that it does something by saying something, a situation is created out of words, something is effected*” (Moore, 1990:165). Med utgangspunkt i Butler (2006) peker Henrietta Moore (1990) på hvordan mennesker skaper identitet og kroppsrepresentasjon gjennom praksiser som kroppsutøvelse og kroppsmodifikasjon (Ibid:160). Disse praksisene går ut på at folk manipulerer kroppen på forskjellige måter som tatovering, piercing, plastisk kirurgi, scarification, med den hensikt å skape et personlig uttrykk. Kroppen uttrykker hvem en person er, og hva hun står for. Moore peker på at dette gjenspeiler en oppfatning om at kropp og identitet hører sammen (Ibid). Bodybuilding, å bygge og forme sin kropp mot en enorm muskelmasse, er kroppsmodifiserende praksis. Gjennom treningen endres kroppens form og utseende – den blir større, hardere og mer muskuløs. Utøverne begynner også å bevege seg annerledes. Ved å manipulere kroppen (gjennom hard trening og disiplinert matinntak) skapes et personlig og sosialt uttrykk – *en personlig og sosial kropp*. For bodybuildere hører identitet og kropp sammen. Utøverne på Power Gym snakker om kroppen på en særegen og spesiell måte. De har et eget språk knyttet til kroppens form og funksjon. En beherskelse av språket er en viktig del av integreringen i fellesskapet. Således blir bodybuilderspråket også en viktig del av mine informanternes identitet. Gjennom språket uttrykkes tilhørigheten til fellesskapet.

Bodyfitnesskonkurransen som jeg beskriver innledningsvis illustrerer at det er *kjønn*et *kropp* jeg observerer. Deltagerne er kledd i bikinier dekorert med glitter og paljetter. De har på seg høyhelte sko og smykker, de er sminket og har velfrisert hår. Flere av utøverne har operert innlegg i brystene. Utøverne kler seg og ter seg på en måte som

gjør kroppen kvinnelig, feminin og kjønnnet. De mimer en representasjon av kjønn. Mine informanter oppfatter kjønn som en viktig del av deres identitet.

Simone De Beauvoir er berømt for sitt utsagn ”*Man er ikke født kvinne, man blir det*”¹². Influert av Beauvoir (1958) oppfatter Butler (2006) kjønn som performativt. Kjønn er noe man gjør, ikke noe man er eller har; ”*If there is something right in Beauvoir`s claim that one is not born, but rather becomes a woman, it follows that woman itself is a term in process, a becoming, a constructing that cannot rightfully be said to originate or to end. As an ongoing practice, it is open to intervention and resignification*” (Butler, 2006:45). Butler (2006) beskriver kjønn som en sosial konstruksjon, som over tid stadig reetableres gjennom repetative og stiliserte handlinger (Ibid:191). På denne måten blir kjønn en form for utøvet handling. I følge Butler etablerer de repetative og stiliserte kroppshandlingene fremtoningen av et essensielt og ontologisk kjernekjønn (Ibid:186). En slik oppfatning innebærer at det er bestemte måter å være kvinne eller mann på. De to kjønnskategoriene plasseres dermed i motsetning til hverandre. For Butler (2006) er kjønn en performativ, konstituerende handling. Hun argumenterer *mot* at kjønn er en stabil identitet; ”*There is no gender identity behind the expressions of gender; that identity is performatively constituted by the very ”expressions” that are said to be its results*” (Ibid:34). Mennesker konstituerer identitet og kjønn gjennom praksis. Hva vi er engasjert i og hvordan vi fremstår for andre sier mye om hvem vi er eller ønsker å være. Butler peker på at konstruksjonen foregår innenfor såkalte regulative diskurser, hvor det presenteres bestemte muligheter for handling, praksis og adferd (*bestemte muligheter for utøvelsen av kjønn*). Det legges føringer på hvilke handlingsalternativer og muligheter som er sosialt akseptert (Butler, 2006). Med andre ord - vi konstruerer oss selv, vårt kjønn og vår identitet, men ikke betingelsene for vår egen konstruksjon.

¹² Beauvoir er opptatt av undertrykkelse. I boken ”*Det annet kjønn*” peker hun på hvordan kvinnen blir opplært til å oppfatte seg selv som den andre og undertrykte i forhold til mannen. Denne sosialiseringprosessen foregår i følge Beauvoir gjennom både hjem, skole, kirke og stat (Beauvoir, 2000).

Bodybuilderkroppen er stigmatisert. Det er bare i sitt eget miljø at den bygde kroppen er et ideal. En kvinnelig bodybuilderkropp representerer et annet (kvinne) kroppslig ideal enn det vi ser fremstilt i media- og motediskursen i samfunnet. Hun er både større volummessig, og mer muskuløs. Mine informanter fortalte at de av folk utenfor miljøet ofte oppfattes som rare, stygge og ”freakete” på grunn av sin kroppslige fremtoning (*de er avvik*). Ved å innta et utradisjonelt kroppsideal, konstituerer mine informanter sin kvinnelighet utenfor den sosialt aksepterte kjønnsdualismen. Måten utøverne imiterer kjønn i konkurransen, illustrerer imidlertid at de også konstituerer seg innenfor en kjønn dualisme. Mine informanters måte å utøve kvinnelighet på illustrerer at kjønn ikke kan reduseres til en fastsatt kategori. Butlers oppfatning av kjønn åpner opp for individuelle valg og handlinger. *Det finnes flere måter å være kvinne på*¹³.

Zigmunt Bauman (1998) beskriver moderne kvinner og menn som ”choosers”. Han hevder at mennesker i den moderne verden har så stor valgfrihet at det viktigste blir å ikke ”velge feil”¹⁴ (Ibid:68). Et samfunn preget av stor valgfrihet hvor så å si alle muligheter er åpne, plasserer enkeltmennesket i en situasjon hvor identitet blir et evig konstruksjonsarbeid. Marianne Gullestad (1989) peker på at det i dagens samfunn er opp til det enkelte mennesket å integrere sin deltagelse på ulike arenaer ved å selv skape seg et sentrum i tilværelsen. Dette har i følge Gullestad ført til en vektlegging av hverdagslivet som livsverden (Ibid:27-28). Gullestad hevder at det å skape en livsverden er det samme som å skape identitet. Hun definerer identitet som *de deler av en persons selvbilde som man ønsker bekreftet av andre* (Ibid:104). Gullestad peker på at konstruksjonen av identitet er et pågående prosjekt, en prosess, stadig under forandring og utvikling. Identitet uttrykkes gjennom måten en lever på,

¹³ Butlers teori har blitt kritisert for å være for voluntaristisk, og for å dekonstruere kjønn totalt (Moore, 1999:34-35, og Moi, 2006:53-89). Butler understreker at til tross for at vi konstruerer oss selv, vårt kjønn og vår identitet, styrer vi ikke *betingelsene* for vår egen konstruksjon.

¹⁴ Hva som anses som riktig eller galt valg vurderes forskjellig fra person til person. Når man er stilt overfor så mange valgmuligheter, er det imidlertid lett å bli usikker i forhold til hvilket valg som er det beste for deg.

gjennom livsstil. Livsstil kan i følge Gullestad forstås som *de kommunikative aspekter, som symbolverdien, ved måten en lever på*. Hun beskriver livsstil som *levesett som kommunikasjon* (Ibid:104). Mennesker benytter i følge Gullestad såkalte ekspressive uttrykk (en komposisjon) for å kommunisere sin identitet (Ibid:105). De ekspressive uttrykkene kan slik jeg forstår det innebære alt fra bostedsadresse, miljø, utdanning og trosretning - til innredning, klær, hårfrisyrer, tatovering og piercinger for å nevne noen. Bodybuilding er et ekspressivt uttrykk. Det er en livsstil. Utøverne på Power Gym uttrykker sin identitet gjennom praksiser forbundet med trening og mat, gjennom kroppens form og bevegelsesmønster og gjennom språket. Gullestad forklarer at livsstil skaper identitet på den ene siden, og tilhørighet til sosiale miljøer på den andre (Ibid:106). Gjennom bodybuilderlivsstilen konstituerer mine informanter sin identitet som bodyfitnessutøvere, samtidig som de blir del av et fellesskap.

Bodybuilding er et meget spesialisert prosjekt. Det stilles store krav til utøverne. Skal man bygge kropp må man ha mye kunnskap om trening, teknikk og mat. I tillegg kreves det en enorm disiplin og viljestyrke. I perioder regulerer treningen og maten store deler av mine informanters liv. Dagene dreier seg hovedsakelig om når de skal trene, og når og hvor mye de skal spise. I håp om å gi et bilde av hvilket avansert og spesialisert prosjekt bodybuilding er, har jeg valgt å gi en veldig detaljert og inngående beskrivelse av praksisene utøverne er involvert i.

Kapittel oversikt;

I kapittel 2 – *Metode*; gir jeg en grundig redegjørelse for hvilke metoder jeg har benyttet under innsamling av data i feltet.

I kapittel 3 - *Kropp og sted*; vil jeg ta for meg på hvilke måter Power Gym som sted og utøverne konstituerer hverandre. Gjennom praksiser knyttet til treningen påvirkes og sosialiseres utøverne til å bli bodybuildere og til å bli en del av fellesskapet – en del av stedet.

I kapittel 4 – *Modifisering av kropp gjennom trening*; beskriver jeg hvordan utøverne ved hjelp av diverse treningsutstyr påvirker kroppen på forskjellige måter ved hjelp av bodybuilderteknikk.

I kapittel 5 – *Modifisering av kropp gjennom mat*; gir jeg en beskrivelse av utøvernes avanserte forhold til mat, og hvordan maten utgjør et redskap for å forme og påvirke kroppen. Jeg går også inn på hvordan den strenge kontrollen og fokuset på kropp og mat påvirker mine informanter følelsesmessig – gjennom kroppen.

I kapittel 6 – *Idealkroppen*; er jeg opptatt av hvilke oppfatninger om kjønn det opereres med på Power Gym og i konkurransemiljøet, og hvorvidt dette kan sies å legge føringer på mine informanters konstituering av identitet.

2. Metode;

Innpass og tilgang til feltet;

Mitt feltarbeid er hovedsakelig utført på Power Gym, et treningsstudio som befinner seg i en storby på Østlandet. Power Gym er et av byens mer spesialiserte bodybuilding studioer. Studioet åpnet på midten av åttitallet. Det var blant de første i landet som startet med fellestrening for kvinner og menn. Power Gym har cirka 500 medlemmer, hvorav omtrent 10 prosent er kvinner og resten er menn.

Feltarbeidets varighet strakte seg fra januar 2006 frem til sommeren 2007. Jeg var på studioet 5-6 dager i uken, og til forskjellige tider på dagen. Hvor lang tid jeg tilbrakte der varierte fra gang til gang, men besøkene varte aldri mindre enn 2 timer (som oftest lenger). I tillegg til å trene på studioet har jeg vært med på fire stevner; NM og Oslo Grand Prix (2 ganger på hver av de). Her fikk jeg følge informantene mine i konkurransesammenheng. For øvrig har jeg hatt jevnlig kontakt med flere av informantene på sms og epost.

Jeg fikk tillatelse til å henge opp et informasjonsskriv i studioet hvor jeg presenterte prosjektet. Jeg informerte at jeg ville være i miljøet som forsker, og ville komme til å skrive om ting jeg observerte. Det ble også understreket at informantene blir anonymisert i det ferdige datamaterialet. Informasjonen hang oppe så lenge jeg var tilknyttet studioet.

Min rolle i feltet:

Jeg har alltid trent mye, også på treningsstudio, men har ikke vært veldig opptatt av vekttrening¹⁵. Jeg bestemte meg for å gå inn i feltet ikledd rollen som totalt uten kunnskap hva gjaldt trening med vekter. Tanken var at rollen som ”novise” kunne bli nyttig. På denne måten håpet jeg å kunne stille alle mulige naive og rare spørsmål og fremstå som engasjert men uvitende (Lien, 2001). Dette viste seg å bli en god strategi for å komme i kontakt med folk. Mangelen på kunnskap bidro til at jeg fremsto som ydmyk. Jeg måtte hele tiden spørre om hjelp. Ved å be om hjelp kom jeg i kontakt med to av hovedinformantene mine – Line og Elin. Etter at de hadde vist meg hvordan øvelsen skulle utføres presenterte jeg prosjektet, og praten var i gang. Gjennom Line ble jeg kjent med Inger og Sofia - så begynte ballen å rulle.

Hvem var informantene mine:

Jeg har prioritert å forholde meg mest mulig til de samme informantene for å oppnå så god kontakt som mulig. I utgangspunktet har jeg hatt 7 hovedinformanter. Det skal imidlertid nevnes at jeg *til sammen* har hatt nærmere 30 informanter.

Til å begynne med pratet jeg like mye med alle. Informantenes egne valg spilte en stor roll. De valgte også meg. Siden jeg har et kjønnsperspektiv er flesteparten av informantene kvinner. Flere menn har også vært gode informanter. Både når det gjelder selve treningen og maten, som relevante andre som kvinnene forholdt seg til, og i forhold til oppfatninger om hvordan en kvinnekropp bør se ut.

Jeg har hatt mer eller mindre jevnlig kontakt med andre som trente i studioet, hvor kontakten har vært på et mer overfladisk nivå. Hovedsakelig gjennom kortere

¹⁵ Flere av de store treningsstudioene som SATS og ELIXIA m.fl tilbyr forskjellige typer trening som aerobic, step, yoga og spinning ved siden av å ha egne rom hvor man trener med vekter.

samtaler og småprat. Disse samtalene har bidratt til nyttige tanker og refleksjoner og vært godt supplement i forhold til å belyse eller sammenligne temaer jeg har diskutert med hovedinformantene mine.

Det er vanskelig å gi en generell beskrivelse av de som trener på Power Gym. I utgangspunktet hadde jeg en formening om at de ville være en mer homogen gruppe. Det viste seg imidlertid at miljøet i studioet er preget av en større grad av heterogenitet enn jeg hadde trodd. Jeg har pratet med folk som jobber som lærer, rørlegger, sykepleier, advokat, modell, innen markedsføring, data og teknologi, kunstner, hudpleier, student, butikksjef, frisør, fotograf, stripper og personlig trener for å nevne noen. Disse hadde det til felles at de er opptatt av trening og å holde kroppen i form. Hvilken fysisk form de var i varierte også i stor grad. Noen var veldig tynne, andre var kraftige og hadde store muskler. Det var også noen som hadde et par kilo for mye. Aldersmessig var det også store variasjoner. Den yngste jeg har hatt kontakt med var 18, og den eldste 50 år.

Språklig utfordringer

Siden jeg skulle utføre feltarbeid i eget samfunn og behersker det norske språket godt, var det aldri i tankene mine at jeg ville møte på noen store utfordringer hva gjelder språk. Det viste seg imidlertid at bodybuildere har sin egen måte å oppfatte og snakke om kroppen på. Kroppen fremstilles som noe instrumentelt, noe som kan kontrolleres og disiplineres. Utøvernes fremstilling gir også kroppen en plastisk dimensjon. Den er foranderlig og formbar. I tillegg opererer bodybuilderne på Power Gym med egne ord og uttrykk som omhandler kroppen. Begreper som deffing, skarp, on season, off season, soft, myk, hard, tørr, smooth, drenert, pump, flat og trykk er en del av det daglige språket. Min egen måte å oppfatte og snakke om kropp på strakk ikke til¹⁶.

¹⁶ Antropologen Marianne Lien opplevde noe lignende da hun skulle gjøre feltarbeid blant bønder i Hedmark. Da Lien skulle intervjuer en bonde oppdaget hun blant annet at de tilla ordet gulrot forskjellig mening (Lien, 2001:71).

Å lære seg deres måte og uttrykke seg på, *deres språk*, har vært avgjørende for å få en forståelse av mine informanternes oppfatning av kroppen og dens fungering.

Innsamling av data - egen kropp og erfaring som redskap og metode:

Donna Harraway (1988) er opptatt av hvordan vitenskapelige metoder har en tendens til å fremstille kunnskap og teorier som om de kommer fra ”a gaze from nowhere”. Hun beskriver denne formen for kunnskapsproduksjon som ulokalisert. Hun ønsker ”et blikk fra noe sted”, og vil kreve tilbake det sansesystemet som vitenskapen har fjernet fra kroppen. Harraway vektlegger den kroppsliggjorte kunnskapen, og oppvurderer *synet* som et viktig sansesystem. Hun benytter begrepet *situert kunnskap* for å tydeliggjøre at man bestandig ser fra et lokalisert og partikulært ståsted (kroppslig) (Ibid). Det er viktig å være grundig i forhold til metode, og oppfatningen om at kunnskap er situert har lagt føringer på hvilke metodiske valg jeg har tatt. Min hovedmetode har vært deltagende observasjon. Antropologen Paul Stoller (1989) er influert av Merleau-Ponty, og hevder at antropologens opplevelse av virkeligheten avhenger av hennes deltagelse – hennes erfaring¹⁷. I likhet med Harraway hevder Stoller at dersom vi ikke benytter sansene i beskrivelsen, mister vi viktig informasjon. Stoller er opptatt av at antropologen må la seg innvandre av hendelser i feltet. Forskeren må være kroppslig tilstede, og ta del i de aktiviteter hun ønsker å lære noe om. Judith Okely & Helen Callaway (1992) beskriver antropologens feltarbeid som en *total erfaring*, hvor man bruker alle delene av seg selv. I tillegg til en verbal og litterær tilnærming, lærer antropologen feltet å kjenne kroppslig - gjennom sanser, bevegelser, følelser og intuisjon (Ibid:8,16). Min oppgave tar for seg hvordan trening og mat er en viktig del av mine informanternes liv. Aktiv deltagelse i praksiser

¹⁷ Kirsten Hastrup understreker også viktigheten av antropologens deltagelse. Hun peker på at det empiriske grunnlaget befinner seg *i møtet* mellom antropologen og informantene (Hastrup, 1995).

forbundet med treningen har derfor vært en viktig del av min metode. Jeg har brukt mye tid på trening og teknikk, og jeg har gått på diett. *Jeg har etterlignet mine informanternes teknikker og treningspraksis.* Tanken var at jeg gjennom egen erfaring og opplevelse – *en total erfaring* - ville opparbeide en grundigere kunnskap om og forståelse av hva bodybuilding handler om. Også hvordan treningen føles på kroppen. Bourdieu er opptatt av hvordan mennesker sosialiseres gjennom kroppen, og at kroppen kan behandles som en form for huskelapp – et minne (Okely & Callaway, 1992:16). Gjennom feltarbeidet tilegner antropologen seg nye erfaringer - et nytt og annerledes kroppsminne. Den nye erfaringen, eller minnet, må enten endres, tilpasses eller overføres til tidligere kroppslig kunnskap (Ibid). På denne måten påvirkes antropologen (mer eller mindre) av den aktive og sosiale deltagelsen i feltet. Både treningen og dietten satte spor – *produserte minner* - i kroppen min. Dette dannet et erfaringsgrunnlag ved at jeg selv har opplevd og erfart følelser i kroppen, som mine informanter beskriver at de har opplevd og erfart. Jeg har opplevd å være stiv, støl og ”tung” i kroppen, jeg har blitt sterkere, jeg har opparbeidet meg en stadig bedre ”teknikk”, jeg har hatt ”pump”, jeg har opplevd at fett ”slipper”, jeg har blitt oppmerksom på hvordan det føles å være ”myk” og ”hard” i kroppen, jeg har kjent sulten svi i magen, jeg ble svimmel og ukonsentrert som et resultat av at hjernen fikk for lite karbohydrater under dietten, sulten har gjort meg ”humørsyk”, jeg har fått mer definert muskulatur og jeg har fått mer kontroll. Den aktive deltagelsen har vært viktig for å kunne danne meg en oppfatning om og forståelse for mine informanternes kroppsforståelse (hvordan de oppfatter kroppen), deres erfaringer og praksis. Ved å utvikle vokabularet og snakke om kropp gjennom det samme språket, og føle kropp gjennom de samme aktivitetene som mine informanter, har jeg tillagt meg nye måter å oppfatte kroppen på. Problemet med å benytte egen kropp som metodisk verktøy i så stor grad som jeg har gjort, har vært ømme muskler og mye ”vondter” i kroppen. Jeg fikk betennelse i begge knærne, venstre skulder og venstre håndledd etter all treningen¹⁸. Jeg hadde periodevis problemer med å få sove om natten.

¹⁸ Det skal nevnes at jeg ved siden av å trene i feltet samtidig også underviste 6 timer i aerobic i uken.

Tom og Elin forklarte dette med at jeg antageligvis var overtrent. Samtidig har mitt sterke engasjement bidratt til en større aksept og velvilje hos mine informanter.

Datainnsamling gjennom observasjon og verbal samhandling:

I tillegg til den subjektive erfaringen og opplevelsen av treningen har datainnsamlingen foregått gjennom både lange og ”dype” samtaler, småprat og, ikke minst, observasjon. Jeg har også foretatt 4 dybdeintervjuer.

På Power Gym kan man ha korte og lange samtaler stort sett overalt. Bodybuilding er en hard treningsform som krever at man har pause mellom øvelsene. Det har fungert veldig bra å prate da. For øvrig har jeg tilbrakt uttallige timer i garderoben og i sofagruppen i resepsjonen. Studioet representerer for mange en viktig del av deres sosiale arena. De tilbringer mye tid der både før og etter treningen. Tid de bruker til å være sosiale og prate med andre. Noen dager valgte jeg bevisst å holde meg for meg selv under treningen, slik at jeg kunne observere med et så ”vidt” blikk som mulig. Utøverne på Power Gym er del av et fellesskap. Folk prater med hverandre. De gangene jeg forsøkte å trekke meg litt ut av fellesskapet, opplevde jeg flere ganger at folk kom bort og spurte hvorfor jeg ”holdt meg for meg selv”. Jeg (sam)handlet ikke ”riktig”, og dette ble det lagt merke til.

Da jeg fulgte informantene på stevner fikk jeg anledning til å observere jentene i samhandling med både hverandre og andre utenfor treningsstudioet. Jeg fikk bli med ”backstage” (bak scenen), hvor jeg endte opp med å hjelpe til med både bekledning og sminke. Det var en meget interessant og lærerik opplevelse. Jeg har også vært på café og gått lange turer med noen av informantene.

Samtalene:

Samtalene med informantene har hovedsakelig vært nokså ”frie” og ustrukturerte. Jeg la opp til at settingen skulle være mest mulig avslappet og ”normal”, i håp om at utsagnsdataene dermed ville bli mest mulig impulsive og ærlig. Å sitte utstyrt med penn og skriveblokk skaper fort en kunstig setting. Jeg mistenker at mange da kanskje svarer det man tror er riktig eller forventet, og ikke nødvendigvis hva en selv tenker og føler. Jeg har latt være å benytte båndopptager av samme grunn. Foto- og videokamera har heller ikke vært noe alternativ. Det ville ha vært umulig å oppfylle kravet om anonymisering. En båndopptager eller et kamera ville dessuten vært veldig synlig inne i treningsstudioet, og bruk av denne type utstyr kunne fått informantene til å føle seg ukomfortable og utilpass. Jeg var bestandig utstyrt med en liten notisbok som jeg snek frem i ny og ne for å notere viktige stikkord. Den ble gjerne tatt frem når jeg løp inn i garderoben for å fylle vann på flasken min, eller når jeg måtte på toalettet. Jeg har vært streng med å skrive utfyllende feltnotater hver kveld. Stikkordene fra den lille notisboken har vært til uvurderlig hjelp.

Metodiske problemer:

Det er et kjent fenomen at feltarbeid i urbane vestlige samfunn kan medføre begrensninger når det gjelder personlig deltagelse i den private sfæren av informantenes liv (Frøystad, 2003). Kathinka Frøystad er opptatt av at man i studier av storskalasamfunn er veldig bevisst på å avgrense feltuniverset. Hun forslår tre måter dette kan gjøres på; gjennom tema, nettverk eller geografisk (Ibid). Jeg har et tematisk fokus og et avgrenset felt.

Jeg er opptatt av hvordan bodybuilding og miljøet på Power Gym er en viktig del av mine informanternes konstruksjon av identitet, og hvorvidt den kvinnelige bodybuilderkroppen representerer en bevegelse/endring i sosialt skapte kjønns kategorier. Det viktigste datamaterialet vil etter min oppfatning dermed være å finne *der hvor treningen finner sted* – nemlig på studioet. Det er også min oppfatning

at treningen absolutt befinner seg i en form for ”privat sfære”. Det dreier seg om kroppen - det mest private av alt. For flere av utøverne representerer Power Gym en viktig del av deres sosiale arena. Ved siden av skole eller jobb, er det her de tilbringer det meste av tiden utenfor hjemmet. I utgangspunktet hadde jeg en ambisjon om å kunne følge mine informanter utover en treningskontekst. Dette viste seg dessverre å bli vanskelig. Det hadde ikke vært lett å forklare min tilstedeværelse verken for en arbeidsgiver eller lærer. Til tross for at datainnsamlingen og feltarbeidet primært har vært i treningslokalene har jeg imidlertid også, gjennom informantenes egne beretninger og beskrivelser, fått tilgang til informasjon og data som omhandler øvrige deler av deres liv. Jeg er klar over at informantene kan velge å fortelle visse ting fremfor andre – altså bedrive en form for inntrykkskontroll (Goffmann, 1992). Hva de velger å fortelle og i hvilken sammenheng kan likevel si mye om hva informantene anser som viktig og verdifullt.

”Oss” og ”de andre”

Frøystad (2003) peker også på at det er lett å falle i fellen av hjemblindhet. Dette impliserer en oppfatning om at Norge er homogent, noe miljøet på Power Gym illustrerer er helt feil. I følge Gullestad (2001) kan det imidlertid også være et problem at andre, som for eksempel forskerens venner og familie, ser *for mye kontrast* mellom ditt/deres miljø og informantene og feltet (Ibid:59). Dette stemmer godt med mine egne erfaringer. De fleste jeg har snakket om og diskuterte prosjektet med har en oppfatning om at kvinner som trener bodybuilding er maskuline, ”syke” og unormale på et vis. De oppfattes som ekstreme. Den gjengse oppfatning syntes å være at damer som har mye muskler er stygt. Jeg opplevde at både familie og venner konstruerte et tydelig skille mellom ”oss” og ”dem” hvor ”vi” representerte normalen. Informantene var mer opptatt av hvor like de er andre.

Datamateriale:

Datamaterialet består hovedsakelig av feltnotater basert på verbale utsagn og beskrivelser av ting som blir sagt og gjort før, under og etter trening. Jeg har vektlagt å observere hvordan mine informanter snakker om kroppslig erfaring forbundet med treningen og dietten, hvordan det snakkes om kjønn, tanker og oppfatninger rundt det å være kvinne, hvordan folk på studioet samhandler og oppfører seg i forhold til hverandre, hvordan de beveger seg og hvordan de snakker om og til hverandre.

Min aktive deltagelse i informantenes treningspraksiser har gitt meg tilgang til mye kunnskap og materiale som ville vært vanskelig tilgjengelig dersom jeg hadde tatt en mer passiv rolle.

Tekst som datamateriale/kontekst:

Archetti (1994) vektlegger at vi som forskere må forholde oss til skrevne tekster siden stadig flere leser, og at tekst dermed er en del av dagliglivet til våre informanter. Han understreker at det er relasjonen mellom teksten og sosial praksis som er den viktigste fokus. Gjennom å lese teksten kan man utvikle et refleksivt forhold til egen kultur ved å forsøke å se verden bak teksten. De skriftlige dataene fungerer i hovedsak som supplerende data. De er ikke nok i seg selv. Archetti foreslår at man kan skille mellom tekst som data og tekst som kontekst (Ibid). Under feltarbeidsperioden har jeg fulgt med i aviser, diverse helse- og livsstilmagasiner¹⁹ og øvrige media på alt som har med kvinner, kropp, identitet, trening og helse å gjøre på en mye mer fokusert måte og med et annet blikk enn vanlig. Disse forane representerer aktive diskurser som omhandler kropp, kjønn og mote, og som samfunnet påvirkes av. Jeg har vært opptatt av hvordan det fokuseres på utseende, hvilket kvinnekroppslig ideal som fremstilles, og til holdninger og oppfatninger knyttet til kjønn (femininitet, maskulinitet).

¹⁹ Eksempler på dette er Puls, Kropp, Shape-up, KK, Henne og Det Nye.

Bodybuildere bruker mye tid på å trene og spise riktig. I tillegg til veiledningen de får fra trenerne på studioet, får de en god del kunnskap og inspirasjon gjennom spesialiserte magasiner som omhandler trening og mat. Disse bladene har vært nyttige kilder til kunnskap og informasjon²⁰.

Datamaterialets begrensninger:

Ulempen med å være så aktivt deltagende i feltet som jeg har vært er, at man kan gå glipp av ting som foregår andre steder i rommet. Uansett hvor dyktig man er til å observere greier man imidlertid bare å fange en situasjon av mange. Datamaterialets begrensninger slik jeg ser det vil derfor være at man nødvendigvis bare får tilgang til et utsnitt av virkeligheten – et øyeblikk av tiden.

Min beskrivelse er nødvendigvis farget av mitt blikk. Man oppfatter verden gjennom subjektive utgangspunkt. Det vil bestandig være mange måter å oppfatte og se ting på, og mitt materiale representerer dermed bare en mulighet av flere. En annen person (eldre, yngre, en mann eller en utrent kropp) – *et annet blikk* - kunne fått tilgang til en helt annen type informasjon.

Etiske aspekter:

Kropp og identitet er et sensitivt tema. I utgangspunktet var jeg redd for at det derfor kunne bli vanskelig å få informantene til å ville dele sine tanker og erfaringer med meg. Dette viste seg å ikke bli et problem. Informantene har vært smertelig ærlig til tider. Jeg har fått tilgang til mye sensitivt materiale som jeg føler kan være til direkte skade for flere av utøverne dersom det kan føres tilbake til dem. En grundig

²⁰Eksempler på disse er Bodyweights, Muscle & Fitness og Weight Training m.fl

anonymisering har derfor vært høyt prioritert. Det har også vært viktig å trå varsomt i terrenget i min fremstilling, slik at ingen føler seg krenket på noen måte.

Det har til tider vært vanskelig å opprettholde den profesjonelle holdningen som forsker fremfor venn. Ved flere anledninger har jeg følt et behov for å komme med velmenende råd og meninger. Jeg oppdaget at flere av utøverne til tider hadde et tydelig anstrengt forhold til maten, treningen og/eller kroppen sin. Det var også øvrige problemer av mer privat karakter som dukket opp underveis. Når man er sammen hver dag over flere måneder oppstår det naturlig nok en relasjon mellom deg og dine informanter.

Det er veldig vanlig med bruk av forskjellige muskelstimulerende midler i miljøer som trener bodybuilding. Det er et fåtall i samfunnet som trener bodybuilding aktivt. Miljøet er lite. Jeg ville ha fått store problemer med hensyn til anonymisering dersom doping hadde vært et fokus, og det hadde vist seg at noen av mine informanter benytter dopingpreparater. Jeg har derfor valgt å ikke la dette bli et tema i oppgaven.

Anonymisering:

Jeg har etter beste evne forsøkt å benytte anonymiseringstrekk som påvirker analysen og datamaterialet i minst mulig grad. Dette har jeg løst ved å gjøre om på selve stedet, samt informantenes navn, alder, utseende, bakgrunn og utdanning. Jeg har også splittet personer opp eller satt dem sammen, altså latt to personer snakke i stedet for en eller vice versa.

3. Kropp og sted;

Influert av Jonhntson (1996) er jeg i dette kapittelet opptatt av på hvilke måter Power Gym og de som trener der konstituerer hverandre. Mauss (2005) benytter begrepet kroppsteknikk for å beskrive hvordan mennesker i forskjellige samfunn sosialiseres gjennom en opplæring i måter å bruke kroppen på (Ibid:65). På Power Gym lærer utøverne seg kroppsteknikker for å utvikle muskulaturen på best mulig måte. De lærer seg kroppsbyggerteknikk. Gjennom praksiser knyttet til treningen, påvirkes og sosialiseres utøverne til å bli bodybuildere og til å bli en del av fellesskapet – en del av stedet. Studioet og miljøet der utgjør viktige komponenter i utøvernes konstituering av identitet. Det er her (det meste av) kroppsmodifiseringen finner sted. Gjennom en fenomenologisk tilnærming vil jeg illustrere hvordan utøverne knyttes til og blir en del av studioet som sted, og hvordan stedet får mening gjennom bruken av det og utøvernes tilstedeværelse. Bodybuilderne på Power Gym benytter et eget språk når de snakker om kroppen og dens funksjon. Butlers oppfatning om at språk og måten man snakker på kan knyttes til identitet, vil derfor også være nyttig (Moore, 1999).

Inspirert av Merleau-Ponty bruker Christopher Tilley (1994) fenomenologisk teori for å forklare menneskets tilknytning og relasjon til rom og sted. Tilley er opptatt av at persepsjon og væren oppstår gjennom en kroppslig tilstedeværelse og kroppslig orientering i relasjon til stedet; *"far from my body`s being for me no more than a fragment of space, there would be no space at all for me if I had no body"* (Ibid:14). I likhet med Merleau-Ponty hevder Tilley (1994) at det er gjennom kroppen mennesket erfarer verden og steder i verden. Mennesker lever i og på stedet, samtidig som de er en del av stedet. Tilley peker på at det er et dialektisk forhold mellom stedet og menneskene som bruker det (Ibid). Dette gir en følelse av tilhørighet. Stedet blir noe

felles for alle som beveger seg der²¹(Ibid:26). Tilley ser lokaliteter som *steder skapt og kjent gjennom felles erfaring, symboler og mening* (Ibid:18). Mening er sentralt for forståelsen av et sted. Folk knytter seg til steder. Basert på stedets stabilitet og meninger assosiert til det, skapes det en følelse av tilhørighet til det. Power Gym er et av byens mer spesialiserte studioer hva gjelder bodybuilding. De som driver studioet har mye kunnskap om trening og kosthold. De vet hvordan man skal gå frem for å få best mulig resultater. Det er *her* kunnskapen er. Dette representerer en viktig verdi. Folkene på Power Gym *kan* trening, kropp og mat.

Power Gym:

Inneklemmt mellom to butikker i en travel gate nær sentrum ligger Power Gym. Lokalene er nokså anonyme og navneskiltet er lite. Jeg går rett inn i en liten gang med store skohyller. På veggen over hyllene henger en lapp med teksten; *"Mora di jobber ikke her! Dersom du finner utesko i garderoben har du tillatelse til å kaste de i søpla"*²². Lyden av høy musikk og metall som klinger mot hverandre møter meg på vei opp trappen til andre etasje. Lokalet er nedslitt og bærer tydelig preg av å bli brukt. Luften er fylt med en odør blandet av mur, jern og svette. Det lukter ikke vondt, mer uvant. På toppen av trappen kommer jeg rett inni et stort åpent rom med mange forskjellige treningsapparater. Noen er plassert langs veggene, andre midt i rommet. Det ligger løse vekter (hantlere) på noen jernhyller langs veggen. Store flater på veggene er dekket av speil. Rommet føles luftig. Det henger innrammede bilder i forskjellige størrelser og formater overalt i studioet. Bildene er av muskuløse kvinner og menn i forskjellige positurer. De har på seg minimalt med klær. Musklene deres kommer godt frem. Flere av utøverne på fotografiene har muskler på steder hvor jeg

²¹ Tilley bruker begrepet "live" altså bor (Tilley 1994:26), jeg har imidlertid tatt meg den frihet å benytte begrepet "beveger" i og med det stedet vi snakker om kan være alt fra et rom, et hus, et monument osv. I denne oppgaven representerer treningsstudioet Power Gym stedet.

²² Jeg anså beskjeden som klinkende klar, og satte skoene pent på plass i hyllen hver gang jeg besøkte studioet.

ikke ante at de fantes. Noen er rene poseringsbilder, andre er fra konkurranser. Flere bilder er tatt ute i det fri - gjerne på en strand. Bildene er pent innrammet. På flere av dem er det skrevet ned personlige hilsener fra den avbildede. Etter hvert som jeg ble kjent med folk, oppdaget jeg at de fleste bildene er av folk som trener her. Mange av bildene viser en yngre utgave av utøverne. Line fortalte meg at det er utøverne selv som gjennom tidene gir bildene til studioet, og at alle henges opp. Da jeg kommenterte at det ikke var noen bilder av henne på veggen smilte hun, og sa at hun måtte vel få opp et bilde snart hun også. Noen av bildene er av diverse kjente kroppsbyggere. Arnold Schwarzeneger har fått ekstra mye plass. Arnold har skrevet flere bøker om bodybuilding som ble lest av informantene mine, og som ble referert til når de forklarte meg om trening og teknikk²³. Arnold har hedersplass i studioet.

Det er en tydelig forskjell i måten kvinnene og mennene poserer på bildene. Kvinnene poserer i både liggende, sittende og stående stillinger. Mange står med brystene fremskutt, og rumpa stikkende ut. Da kommer de veltrente rumpemusklene godt frem. Mange "flørter" med kameraet, og har forførende blick. Kvinnene er også annerledes kledd. Noen har på seg badedrakt eller bikini, som er det antrekket man benytter under konkurranse. På de fleste bildene er damene imidlertid kledd i plagg som jeans og bikinioverdel, truse og liten t-skjorte, korsetter og undertøy (gjerne i lakk eller plast). Mange har på seg høyhelte sko eller støvletter. Mennene er kledd i vide treningsbukser og singlet, eller i badebukse. De poserer stående, og smiler blidt til kameraet. Noen flekser musklene, andre står bare og slapper av. Det er størrelsen på musklene mennene viser frem. Måten kvinnene fremstilles på i bildene spiller på veldig sexye uttrykk. Klærne, skotøyet og poseringen de benytter har en flørtete og sensuell karakter. De viser seg frem på en helt annen måte enn de mannlige personene. *De benytter andre teknikker.* Mennene trenger ingen rekvisitter for å understreke sin mannlighet. Deres muskuløse og eksplosive kropper er selve

²³ Arnold er også medforfatter til Encyclopedia of Bodybuilding.

inkarnasjonen på maskulinitet. Da jeg snakket med Tom om dette smilte han og sa at det er mye flottere å se på når damene har på seg fine klær og poserer litt avslappet, enn om de skulle stått og flekset. Tom: ”*Damer skal jo være litt feminine da Carina. Jeg syntes det er fint at de viser seg frem litt jeg. Det er mye finere og mer sexy å se på – he he*”. Da jeg spurte hvorfor ikke mennene også poserte litt mer ”sexy” begynte han å le. Tom svarte med å spørre om det ikke var sexy nok at de poserte i trusa. Line, Trine og Elin syntes bildene er fine. De mener det er viktig at kvinner viser frem den feminine siden i seg. I følge Line *skal* det være forskjell på kvinner og menn. Haug (1990) er opptatt av hvordan kvinner opplæres til og blir påtvunget kvinnelighet. Hun peker på hvordan kvinner fra de er små pikebarn læres opp til å spille på ynde, skjønnhet og sjarm. Kvinner oppnår anerkjennelse gjennom andres blikk – gjennom kroppen. I følge Haug stiller det seg annerledes for gutten/mannen. Han skal være modig, sterk og flittig (Ibid). Kvinnene på bildene spiller på yndighet, sjarm og sensualitet når de understreker (*imiterer*) sin kvinnelighet. *De gjør som de er blitt opplært til*. Mennenes kropper er kraftfulle og sterke - maskuline - *i seg selv*²⁴. Poseringen og bekleddingen illustrerer en sterk kontrast mellom måten de kvinnelige og mannlige utøverne uttrykker seg på kroppslig. Bildene gjenspeiler en utøvelse av kjønn hvor utøverne benytter teknikker av tradisjonell karakter. Man kan skimte et maktaspekt i dette. Kjønnshabitus er internalisert i kroppene deres, og regulerer ubevisst måten de uttrykker seg på, på måter som oppfattes som naturlig (Bourdieu, 1998). Utøvernes måte å uttrykke kjønn på, kroppsteknikkene de benytter, er resultat av en årelang sosialisering. Samtidig uttrykker kvinnene på Power Gym kanskje en potensiell motstand mot det fastlagte kjønnsmonsteret? Kvinnekroppene på bildene har mye av det jeg forbinder med et maskulint ideal i seg. Kroppen deres har en utradisjonell form, men det virker ikke som det er størrelsen på musklene som er viktigst å vise frem.

²⁴ Barland beskriver også en tydelig forskjell på bildene av kvinner og menn i studioet han gjorde feltarbeid, hvor kvinnes kroppsspråk og posering er av en mye mer seksuell og sensuell karakter (Barland,1997:71).



”Hjemmekoselig”:

Studioets senter er en ”kosekrok”. Midt blant treningsapparater og eksplosive utøvere står det to grønne sofaer og et brunt salongbord. Salongen er slitt, den ligner noe vi hadde hjemme da jeg var liten. Ved siden av står et lite bord med et gammelt tv-apparat oppå. På veggen henger det hyller fylt med pokaler i diverse størrelser og fasonger. Mange er vandrepokaler med vinnernes navn inngravert. Ved siden av pokalene henger det en korktavle stappfull av fotografier og postkort av og fra folk som trener her. Området rundt sofagruppen er studioets samlingspunkt. Folk prater, spiser, leser eller bare sitter og ser på de som trener. Dette skaper en intim og ”hjemlig” atmosfære. Power Gym er ikke som andre treningsstudioer hvor sittemøblene er atskilt fra treningen, og hvor folk spiser når de har forlatt studioet. Maten er en viktig faktor innen bodybuilding. Når man bygger muskler er det viktig å innta mat før og etter trening. Noen ganger mellom øktene også. Treningen er meget krevende for kroppen. Det er viktig å gi musklene noe å jobbe med. Folk som står og spiser er derfor et vanlig syn på studioet. Mange spiser i sofakroken, i garderoben eller et annet sted i lokalet.

Resepsjonsdisken er plassert rett ved siden av sofagruppen, og er dermed en del av det sosiale samlingspunktet. Her får man kjøpt små bokser med mat som de som jobber der blander til selv. Maten er ”hjemmelaget”. Den består gjerne av egg, tunfisk, cottagecheese, nøtter og diverse kornblandinger. På benken står det en blender (miksmaster). Mikseren brukes til å lage proteindrikke. Ingrediensene består av proteinpulver blandet med melk eller vann. Det selges også frukt, protein- og karbohydratbarer²⁵, proteindrikke på flaske, diverse former for kosttilskudd og vann. I tillegg kan man få kjøpt T-skjorter og collegegensere med studioets logo.

Store grønne planter i plast pynter lokalet. Flere bladkurver fylt med trenings- og fitnessblader er strategisk plassert, slik at man kan ta en titt i pausen mellom treningssettene eller når man sykler. Bladene inneholder mye informasjon om treningsprogrammer, teknikk, mat og dietter, og de er viktige kilder til kunnskap. I et hjørne står det en stor vekt i metall. Den er av det gammeldagse slaget, hvor man må innstille vekten med lodd før den viser riktig vekt. Den er mer nøyaktig enn de moderne digitale vektene, og den blir ikke så lett ødelagt. Her trener det folk i alle vektklasser, og de tar stadig turen på vekta. På Power Gym er det helt vanlig å veie seg, og å snakke om vekt, i plenum. Altså mens alle ser og hører på. Mange kledde av seg klærne før de gikk på vekten. Denne praksisen gav meg en følelse av å befinne meg i en form for intimsfære. Å veie seg er noe både jeg, og de fleste jeg kjenner, gjør bak lukkede dører hjemme på badet.

I andre etasje står det ergometersykler, steppemaskiner²⁶, romaskiner og tredemøller. På disse apparatene trener man såkalt kardiovaskulær trening, eller ”cardio” som utøverne på Power Gym kaller det. Navnet refererer til utholdende trening. I følge Tom er det viktig for bodybuildere å trene mye cardio ved siden av vekttreningen.

²⁵ Inneholder konsentrerte doser protein, fett eller karbohydrat. Folk spiser de gjerne for å få litt ekstra energi før, under eller etter trening.

Både for å øke utholdenheten, og for å forbrenne fett. I tillegg til å trene med vekter brukte derfor flere av informantene mine å gå lange turer daglig.

Både dame og herregarderoben er i denne etasjen. Damegarderoben er lys og luftig. Det lukter godt der inne. I vinduene henger det lysegule gardiner med blomster på. Et brunt sminkebord med et enormt ovalt speil hengende over står lent inntil en vegg. Det står flere grønne planter der inne. På speilet er det tapet opp et bilde av en muskuløs og veltrenet dame på motorsykkel. Hun har på seg bikini og sorte støvletter. Det står en solariumsseng bak noen røde gardiner, hvor jentene stadig lå og solte seg. Line fortalte at brunfargen påvirker kroppen slik at musklene kommer bedre frem. Man ser mer definert ut. Herregarderoben har jeg av naturlige årsaker ikke hatt tilgang til. Jeg er imidlertid blitt fortalt at det er et solarium der inne også. Det er toaletter og dusjer i begge garderobene. Også i denne etasjen er veggene dekket av bilder og speil.

Det er mye aktivitet og lyd inne i lokalet. Man hører jevnlig vekter som dunker mot hverandre, folk som puster høyt, folk som ”brøler” og skriker for å presse ut siste styrke og energi, folk som snakker sammen, og ikke minst - musikken som flyter på toppen av det hele. Det er mye energi i luften. Stemningen er uformell, alle snakker med alle. Jeg ble også selv raskt på hils med de fleste. Tilley (1994) viser til en oppfatning om stedet som et produkt av menneskelig aktivitet oppstått gjennom en dialektisk prosess. Stedet er sosialt produsert. Det er direkte involvert i handling, og kan ikke konseptualiseres som atskilt fra aktiviteten (Ibid:10). På Power Gym er det kunnskapen, treningen og teknikkene som konstituerer og definerer stedet. Det er lydene, bevegelsene, aktiviteten og kroppene som gir studioet liv. Dette forutsetter aktive kropper – kropper engasjert i trening.

²⁶ En steppemaskin kan enkelt forklares som en maskin hvor man går i trapper på stedet.

Studioet har eksistert i nærmere tretti år. Det er de samme menneskene som har drevet stedet hele tiden. Power Gym representerer et etablert og stabilt miljø. Det tilbyr kontinuitet. Bildene på veggen illustrerer at utøverne på bildet og studioet har en tilknytning og en historie. Mange av bildene viser yngre utgaver av flere som trener der. Noen av bildene er tatt for mer en 20 år siden. Dette skaper en personlig og intim relasjon mellom studioet og de som trener der. *De har vokst opp sammen*. De blir som en stor familie. Gjennom sin egen plass på veggen gis medlemmene tilhørighet og respekt. Mange av trofeene har medlemmenes navn inngravert. Dette gir ytterligere signaler om at de hører til der. *De er en del av stedet*. Lokalene preges av en nokså interessant kontrast gjennom sammensmeltingen av huslige elementer som sofagruppen, tv-apparatet, de grønne plantene og bilder av ”familien” på den ene siden, og treningsapparatene av stål på den andre.

Mange av utøverne tilbringer flere timer daglig på studioet. Studioet er en viktig del av deres sosiale liv. De trener, spiser og konverserer der. I tillegg til at det er her kunnskapen er lokalisert, oppgir utøverne nettopp den uformelle og ”hjemmekoselige” stemningen som hovedårsaken til at de trener her. Et par av dem sa at studioet nærmest kan anses som en form for ”annet hjem”, siden de tilbringer så mye tid her. Bildene og møblene gir et uformelt og personlig preg til studioet. Det føles nærmest som man befinner seg på besøk hjemme i stuen hos noen. Innredningen påvirker både stedet og utøverne ved at møblene skaper en koselig atmosfære. Likeledes påvirker utøverne stedet gjennom bruken av det og sin tilstedeværelse. Det er hyggelig å komme på besøk.

Gullestad (1992) peker på at norsk kultur er hjemmesentrert. Hun beskriver hjemmet som et nøkkelsymbol som uttrykker viktige kulturelle verdier. Gjennom måten nordmenn innreder sine hjem, uttrykker de i følge Gullestad identitet og tilhørighet både til familien og andre sosiale grupper/klasse (Ibid). Power Gym kan også betegnes som en form for nøkkelsymbol i mine informanters liv. Det er her de tilbringer det meste av tiden når de ikke er hjemme eller på jobb. Studioet er deres ”andre hjem”. Gjennom treningen, maten og den sosiale samhandlingen, innredningen

og bildene på veggen, uttrykkes utøvernes identitet – de er en del av fellesskapet som bygger kropp.

Et liminalt rom:

Sosiologen Andrea Sassatelli (2007) foreslår å se på garderoben i treningsstudioer som en form for liminalt rom. Et sted hvor man befinner seg midt i mellom den ”ytre, vanlige, verden”, og treningsstudioets ”indre verden” (Ibid)²⁷. På Power Gym trener det folk fra ulike lag i samfunnet. Det er et sted hvor folk møtes uavhengig av kjønn, utdanning, arbeid, bostedsadresse og så videre. Uavhengig av øvrige ulikheter deler utøverne et felles engasjement - de modifiserer og påvirker kroppen gjennom trening. Alle gjennomgår de samme praksisene. De trener de samme øvelsene og teknikkene. Innenfor studioets vegger foregår en midlertidig utvisking av ulikheter. Utøverne ”kler” av seg eventuelle ulikheter i garderoben. Her er det kroppen og treningen som står i sentrum. På Power Gym praktiseres det en felles ideologi – *de dyrker kroppen*. Det er her de ”lærer” seg å bli bodybuildere. Så lenge utøverne er ”tro” mot systemet (ideologien), følger opplegget, reglene, normen og så videre, blir øvrige ulikheter irrelevant. Gjennom å bygge kropp blir utøverne del av et fellesskap

Å besøke hverandres studio:

Det er vanlig at bodybuildere ”besøker” hverandres studio. Power Gym fikk ”besøk” av utøvere fra andre klubber ved flere anledninger under feltarbeidsperioden. Utøverne kom gjerne i forbindelse med en kommende konkurranse, hvor de trengte råd og hjelp i forbindelse med posering, dietten eller treningen. Mange kom bare for å

²⁷ Begrepet liminal stammer fra Arnold Van Genneps studier av overgangsritualer (Bowie, 2000:161-166).

være sosiale. De trente litt, og pratet med utøverne fra Power Gym (de som ”bebor” stedet). Vi hadde også ”besøk” fra utlandet. Ved to anledninger kom det bodybuildere som var bosatt i England. De var i Norge i jobbsammenheng, og kom til studioet for å utøve sin daglige treningsøkt. Line og Eline var på ferie (hver for seg) i utlandet under perioden jeg var på studioet. Begge to fortalte hvordan de hadde lett byen rundt for og finne et ”ordentlig” treningsgym. Store treningskjeder anses ikke som ”bra nok”. Flere av informantene mine beskrev de store treningskjedene som ”overflatiske” og jålete, og at man ikke får ordentlig hjelp der. Et ”ordentlig” gym er et studio hvor folk trener seriøst og målbevisst, hvor man følger bodybuildernormen.

Bodybuilding er en livsstil, det er fellesskap. Utøverne opparbeider en relasjon gjennom en felles opptatthet av kropp. Ved å gjennomgå de samme erfaringene får folk gjensidig respekt for hverandre. Dette skaper et samhold både med folk internt på studioet, og også med folk utenfor studioet. Det er imidlertid få mennesker som befatter seg med denne treningsformen, og i den øvrige delen av samfunnet er bodybuilderkroppen ofte stigmatisert (Monaghan 1999, Klein 1994, Johnston, 1996, Barland 1997). Mange forbinder den store muskuløse kroppen som provoserende og unaturlig. Kanskje er det slik at den negative stereotypiseringen også er med på å skape et sterkere samhold mellom bodybuildere?

Språk:

Butler peker på at måten folk snakker på ofte knyttes til deres identitet (Moore, 1999:165). Språk utgjør en viktig del av måten folk konstituerer seg. Denne tanken gjenspeiles hos Gullestad (1989), som beskriver hvordan folk benytter ekspressive uttrykk for å vise hvem de er – for og uttrykke identitet. Språk er et ekspressivt uttrykk. Utøverne på Power Gym har et eget språk knyttet til, og konstruert rundt, et system som omhandler kroppens form. De benytter metaforer når de snakker om kroppen og dens funksjoner. Antropologene Lakoff & Johnson (1980) peker på at menneskets dagligdagse forestillinger er grunnleggende metaforisk i sin natur.

Metaforer fungerer på en slik måte at vi forstår og erfarer ting gjennom å kalle de noe annet. Lakoff & Johnson er opptatt av hvordan metaforer i stor grad styrer menneskers tankegang, og at de danner en struktur for hvordan vi erfarer og oppfatter ting (Lakoff & Johnson, 1980). Utøverne på Power Gym bruker teknologiske termer og bilder i sine forklaringer av kroppens form og fungering. Kroppen sammenlignes ofte med en maskin. For at kroppen skal ”forbrenne” eller ”brenne av” fett og ”bygge” muskler, er det viktig at man ”fyller på” med riktig drivstoff (mat). Man ”fyller” ikke kroppen med hva som helst. Noen dager er ikke kroppen i form – da ”virker den ikke”(den er i ustand). Maskinmetaforene gjenspeiler en dualistisk fremstilling av kropp. Gjennom denne tankegangen oppfattes kroppen som et instrument, den kan styres og kontrolleres. Kroppen reguleres av psykens kraft.

Betegnelsen ”i form” brukes for å betegne en kroppslig tilstand. Når man er syk eller sliten er man ikke ”i form”, når man er i godt humør er man ”i god form”, når man er godt trent er man ”i knallform”, når man begynner å merke forskjell på kroppen begynner man å ”komme i form” og så videre. En bodybuilderkropp som er ”i form” er muskuløs og har ekstremt lav fettprosent. Den er hard og har god ”pump” eller ”trykk” i muskulaturen. Dette gjelder alle bodybuilderkropper, uavhengig av størrelse eller hvilken kategori de stiller i (fitness eller bodybuilding). Utøverne på Power Gym følger et tankesystem og begrepsapparat som går direkte på kroppens form og tilstand. Bodybuildersystemet baserer seg på en dikotomisk kategorisering. Det er lagt opp slik at det positive (det man ønsker å jobbe mot og oppnå) settes i opposisjon mot det negative (det man ønsker å jobbe seg bort fra og kvitte seg med). I et forsøk på å illustrere hvordan systemet er lagt opp og hvordan utøverne omtaler kroppen, har jeg samlet opp noen av de mest vanlige metaforene/begrepene med forklaringer;

Hard : Myk	Kroppen er trent. Musklene er fylt med blod : Musklene er utrente og dermed ”tomme” (betyr ikke at du er i dårlig form, går mer på hvordan muskulaturen føles etter for eksempel en hviledag hvor den ikke har blitt utfordret og stimulert
Tørr : Soft	Lav fettprosent og hard i kroppen : Høyere fettprosent og dermed mykere i kroppen
Muskler : Fett	Kroppen deles gjerne inn i mengde muskler og fett når man vurderer ”formen”, og hvor lenge man bør gå diett
Trykk/pump : Flat	Musklene fylles med blod som gir høyt blodtrykk og en pulserende følelse. Musklene ser dermed større ut : Musklene er ”tomme”. De er ikke fylt med blod, og ser mindre ut/synes ikke så godt
Jevn : Ujevn	Hvordan muskulaturen og fettprosenten står i forhold til hverandre. En ujevn kropp er mindre trent og har mer fett på visse deler av kroppen enn andre. En jevn kropp er like godt trent på hele kroppen, og har lik/jevn fordeling av fett og muskler fra topp til tå
Balanse : Ubalanse	Bygger på samme prinsipp som jevn : ujevn.
Symmetri : Usymmetri	Man skal være like godt trent både i overkroppen og underkroppen, foran og bak, breddemessig osv. Man kan ikke ha veldig bred og godt trent rygg, og samtidig ha veldig tynne ben. Da er kroppen usymmetrisk. Det skal gå en rød trå gjennom kroppen. Det skal ikke se ut som to kropper som er satt sammen.

Harmoni : Disharmoni	Bygger på samme prinsipp som symmetri : usymmetri
On season : Off season	På diett, forbereder mot konkurranse : Av diett – bygger muskler
Deffet : Udeffet	I konkurranseform. Lav fettprosent og definert muskulatur : I ”vanlig” form. Høyere fettprosent og mindre definert
Smooth : Drenert	Samme som soft, har for mye veske eller fett : har tømt kroppen for vann, er helt flat. Er ikke det samme som tørr, tørr man kan være drenert selv om man har deffet ²⁸ .
Skarp : Uskarp	Bygger på lignende prinsipp som deffet: udeffet.

Systemet praktiserer en form for verdirangering i forhold til kroppens form og tilstand. Muskler har mer verdi enn fett, hard (kropp) har høyere verdi enn myk (kropp), tørr har høyere verdi enn soft, sterk har høyere verdi enn svak, skarp har høyere verdi enn uskarp og så videre. Bodybuilding handler om å bli *i bedre form*. Det er bestandig noe som kan forbedres. En muskelgruppe kan hele tiden utvikles - bli rundere, hardere, skarpere, mer symmetrisk og så videre. Denne tanken gjenspeiles i verdirangeringen. Kropp er også noe plastisk og foranderlig. Utøverne øker eller minsker volumet på kroppen etter hvilken fase de er i – om de ”bygger” eller ”deffer”. De utvikler stadig nye linjer, former og kanter. Gjennom treningen og maten former og skulpturerer utøverne de forskjellige muskelgruppene mot en ønsket form og fasong. Mange kvinnelige bodybuildere opererer også inn silikon i brystene for å kompensere for tapt volum og form.

²⁸ I følge Tom kan folk ”som ikke vet hva de driver med” ta vandrivende og tømme kroppen for vann, samtidig som de beholder fett. Da blir de kraftløse og ”flate” – både i kroppen og blikket.

Språket utgjør en viktig komponent i måten utøverne innsosialiseres i fellesskapet og konstitueres som bodybuildere. Bodybuilding handler om å disiplinere og kontrollere kroppen gjennom trening og mat. Gjennom språket påvirkes oppfatningen om hvordan kroppen fungerer. Ved å snakke om kroppen som formbar *blir* den formbar. Utøverne internaliserer en tanke om at kroppen er underlagt psykens kraft. Den skal være/er føyelig og foranderlig. Dermed kan den disiplineres og kontrolleres. Systemets (bodybuilderhabitusen) legitimitet bekreftes ved at utøverne opplever en gradvis endring og modifisering av kroppens fysikk. Utøvernes egen erfaring illustrerer systemets *effekt*.



Oppsummering:

Det er et dialektisk forhold mellom Power Gym og de som trener der. Studioet og utøverne konstitueres gjennom forholdet til hverandre. *De blir den/det de er ved den andre*. Gjennom bildene, innredningen og sosial og treningsmessig aktivitet, skapes det et bånd mellom studioet og utøverne.

Tilley (1994) peker på at mening er viktig for forståelsen av et sted. Studioets mening etableres gjennom utøvernes tilstedeværelse, deres treningsmessige aktivitet og bevegelser. Power Gym representerer et nøkkelsymbol i utøvernes liv. Gjennom treningen, teknikken og språket sosialiseres utøverne inn i bodybuildersystemet. De påvirker og modifiserer kroppene sine etter en bestemt norm. De forskjellige treningspraksisene utøverne er engasjert i utgjør en form for sosial praksis. Studioet er et viktig samlingspunkt. Utøverne følger samme ideologi – de dyrker kroppen. De har den samme kroppsformen (med større eller mindre volum) og de deler samme språk. Dette gir en følelse av tilhørighet. De er en del av bodybuilderfellesskapet (sosial kropp).

Det foregår en stor grad av meningsproduksjon på Power Gym. Treningen, dietten og språket - *kunnskapen* - følger en bestemt norm og et fast system. Normen, språket og meningssystemet, utgjør bodybuilderdiskursens *habitus*. Gjennom treningen endres – *reguleres* – utøvernes kosthold, treningspraksis og kroppsform (politisk kropp).

Bildene på veggene illustrerer en kjønnsdualistisk dimensjon. De viser et klart skille mellom måten kvinnene og mennene viser resultatet av det harde arbeidet – *kroppen sin* – på. Gjennom poseringen og klærne de har på seg, understreker damene femininitet. Samtidig er kroppene deres større og mer muskuløse enn det idealet de fleste kvinner i vårt samfunn strekker seg etter. Det kan dermed se ut som at disse kvinnene konstituerer seg både innenfor en kjønnsdualisme (politisk kropp), og samtidig (gjennom kroppsformen) utenfor dualismen (personlig kropp).

4. Modifisering av kropp gjennom trening;

I dette kapittelet er fokuset på hvordan bodybuilderteknikken innlæres og praktiseres, og hvordan dette påvirker og regulerer mine informanter kroppslig og sosialt.

Bodybuilding er en sport designet for og av menn. Systemet defineres av et androsentrisk prinsipp. Det bygger på et maskulint kroppsideal, og vektlegger verdier som aktiv, hard, sterk, kontroll og disiplin. Bodybuilderteknikken er grunnleggende maskulin. Å være hard, sterk, kontrollert og disiplinert er verdier man gjerne forventer at menn skal inneha. Tradisjonelt er kvinner blitt knyttet til femininitet, og forbindes med det myke, emosjonelle og ettergivende (Haug 1990, Beauvoir 2000, Fürst 1995 Bordo 1989, Bourdieu 1998 m.fl). Kvinnelige bodybuildere kan dermed sies å være underlagt en form for dominansforhold. Gjennom treningen struktureres deres kropper etter et maskulint ideal – altså bort fra det myke og feminine. Ved å lære seg kroppsbyggerteknikk opphøyer de kvinnelige bodybuilderne det maskuline som norm og overordnet prinsipp. Bourdieu (1998) er opptatt av undertrykkelsesmekanismer. Han benytter begrepet symbolsk vold for å beskrive hvordan undertrykkelsen foregår i praksis. Symbolsk vold er i følge Bourdieu den minst åpenbare og minst synlige formen for vold. Den oppfattes ikke som vold (maktutøvelse), og blir derfor implisitt akseptert av de underordnede (Ibid:9). Bourdieu knytter makt til symboler. De som bestemmer rangeringen av disse, innehar i følge Bourdieu makten til å definere verden på bestemte måter (Bourdieu, 1991). *Bodybuildersystemet er definert av menn.*

Gjennom begrepet doxisk felt forklarer han hvordan symbolmakten reproducerer seg selv. Med dette menes de aspekter ved kultur og samfunn som tas for gitt, og som er så selvfølgelig at det ikke stilles spørsmål ved dem (Bourdieu, 1998:12). De dominerte oppfatter dermed dominanspraksisen som naturlig. Dette foregår gjennom habitus, som beskriver den permanente internaliseringen av samfunnets normer og regler i menneskets kropp (Ibid).

Ved hjelp av Mauss's (1973) begrep kroppsteknikk og Bourdieus (1998) teori om habitus, vil jeg vise hvordan den kroppslige innlæringen ikke bare innebærer teknikker, men også normer og kroppslig kompetanse som er sentral for bodybuilding som subkultur. Gjennom begrepene symbolsk vold og doxisk felt vil jeg belyse hvordan utøverne oppfatter bodybuildersystemet, kunnskapen, normene og teknikkene, som en selvfølgelig og naturlig del av å bygge kropp. Det stilles ingen spørsmål ved praksisen.

Inspirert av Butler peker Moore (1999) på at mennesker ved hjelp av modifierende praksiser som påvirker kroppen, skaper en kroppsrepresentasjon hvor kroppen uttrykker en del av hvem de er og hva de står for. På denne måten knyttes kropp og identitet sammen. Bodybuilding er kroppsmodifiserende praksis. Treningen og dietten påvirker og former utøverne mot en muskuløs, kraftfull og hard kropp. Gjennom felles kroppslig forming uttøves fellesskap, en subkultur. Det kroppslige idealet kvinnelige bodybuildere etterstreber skiller seg fra den kroppsformen øvrige kvinner i samfunnet identifiserer seg med. For Butler (2000) er kjønn performativt, det er noe man gjør, ikke noe man er. Ligger det et aspekt av motstand og protest i den kvinnelige bodybuilderkroppen? Markerer hun gjennom kroppen en ”annerledes” utøvelse av kjønn?

Merleau-Ponty (1994) oppfatter kroppen som senter for menneskers erfaring og væren. Erfaringen av å eksistere i verden er noe mennesker først og fremst har, gjør og er som kropp (Engelsrud, 2006). Denne teorien vil belyse mine informanternes egen erfaring av og følelser knyttet til treningen.

Treningen:

I følge Mauss (2005) er kroppen menneskets første og mest naturlige instrument, og samtidig dets tekniske middel (Ibid:76). Han beskriver hvordan mennesker tilegner seg forskjellige kroppsteknikker gjennom etterligning. Yngre og nye medlemmer i et samfunn imiterer de eldre. Mauss kaller disse teknikkene menneskelige normer for dressur av mennesker (Ibid:79). Bodybuilding er en treningsform hvor utøverne læres opp til å trene med en bestemt kroppsteknikk, og etter faste programmer. Utøverne får tildelt et eget program basert på hva de ønsker å oppnå med treningen - bygge/utvide eller redusere kroppsmasse. Treningsprogrammet utarbeides hovedsakelig av Tom og Ulf som driver stedet. Det er også de som står for opplæringen. *Det er de som overfører teknikkene.* De har begge vært aktive bodybuildere, og anses som foregangsfigurer for de som trener på studioet. Tom og Ulf *kan* bodybuilding. De vet hvilke teknikker man må/bør benytte for å påvirke og bygge kropp på best mulige måte. I tillegg jobber det noen personlige trenere der. De besitter også spesialisert kunnskap om (bodybuilding)teknikkene. Treningsprogrammet innebærer hovedsakelig at man ”splitter” (deler) kroppen i flere deler, slik at man kan jobbe mer spesifikt og målrettet mot en bestemt muskelgruppe. Man trener for eksempel bare ben den ene dagen, og bare armer den neste. Tom forklarer at bodybuilding handler om estetikk. Symmetri og balanse er nøkkelord sier han. Han forteller at det er viktig å trene hele kroppen like hardt, slik at den er ”symmetrisk” og i ”balanse”. Øvre og nedre del, og for- og baksiden, må stimuleres like mye, slik at man får en jevn fordeling av musklene. Kroppen skal være harmonisk. For at muskulaturen skal kunne utvikles både størrelsesmessig og formmessig, er det nødvendig med mange repetisjoner og forskjellige øvelser på samme muskelgruppe. Variasjon i både øvelser og vekt, gjør at muskelen påvirkes og stimuleres fra forskjellige vinkler. Dette fører til en tettere og jevnere muskelmasse. På denne måten formes muskelen - *kroppen* - sakte men sikkert mot idealet.

Inger forklarer at musklene må trenes til ”failure” dersom man skal oppnå fremgang og bli sterkere. Dette innebærer at vektene skal være så tunge at man til slutt ikke

greier og løfte riktig. Hun forklarer at muskulaturen først må ”brytes ned”, for så å ”bygges opp” igjen. Under feltarbeidsperioden har jeg selv opplevd å trene musklene til ”failure”. Det er både smertefullt og tungt arbeid. Praksisen med å dele (”splitte”) opp kroppen i flere deler og å trene musklene til ”failure”, illustrerer en oppfatning om kroppen som noe plastisk og instrumentelt. På samme måte som man river ned og pusser opp huset rom for rom, påvirkes og modifiseres kroppen ved at den først brytes ned for, så å bygges opp igjen - del for del.

Treningen er hard og utfordrende. Den er også tidkrevende. En treningsøkt varer fra 1,5 – 2 timer. Det er derfor viktig at den muskelgruppen man har trent også får hvile. Musklene trenger tid til å restitueres. Tid til å vokse. Bodybuildere har derfor en til to ”hviledager” i uken. Da tar de helt fri fra treningen, slik at kroppen får hentet seg inn igjen. Fokuset på å bruke riktig teknikk er stort. Tom forteller at dersom man ikke trener riktig kan musklene bruke lenger tid på og utvikle seg, og de kan få en annen form en ønsket. Å få inn teknikken fra begynnelsen er derfor avgjørende. Det kan også være veldig skadelig for kroppen dersom man trener feil med vektene. Tom forteller at det kan gi smertefulle bivirkninger dersom man belaster kroppen på feil måte. Spesielt med tanke på leddene. Samtlige av mine informanter tok dette meget alvorlig. De brukte mye tid på å innarbeide og etterligne øvelsene og teknikkene. De utførte uttallige repetisjoner, og fikk gjerne Tom eller noen andre til å se at de gjorde det riktig. Etter hvert som utøverne har trent en stund, opparbeider de seg egen kunnskap og erfaring. Dersom verken Tom, Ulf eller de personlige trenerne var til stede, henvendte utøverne seg ofte til hverandre for å få råd og hjelp.

Elin har trent bodybuilding i over 20 år. Hun har stadig måttet begynne forfra igjen og trene med lettere vekter, fordi hun har utført (*etterlignet*) en øvelse feil. I følge Elin hjelper det ikke om du løfter aldri så tungt, hvis du ikke løfter riktig. Hun forklarer at det for eksempel er lett å ”koble til” skuldrene når du skal trene armene eller ryggen, eller at bakside lår hjelper til når du skal trene rumpa. Elin forklarer at det ofte bare dreier seg om en ørliten vridning med en arm eller et bein, så sitter teknikken. Hun

sier at de små detaljene er avgjørende for hvilket resultat man oppnår. Man blir aldri ordentlig ”utlært” i bodybuilding. Teknikken kan aldri bli bra/riktig nok. Tålmodighet er en viktig del av treningen. Både Tom, Elin og de andre utøverne understreket flere ganger viktigheten av å være tålmodig og disiplinert dersom man skal nå noen vei innen treningsformen.

Det finnes mange *forskjellige* øvelser og teknikker innen bodybuilding. Man kan stimulere og påvirke den samme muskelgruppen på flere varierte måter. Mauss peker på at den teknikken som oppleves som naturlig for noen, ikke nødvendigvis behøver å gjøre det for andre (Mauss, 2005). Elin forklarer at det er viktig å prøve seg frem for å finne frem til de øvelsene og det systemet som passer best for deg og din kropp. Hun sier at alle kropper er forskjellige. Den teknikken som fungerer for en person, trenger i følge Elin ikke nødvendigvis å fungere for en annen. Etter hvert som man har trent en stund hender det også at musklene ”venner seg til” teknikken og øvelsene. Som et resultat av dette kan utviklingen la vente på seg, eller i verste fall stagnere. Da må man endre teknikk. I følge Elin er det imidlertid viktig å aldri gi opp.

Elin: *”Bodybuilding er kunst på en måte. Det tar tid å få til det perfekte resultatet. Du må prøve og feile mange ganger før du når målet. Selv om det er tøft til tider er det viktig å ikke gi opp. Da kommer du ikke videre”.*

Mauss (2005) peker på at teknikker kan modifiseres og forbedres. Utøverne på Power Gym brukte ofte Arnolds lærebøker og magasinene fra bladkurvene som inspirasjon. De prøvde stadig ut nye øvelser og teknikker for å forbedre sin egen kroppsteknikk. Bodybuilder er ikke noe man *er* naturlig, man må læres opp. Teknikkene må, som Mauss beskriver, *øves* inn. Kroppen må lære seg de forskjellige måtene å bevege seg og jobbe på. Etter hvert som man har trent (*etterlignet*) en stund, blir teknikken en naturlig del av måten man utfører øvelsene. Den internaliseres. Kroppen begynner automatisk å bruke de teknikkene den er opplært til.

Line sliter en god del når hun skal trene beina. Hun syntes det er tungt, og føler at hun ikke får inn teknikken ordentlig. Line forteller at hun gruer seg hele dagen når hun har bein på programmet. Hun *vet* hvilket slit hun skal gjennomgå. Truls er

treningskompis. Han hjelper henne å holde utstyret på plass, og tar i mot dersom kreftene svikter. Vanligvis trener Line alene, eller sammen med en av de andre damene. Line forklarer at hun blir grinete og kjefter en del når hun sliter. Da er det bedre at det går ut over Truls enn noen andre sier hun. Hun forklarer at det er utrolig viktig at man lærer seg å ”kjenne” musklene i kroppen. Man må ”finne” musklene sier hun. Line forteller at hun ikke stoler på sin egen styrke i beina – *”jeg psyker meg selv ut”*. Under feltarbeidsperioden jobbet hun mye med å stole på seg selv og ”finne” muskulaturen i beina. Etter hvert som teknikken ble bedre internalisert, fikk hun stadig bedre fremgang. Men det var tidkrevende arbeid. Line trente så disiplinert og hardt at det gikk ut over nattesøvnen. Hun sov ofte dårlig natten etter hun hadde trent bein. En gang jeg spurte henne om det er verdt alt slitet svarte hun: *”Å bygge muskler er hardt arbeid Carina – du får ingenting gratis. Det er viktig å være tålmodig og målretta hvis du skal få gode resultater ”*. Flere av de andre informantene sliter også med treningen innimellom. Det kan være en teknikk de ikke får taket på, eller liten synlig fremgang i kroppen. Noen ganger kan man stå på stedet hvil over lengre tid. Elin forklarer at det er veldig utfordrende, og at det tærer på inspirasjonen. Elin: *”Når du ser deg selv i speilet dag etter dag, og det ikke skjer noen endring – da er det hardt. Det er jo å se hvordan kroppen endrer seg som inspirerer. Det er gullrota liksom. Men det er bare å stå på. Plutselig løsner det igjen”*.

Merleau-Ponty (1995) ser kroppen som erfaringsfelt. Det er gjennom kroppen mennesket erfarer verden. Bodybuilding er en utfordrende treningsform. Det er både tidkrevende og smertefullt. I tillegg til ”vondter” og stølhet i kroppen, fremkaller treningen også vonde følelser som usikkerhet, utålmodighet og frustrasjon. Likevel kommer utøverne tilbake dag etter dag. De gjennomgår det samme regimet om og om igjen. De er disiplinerte. Line, Elin og de andre aksepterer at de vonde og dårlige følelsene er en del av treningen – en del av å bygge kropp. Det er gjennom de kroppslige erfaringene de erverver seg kunnskap om teknikkenes effektivitet og funksjon. Kunnskapens første lokaliseringpunkt er, som Merleau-Ponty peker på, i

og gjennom utøvernes kropp. For å være sikker på at teknikken er riktig, må utøverne først lokalisere *hvor* den påvirker. De må *erfare* hvordan teknikken føles kroppslig. For å få til dette må det en del prøving og feiling til.

Monaghan (1999) beskriver bodybuildere som kroppslige sosiale agenter formet av den samme habitus. Treningen former og påvirker utøvernes persepsjon, slik at de får forståelse og aksept for nødvendigheten av en streng disiplin knyttet til maten og treningen når man bygger kropp (Ibid). Mine informanters måte å oppfatte kroppen på er tillært. Utøverne integreres inn i fellesskapet gjennom sosial samhandling og ervervelse av teknikk og språk. Gjennom egen erfaring knyttet til treningspraksisen kroppsliggjøres kunnskapen om bodybuildersystemets seg sakte. De *vet* at det må disiplinert og hard jobbing til for å få fremgang. Dette har de enten selv erfart, sett andre erfare eller de har blitt det fortalt. Gjennom egen erfaring legitimeres dermed den strenge vektlegging av kroppslig disiplin og kontroll som bodybuildersystemets habitus bygger på.

Kropp og teknologi:

Ved hjelp av apparatene kan man påvirke og modifisere kroppen fra alle mulige slags vinkler. Noen av apparater trener flere muskelgrupper. Andre går mer spesifikt på en bestemt del. Utgangsposisjonen er forskjellig. Treningen utøves i stående, sittende og/eller liggende stilling. Vektene skyves, løftes, trekkes og dras i alle retninger. Både oppover, nedover, til siden og bakover. Flere av apparatene er konstruert rundt trinsesystemer knyttet til vektplater som ligger oppå hverandre. Vekten man ønsker å løfte reguleres av plater som har hull hvor man stikker inn en jernpinne. Hullene er markert med tall som viser hvor mange kilo som løftes. Noen apparater er fastlåst i en posisjon, slik at man kun trener bestemte muskelgrupper. Andre er konstruert slik at man benytter forskjellige midler til hjelp, og man kan trene flere muskelgrupper. Hjelpemidlene kan være et tykt tau som man drar i forskjellige retninger, en rett eller skjev stang, en stang med sirkelformede håndtak eller en trekantet metallform. Det

hjelpemiddelet man velger festes til en vaier som er tilknyttet apparatet. Ved å trekke eller skyve stangen, tauet eller trekanten ned, opp, til siden og så videre, stimuleres musklene. I tillegg til apparatene trener man også med håndvekter/frivekter i forskjellige vektgrupper. Inger forteller at frivekter hovedsakelig benyttes for å bygge, mens kabelmaskiner gjerne brukes for å finpusse, justere og forme. De tilbyr en form for ”pynteøvelse”. Ved hjelp av apparatene påvirker og modifierer utøverne kroppen til å bli stadig hardere og mer muskuløs (og stadig mindre myk).

Tilley (1994) peker på at det eksisterer et dialektisk og intersubjektivt forhold mellom stedet og menneskene som tilhører (bebor) det. På lignende vis foretar Michael Jackson (2002) en fenomenologisk tilnærming til forholdet mellom kropp og teknologi. Han er opptatt av at det eksisterer et intersubjektivt forhold mellom mennesker og teknologi, og at man derfor bør foreta en oppheving av skillet mellom mennesker og maskiner (natur og kultur). *“When we do not feel existentially threatened by things, relations between things assume the form of relations between persons”* (Ibid:344). I tillegg til å bruke sin egen kropp, er utøverne avhengig av apparatene for å få til riktig bodybuilderteknikk – for å bygge kropp. Det er gjennom bruken av dem at kroppen påvirkes og stimuleres. Apparatene og de øvrige hjelpere fungerer som en form for forlengelse av utøvernes kropp. *De er teknikken de bruker for å bygge kropp*. Samtidig fungerer utøverne som en forlengelse av apparatet - det er gjennom utøvernes bruk at apparatene gis mening og funksjon. Det eksisterer en form for relasjon mellom de som trener og apparatene. De knyttes til hverandre gjennom treningsøvelsene. Grensen mellom utøverne og de teknologiske hjelpemidlene kan dermed betegnes som flytende. Gjennom treningen og bevegelsene skjer det en sammensmelting av kroppen og apparatet. De blir ett. Teknikken og erfaringen fra treningen forplanter seg - *internaliseres* - ut i kroppen. Gjennom treningen endrer kroppens utforming og fasong seg. Sakte men sikkert inntar kroppen en ny og modifisert form og tilstand. Den blir mer muskuløs, hardere,

strammere, mer definert og mindre eller større volummessig avhengig av hva man ønsker og oppnå.

Utøverne følger samme treningsopplegg. De jobber mot den samme normen – en hardere og mer muskuløs kropp. Gjennom treningen inntar utøverne *den samme type kroppsform*. Hvilken størrelse de har varierer, men resultatet – *fasongen* – er lik. Bodybuildere har et nokså karakteristisk utseende. Skulder- og nakkepartiet er bredt og kraftig (av folk utenfor miljøet beskrives dette som ”oksenakke”). De får en utpreget v-formet rygg. Setemuskelene er liten og stram. Armene og bena har store, runde og velutviklede muskler. Musklene har gjerne en litt rund og ”klumpete” form. Etter hvert som utøverne har trent en stund, begynner de også å bevege seg på en spesiell måte. Kroppene deres er ”tungt” festet til bakken. Mange får en litt gyngende gange. Holdningen er rank. Ryggen er lang og bred. Armene henger litt ut fra siden. Gjerne med lett knyttede hender. Bodybuildere tar mye ”plass” i rommet. Gjennom kroppslige praksiser knyttet til trening og mat, skaper bodybuildere en kroppsrepresentasjon – en personlig og særegen kropp (Moore, 1999). De muskuløse og harde kroppene signaliserer styrke, disiplin og kontroll. Selv om de kvinnelige utøverne er en god del mindre enn mennene størrelsesmessig, kan man tydelig se at de har internalisert den samme kroppsformen og teknikkene.



Muskelmassen de har utviklet påvirker både kroppens utseende og bevegelsesmønster. Kroppens form og måten utøverne beveger seg på - den kroppslige fremtoningen - utgjør en form for gruppemarkør. *Kroppen er deres representasjon. Deres ekspressive uttrykk.* På denne måten signaliserer kroppene deres også annerledeshet fra den øvrige befolkningen i samfunnet, og likhet med gruppefellesskapet. Bodybuilderne på Power Gym representerer/utgjør dermed en form for ”kollektiv kropp”. Det er lett å se hvilket fellesskap de tilhører.

Min erfaring er at det gir en spesiell følelse og stimulere kroppen gjennom styrketrening. Jeg følte meg *sterk*. Underveis i feltarbeidet merket jeg at treningen påvirket både holdningen min og måten jeg beveget meg på. Jeg begynte å gå annerledes. Jeg ble rankere i ryggen og fikk mer bestemte skritt. Jeg utviklet også muskler jeg ikke ante jeg hadde, og ble både hardere og mer definert. Etter feltarbeidet kunne jeg se merkelig forskjell på min egen kropp. Uten at jeg var klar over det hadde jeg inkorporert deler av deres teknikk og bevegelsesmønster. Gjennom utøvelse av bodybuilding som praksis hadde jeg kroppsliggjort kompetanse. Det var ganske fascinerende å observere en såpass synlig endring i kroppen. Både Line, Sofia og Trine fortalte at den synlige forandringen i kroppen var en viktig motivasjonsfaktor når de begynte å trene bodybuilding. Det tok ikke lang tid før de både kunne se og føle at treningen fungerte, og dermed ble de ”hekta” som de selv sier.



”Kjønnede” apparater:

”Det er liksom dameøvelser de apparatene der. Det er vi som liker å finjustere og forme rumpa – ha ha” (Line).

Et par av apparatene ble bare benyttet av kvinner. Under den tiden jeg var på studioet så jeg aldri at en mann trene på dem. På det ene apparatet trente man inn- og utsiden av lårene og setemuskelen. Øvelsene skulle utføres i stående stilling. Apparatet er konstruert slik at man med et ben av gangen skyver eller presser en pendel til siden eller bakover. Line beskrev treningen på dette apparatet som ”pynteøvelser”. I følge Line er årsaken til at menn ikke trener på dette apparatet at øvelsene er av den ”lettere” typen. Det er begrenset hvor mye man kan øke motstanden/vekten. Det andre apparatet gikk bare på rumpemuskelen. Den var ganske tung. Man ligger på magen og presser en pendel oppover med bakside lår og rumpemuskel. I følge Line ”kryper rumpa opp mot ryggen” når man trener denne øvelsen. Måten hun sa det på gav meg

inntrykk av at det er positivt at rumpa beveger seg ”oppover”. Da Tom veiledet meg gjennom treningsprogrammet mitt oppdaget jeg nok en ”kjønnet” øvelse/teknikk – steppemaskinen. På dette apparatet trener man ”cardio” ved å ”gå” i trapper på stedet. I tillegg til kondisjon trener øvelsen lårene og rumpa. I følge Tom er det hovedsakelig kvinner som ”stepper”. Tom: *”Dere damer er jo så opptatt av å trene rumpa. Mange står i timevis og trækker”*. Selv har han aldri prøvd apparatet. Han foretrekker å bruke sykkel eller tredemølla når han skal trene ”cardio”. Steppen overlater han til damene. På steppen trener man ”dameteknikk”.

Apparatene er kjønnet. Man trener ”dameøvelser” på dem. Jeg så ingen maskulint kjønnede apparater i studioet. Det var ingen apparater kvinner unnlot å bruke. Måten Line beskriver treningen på har et kjønnsdualistisk aspekt. Ved å definere øvelsene som ”dameøvelser”, gir hun apparatene en (kvinne)kjønnet merkelapp. Tom og Lines utsagn gir inntrykk av at kvinner liker å forme og trene rumpa. De vil ha en fast og velformet rumpe. I bodyfitnesskonkurransen poserer kvinnene ved å skyte brystet ut, samtidig som de strammer rumpa og presser den litt opp og ut. Det er viktig å vise seg frem på best mulig måte²⁹. Brystene og rumpa er deler av kvinnekroppen som tiltrekkes stor oppmerksomhet i de fleste miljøer. Brystene og baken anses som fysisk attraktive deler av kvinnekroppen. En veltrent og fast rumpe representerer nok derfor et viktig mål i mange kvinners disiplineringspraksis. Kroppens form og fysikk er det utøverne bedømmes etter i konkurransen. Det er derfor spesielt viktig for de kvinnelige utøverne på Power Gym å oppnå riktig form (*riktig kropp*).

Å være hard:

Den ideelle bodybuilderkroppen er hard, muskuløs og symmetrisk. Det ligger uendelige timer med hard jobbing og disiplin bak den harde og veltrente kroppen. En bodybuilderkropp kommuniserer (vilje)styrke, disiplin og kontroll. Dette er viktige verdier for utøverne på Power Gym.

Line: *"Når jeg er hard i kroppen føler jeg meg sterk og at jeg har kontroll på en måte. Jeg hater å være myk i kroppen. Dagen etter en hviledag er jeg superstressa. Jeg kan ikke vente med å komme på studio og få "pumpa" opp musklene. Bli hard igjen".*

Influert av Bourdieu beskriver Bordo (1989) kroppen som medium for kultur. Hun peker på hvordan et samfunns regler, forpliktelser og praksis er innskrevet og opprettholdt gjennom kroppen. Mine informanter har kropper som gjerne assosieres med noe maskulint. De er muskuløse, harde og eksplosive. Bodybuilderkulturens norm og praksis (habitus) er uttrykt gjennom kroppene deres. Den harde kroppen kan sees som motsetningen til, og som truet, av den feminine og myke kroppen. Gjennom dette blir den myke kroppen et symbol på ytre feil, og synonymt med avvik. Bodybuilderkroppen kan dermed oppfattes som en negasjon av det kvinnelige, og en opphøying av det maskuline. Det maskuline kroppsidealet er meget krevende fysisk for kvinner å oppnå. Den feminine kvinnekroppen er i utgangspunktet rundere, mykere og mer formfull enn mannkroppen. Å oppnå riktig kroppsform krever derfor en enorm disiplin og kontroll av mine informanter.

Line oppgir den gode *følelsen* treningen gir som en motiverende faktor. Alle hovedinformantene mine understreket hvordan musklene og hardheten gir en god og tilfresstillende kroppslig følelse. Den trente kroppen gir dem følelsen av å ha kontroll. En hard og kontrollert kropp er "riktig" bodybuilderkropp. Den føles godt. Samtidig

²⁹ I mennenes poseringer (bodybilderklassen) er det ryggen, de store overarmene, lårene og den kraftige brystkassen som har oppmerksomheten.

knyttes mykheten i kroppen til ubehag. Den ”myke” kroppen fremkaller følelser som avsky, stress og tap av kontroll. Bordo (1989) forklarer hvordan en kroppsliggjort følelse av utilstrekkelighet fører til at kvinners disiplineringspraksiser opprettholdes. De kvinnelige utøverne er formet av bodybuildernormens habitus. Dermed gir den myke kroppen dem en følelse av utilstrekkelighet, den er ikke ”riktig” kropp. Mykheten oppfattes som en trussel for det maskuline og harde idealet, og dermed også som en trussel for kvinnene. De kvinnelige utøvernes kropper utgjør dermed en trussel *i seg selv*. Det må mye disiplin og kontroll til for å oppnå den ideelle kroppsformen.

Hvorfor velger informantene mine å trene mot en kroppsform som skiller seg så merkbart fra deres naturlige feminine former? Fremgangen – det å se at kroppen utvikles, endres og forbedres, vektlegges som en viktig motivasjonsfaktor. Det handler om kroppens ”ytre” form og størrelse. Om kroppens overflate.

Det er objektsiden av kroppen, det at man blir sett av eget og andres blikk, bodybuildersystemet bygger på. Haug (1990) og Bordo (1989) peker på hvordan kvinners sosialisering foregår gjennom kroppen i mye større grad enn mannen. Haug forklarer at det er objektsiden ved kvinnekroppen, hennes synlige bryster og hofter, som er hovedårsaken til dette. Hun peker på at kvinner opplæres gjennom moralske oppfatninger som får henne til å forbinde sin egen kropp med noe skammelig, noe som må kontrolleres (Ibid). Et godt eksempel er måten pikebarnet læres opp til å sitte med bena i kors da det anses som usømmelig å sitte med spredte ben (og ”åpent” kjønnsorgan). Guttebarnet derimot kan sitte bredbendt og stolt, han har ingenting å ”skamme” seg over. Haug beskriver det som at for piker blir uskyldige kroppsdelene gjort skyldig (Fürst, 1995:57-58).

Den harde, aktive, sterke og kontrollerte bodybuilderkroppen er motsetningen til den passive, myke og ukontrollerte kvinnekroppen. Kanskje tilbyr den muskuløse bodybuilderkroppen og dyrkingen av kropp noe frigjørende, ved at kvinnene

istedenfor å forbinde sin egen kropp med noe skammelig som må kontrolleres, kan være stolte over den? Kanskje tilbyr den en følelse av å ta kontroll over egen kropp?

Treningen styrer hverdagen:

Treningen legger store føringer på utøvernes hverdag. Flere av informantene mine står opp i 6 tiden stort sett hver morgen. Da går de 1 times tur for å ”få kroppen i gang” som de selv sier. Under frokosten lager de matpakke. Den skal dekke matbehovet til de kommer hjem ved dagens slutt. Etter jobb eller skole er det rett på trening. Her blir de gjerne et par timer (ofte lenger). Mange går en tur på kvelden også. De fleste av mine informanter legger seg ved 22 – 22.30 tiden. De forteller at søvn er viktig, og at kroppen trenger hvile slik at musklene får tid til å vokse. I følge Line må de som ønsker å satse seriøst, være villige til å ofre en del. Hun forteller at du må passe på hva du spiser, også når du ikke ”deffer”. Kosten er vel så viktig som treningen. Dersom man spiser mye usunn mat vil det i følge Line ta lenger tid å få fremgang. Utøverne forteller at man bør trene minimum 4 dager i uken, helst mer. De trener også når de er på ferie. De tar seg aldri ordentlig ”fri” fra treningen. Det er viktig å beholde ”pumpen” i kroppen. Og de forteller at de blir ”stresset” dersom de går for lenge uten å trene. Alle hovedinformantene mine har kjærester som også er bodybuildere. De mener at det aldri ville ha fungert å la treningen (og maten) regulere hverdagen på denne måten sammen med en som ikke selv er del av miljøet.

Ingen av mine informanter drikker mye alkohol, og de er sjelden ute og fester. De forteller at i perioder, for eksempel når de er på ”deff”, melder de seg nesten helt ut av sitt øvrige sosiale miljø. Når man er ”on season” og forbereder seg mot konkurranse, må man være ekstremt disiplinert både i forhold til treningen og maten. Utøverne beskriver det som en krevende periode. Fokuset på treningen tar all energi. Line forteller at det er slitsomt å hele tiden måtte passe på hva man spiser. Hun orker ikke å utsettes for unødvendige fristelser i form av god mat, godteri osv. Da holder hun seg heller hjemme. Utøverne forteller at flere av vennene deres og familien ikke har

forståelse for deres opptatthet av kropp og mat. De blir ofte oppfattet som kjedelige og usosiale når de ikke blir med på ting som kino, cafe, middag eller ut og danse. Sofia meldte avbud til venninnens bursdagsselskap mens hun var på ”deff”. Hun orket ikke bråket, fulle folk og viktigs av alt - hun orket ikke å se kaken hun ikke kunne smake på. Inger skulle ha eksamen i samme periode som hun forberedte seg mot konkurranse. Hun ”deffet”, og hadde veldig lite energi. Inger hadde store vanskeligheter med å konsentrere seg. Det endte med at hun måtte utsette eksamen. Hun var veldig frustrert over dette, men greide ikke å gjøre begge deler samtidig. Inger måtte ta et valg. Hun prioriterte konkurransen.

Treningen legger store føringer på utøvernes hverdag. Den påvirker og regulerer store deler av utøvernes liv. Det er kroppen som står i sentrum. Utøverne trener og spiser til faste tider, og ofte etter et fast program. Når de er ”on season” har de så lite energi at det går på bekostning av deres øvrige sosiale liv. Når de ikke er på jobb eller skole, holder de seg stort sett hjemme eller på studioet i denne perioden. På studioet får de forståelse og oppbacking. Der er de sammen med folk som deler deres sterke engasjement i kroppen, og som selv erfarer den harde påkjenningen treningen til tider er. På studioet er de blant ”likesinnede”. Utøverne tilrettelegger og foretar stadig prioriteringer i sitt øvrige liv for å tilrettelegge for praksiser forbundet med treningen. Ingen av mine informanter klagde eller stilte spørsmål ved måten livene deres ble regulert av forventninger og krav knyttet til bodybuildersystemet. Den strenge disiplinen oppfattes som en selvfølgelig del av det å bygge kropp. Det stilles ingen spørsmål ved den.

Bodybuilding er felleskap:

Miljøet og atmosfæren i studioet er avslappende og uformell. På Power Gym snakker alle med alle. Det er vanlig at folk trener sammen og hjelper hverandre med treningen. De er treningskompiser. Mange låner hverandres utstyr dersom det er

behov for det. Trine lånte Lines drakt i en konkurranse. Inger lånte et smykke som matchet bikinien av Sofia i en annen. Folk byttelåner belter og hansker. Det er også en stor grad av informasjonsflyt på studioet. Jeg overhørte stadig folk som gav hverandre råd og veiledning i forbindelse med trening, teknikk, mat, ”deffing” og posering. En god del av kunnskapen er basert på utøvernes egne erfaringer og opplevelser. Man gir av seg selv. Folk deler kunnskap og ”låner” bort blikket. De hjelper og bakker hverandre opp. Etter å ha vært på studioet noen ganger opplevde jeg at alle forventes å stille opp dersom man ser at noen trenger hjelp. Det var nærmest en uskreven regel. Uavhengig av om man kjenner vedkommende eller ei, eller om han/hun har bedt om det. Selv opplevde jeg ved et par anledninger å få hjelp av en fremmed. Kreftene stoppet plutselig opp under en øvelse. Jeg greide ikke å løfte vektene på plass. Begge gangene trente jeg alene. Vektene ville blitt liggende på brystkassen min, dersom ikke et våkent blikk hadde observert hva som foregikk og hjalp meg. Da jeg snakket med informantene mine om dette, fortalte de at dette var en av hovedårsakene til at de syntes det er så hyggelig å trene her. Holdningen om at folk hjelper hverandre, og at alle snakker med alle uten at de nødvendigvis kjenner hverandre fra før, ble høyt vektlagt. Line: *”Her snakker alle med alle, og det er helt greit å måtte be om hjelp innimellom. Alle vi som trener for å bygge er avhengig av hjelp fra andre hvis vi skal greie å presse oss. Det blir litt sånn at man gir og tar på en måte”*. Da jeg snakket med Tom om dette nikket han på hodet. Han fortalte at her er det ingen som står og ser på at andre trenger hjelp. Det er ikke sånn det fungerer sier han. Tom understreker også hvor farlig det kan være å trene alene dersom man er usikker på om man er sterk nok. Dette er utøverne klar over, og i følge Tom ber de fleste om hjelp selv dersom/når de har behov for det.

Holdningen om at alle hjelper alle, og at man på en måte er ansvarlig overfor hverandre, er med på å skape en avslappet og uformell stemning i studioet. Det krever stor grad av tillit til den personen som skal hjelpe deg. Samtidig er du avhengig av hjelp for å kunne utvikle deg. På denne måten opplever folk som i utgangspunktet ikke kjenner hverandre, eller som på mange måter er veldig forskjellige (politisk, religiøst osv), en følelse av fellesskap gjennom treningen. Det hersker en form for

solidaritet utøverne mellom. De hjelper hverandre og støtter samme sak – en utvikling og modifisering av kroppens fysikk. Gullestad (2001) har gjort flere feltarbeid i Norge. Et viktig poeng hun trekker frem, er at vi i Norge er opptatt av egalitet og av å passe sammen (Ibid). Hennes oppfatning er at nordmenn gjerne underkommunerer ulikhet, og overkommunerer likhet. Dermed oppfattes vi som likere enn vi i virkeligheten kanskje er. Bodybuildere har en felles ideologi – de dyrker kroppen. De praktiserer alle en livsstil hvor kropp, mat og trening har hovedfokus. Store deler av livet og hverdagen deres legges opp etter når de skal trene og spise. Dette er likt for de fleste bodybuildere. Denne likheten kommuniseres gjennom kroppen. Utøvernes muskuløse kropper forteller at de er disiplinerte, og har kontroll på treningen og maten (*kontroll på kroppen*). Den felles opptattheten av kropp og trening overskygger øvrige ulikheter. Under treningen er det irrelevant hvilken utdanning eller adresse utøverne har. På treningen er det samarbeidet og den sosiale samhandlingen - *fellesskapet* - som er viktig. Dette skaper en følelse av tilhørighet og samhold blant utøverne. De utøver samme livsstil.

Å ta kontroll over kroppen;

Oppfatningen om hvor viktig det er å være disiplinert og at det må smerte til for å få fremgang, er som nevnt viktige elementer i bodybuildersystemets habitus som er internalisert i utøvernes kropper. En viktig del av hjelpen utøverne gir hverandre er å oppmuntre eller ”psyke hverandre opp” som Line kaller det. Jeg hørte stadig tilrop og utsagn som ”*kom igjen – det er lett*”, ”*smerte er en illusjon*” og ”*it`s all in the head*”. Line forklarte at selv om det kan høres litt rart ut, kan slike utsagn stimulere deg til å yte det lille ekstra. Line: ”*Det er viktig at du tror på at du skal greie det Carina. Du må glemme at det gjør vondt. Ta kontroll over kroppen. No pain no gain vet du – he he*”. De øvrige informantene mine understreket også hvilket smertefullt arbeid bodybuilding er, og at praksisen krever en enorm disiplin. Lines utsagn om å ta

kontroll over kroppen har noe instrumentelt ved seg. Gjennom psykens kraft skal kroppen føye seg - disiplineres. Smerten skal undertrykkes. Følelsene skrur av. Denne måten å snakke på fremstiller kroppen som todelt. Psyken har makt over kroppen. Samtidig opplever jeg at utøverne knytter både treningen og maten nettopp til følelsene - til en kroppslig erfaring. Denne sammenkoblingen illustrerer en sammenheng mellom de to elementene. Uttrykket ”no pain, no gain” er veldig beskrivende. Denne uttrykksmåten er en viktig del av teknikken, og illustrer hvilken filosofi treningen bygger på. Treningen er hard og smertefull. Den strenge dietten likeså. *Ingen smerte ingen fremgang.*

Språket er en viktig del av måten mennesker utøver sin identitet (Moore, 1999). Når Line og de andre snakker om kroppen som noe man kan kontrollere, konstituerer de seg selv (sin identitet) som sterke og målrettede personer som har kontroll på seg selv og kroppen sin. Kontroll og disiplin er viktige verdier i bodybuildernes habitus. Det er en måte å *snakke* om kroppen på, som påvirker utøverne slik at de både aksepterer og holder ut det smertefulle og tunge arbeidet. Gjennom språket fremstår dermed systemet og bodybuilderhabitusen som selvfølgelig og nødvendig.

Bordo er opptatt av at vår samtidskultur er mer opphengt i kontroll over den uregjerlige kroppen enn tidligere epoker har vært (Fürst, 1995:349). Hun beskriver hvordan dualismen identifiserer selvet med kontroll, og sammenligner dette med diverse praksiser som ekstremsport og kroppsfetisjisme. I følge Bordo handler denne type praksis mer om absolutt kontroll, viljestyrke og perfeksjon, enn glede over kroppsligheten (Ibid:350). Bodybuilding kan betegnes som en kroppsfetisj. Bodybuildere dyrker kroppen. Livet dreier seg hovedsakelig om en konstant forbedring og perfeksjon av kroppens utseende og fysikk. For å oppnå dette kreves det en enorm viljestyrke og kontroll. Gjennom kroppen viser bodybuilderen sin identitet som hard, kontrollert og disiplinert. For den kvinnelige bodybuilderen representerer den mannlige kroppsformen en ide om perfeksjon. Hun føler ingen glede over sin egen kvinnelige og uregjerlige kroppsform - sin egen kroppslighet. Hennes kropp må påvirkes, kontrolleres og disiplineres før hun kan glede seg over den.

Blikket:

Johnston (1996) peker på at bodybuildere bygger kroppen gjennom et ”erotisk” blikk. Hun beskriver hvordan utøverne gjennom speilet får en form for ”erotisk blikk” på sin egen kropp. Dette blikket videreføres i observasjonen av andre utøvere. Gjennom blikket beundrer utøverne sin egen og andres kropp (Ibid:329).

Det er min oppfatning at utøverne i tillegg til det ”erotiske” blikket, også har et *spesialisert blikk*. Et blikk basert på kunnskap om hvordan den ”riktige” kroppen skal se ut, hvordan man viser de forskjellige muskelgruppene, formene og linjene best mulig frem, hva som eventuelt må forbedres og så videre. Speilet er et viktig redskap på Power Gym. Ved å observere seg selv i speilet ser man om man utfører en øvelse riktig, og om den påvirker riktig muskelgruppe. *Blikket* utgjør en viktig del av bodybuilderteknikken. Gjennom speilet ser man utviklingen og fremgangen i kroppen. Det er viktig å få vist seg best mulig frem på scenen. Posering er en viktig del av forberedelsen mot konkurranse. For å få best mulig inntrykk av kroppens form og symmetri, poserer utøverne i den bikinien eller drakten de skal bruke. Jeg ble fryktelig utilpass første gang jeg observerte en mann som poserte kun iført en bitteliten truse. Jeg visste ikke hvor jeg skulle feste blikket, og ble stående og se meg litt rådvill omkring. Etter hvert forsto jeg at posering er en viktig del av treningen. At du har lov, ja er nærmest forventet, å kikke. Tom forteller at det er lett og se seg blind på sin egen kropp. Utøverne er derfor avhengig av tilbakemeldinger fra andre. *Andres blikk*. Dette bekrefter Johnstons beskrivelse av blikkets viktige funksjon i denne treningsformen. *Gjennom eget og andres blikk reguleres utøvernes kropp*. Utøverne bygger og modifierer sin kropp gjennom eget og andres blikk.

Både Line, Trine og Inger syntes posering er viktig for selvtilliten. De forteller at gjennom poseringen venner man seg til at andre studerer kroppen din inngående - med kritisk blikk fra topp til tå. Jeg var til stede ved flere anledninger hvor informantene mine øvde på posering. Både Tom og Ulf kom med råd og konstruktiv

kritikk i forhold til hvordan de skulle påvirke kroppen for å få best mulig fremgang til konkurransen. Noen fikk beskjed om å redusere matinntaket eller bytte ut ingredienser i dietten. Andre fikk råd om alternative øvelser de kunne trene. Som oftest foregikk poseringen ute i studioet. Da samlet gjerne folk seg rundt for å se. Mange kommenterte hvor bra ”form” utøveren var i. Noen fleipet og sa ironiske ting som ”*nå begynner du å bli feit... ha ha*”. Stemningen var god, og folk var flinke til å gi hverandre skryt og bakke hverandre opp. Etter at Inger hadde posert dårlig under et stevne, fikk hun gode råd i forhold til hvilken poseringsteknikk som vil fungere bedre. Inger har nokså kraftig og muskuløst skulderparti i forhold til armene, og har fått beskjed om å ”tone” ned formen på skuldrene (altså modifisere til litt mindre størrelse). Tom ba henne senke skuldrene slik at de ikke så så ”store” ut. I poseringen fra siden skulle hun løfte armene høyere opp bak, slik at rumpa kom bedre frem. Tom ba henne stramme rumpa litt mer, og stikke den litt ”ut”. Inger sto vendt mot speilet og poserte. Etter hvert som hun fulgte rådene kunne også jeg se at poseringen ble bedre. Musklene og formene hennes kom mye bedre frem. Både Inger, de andre og jeg betraktet kroppen hennes inngående fra topp til tå. Synet av Ingers kropp og fysikk invaderte vårt blikk.

Også mitt eget blikk ble engasjert og fasinert av kroppene jeg observerte. Jeg begynte å se på kropp på en annerledes måte. Jeg ble mer oppmerksom på symmetri, former og linjer. *Mitt blikk ble stadig mer ”spesialisert*. Endringen kom som resultat av en prosess. Da jeg gikk inn i feltet hadde jeg ingen kunnskap om bodybuilding og de praksiser treningen innebærer. Etter hvert som tiden gikk opparbeidet jeg både kunnskap og forståelse for hva treningen gjør med kroppen, og hvilken norm (ideal) de trener mot. Nå kan jeg se forskjell på om en kropp er ”hard” eller ”myk”, ”deffet” eller ”udeffet”, symmetrisk eller usymmetrisk og så videre. Jeg hadde også en nokså bestemt oppfatning om hvordan en vakker kvinnekropp ser ut før jeg begynte med feltarbeidet. Slank, men med former. Trent, men ikke for definert. Etter hvert som jeg tilbrakte tid i miljøet har denne oppfatningen endret/utvidet seg. Kvinnekroppen er vakker i flere fasonger.



Oppsummering;

Mauss (1973) peker på kroppen som menneskets første og mest naturlige instrument. Gjennom Mauss' begrep kroppsteknikk, har jeg vist hvordan informantene mine gjennom en innlæring og repetering av forskjellige kroppsteknikker, påvirker og modifierer kroppen gjennom trening.

Gjennom treningen blir utøvernes kropper muskuløse og harde, og de får en følelse av å ha kontroll og disiplin. Den harde og kontrollerte kroppen føles godt. Samtidig fremkaller mykheten i kroppen en følelse av ubehag og stress. En myk kropp er ikke "riktig" bodybuilderkropp. Den er "ute av kontroll", og representerer en form for trussel mot det harde og kontrollerte (personlig kropp).

Bodybuilding er hardt og tidkrevende arbeid. Ofte er man avhengig av hjelp fra andre når man trener. Den sosiale samhandlingen vektlegges høyt, og på Power Gym snakker alle med alle. Man praktiserer en overkommunisering av likhet, og en underkommunisering av ulikhet (Gullestad, 2001). Mauss (1973) peker på hvordan mennesker sosialiseres gjennom en opplæring i måter å bruke kroppen på (kroppsteknikk). Utøverne på Power Gym er del av et fellesskap. Utøverne lærer samme teknikk, de følger det samme systemet, og de gjennomgår den samme erfaringen treningsmessig. Gjennom delt erfaring internaliserer de samme kroppsteknikk og samme kroppsform. Den harde, disiplinerte og kontrollerte kroppen er deres ekspressive uttrykk (sosial kropp).

Treningen regulerer store deler av utøvernes hverdag. Bodybuilding handler om viljestyrke, disiplin og kontroll. Idealet – *den riktige kroppen* – er en muskuløs og hard kropp. Etter hvert som utøvernes kropper endres og blir stadig hardere og mer muskuløse, legitimeres det rigide systemet som bodybuilding bygger på. Den harde kontrollen og disiplinen utøverne utsetter sine kropper for, tiden de må ofre og frustrasjonen de må gjennomgå, anses som selvfølgelig og nødvendige elementer ved det å bygge kropp. Det stilles ingen spørsmål ved praksisens legitimitet (politisk kropp).

Bodybuildersystemet bygger på et maskulint prinsipp. Utøverne trener mot et ideal som vektlegger hardhet, kontroll og disiplin. I bodybuilderkulturen kan kvinnekroppen dermed sies å befinne seg i en annenrangs posisjon i forhold til mannskroppen. Hennes myke kropp representerer et avvik i seg selv. Gjennom en internalisering av normen regulerer (og undertrykker) de kvinnelige utøverne de myke, runde og feminine kurvene i kroppen sin. Det må hardt arbeid til for å oppnå ”riktig” kropp (politisk kropp).

På Power Gym finnes det ”kjønnede” apparater, som er konstruert for å påvirke og modifisere spesielle deler av kvinnens kropp. Man trener ”kvinneteknikk” på dem. Gjennom apparatene trener kvinnene øvelser som påvirker og former rumpemuskelen mot den riktige formen – *den riktige kroppen*. Det er ikke nødvendig for de mannlige utøverne å trene ”pynteøvelser” på denne kroppsdel. Det er ikke gjennom denne delen av kroppen de får anerkjennelse. Det stilles forskjellige krav til utøverne. Dette indikerer at mine informanter konstruerer sin identitet innenfor en kjønnsdualisme (politisk kropp). Samtidig konstituerer de seg gjennom et kroppsideal som skiller seg fra det kvinnekropplige idealet øvrige kvinner i samfunnet identifiserer seg med. For mine informanter utgjør den ”riktige kroppen” et annet ideal. Ved å inngå i disiplineringspraksiser som påvirker kroppen til å bli stadig hardere og mer muskuløs, utøver mine informanter sitt kjønn også utenfor kjønnsdualismen (personlig kropp).

5. Modifisering av kropp gjennom mat;

I dette kapittelet tar jeg for meg utøvernes forhold til mat, og hvordan de påvirker kroppen gjennom disiplineringspraksiser knyttet til maten. Jeg er opptatt av hvordan mine informanter erfarer, påvirkes og reguleres av alt fokuset på og den strenge kontrollen av maten og kroppen. Bodybuildere har kroppen som prosjekt. Å bygge kropp innebærer spesialisert kunnskap om både trening, kropp og mat. Maten utgjør et viktig redskap, en viktig del av teknikken, når man skal bygge kropp. Mine informanter velger mat ut fra hvilken *nytte* den gir kroppen. Det er viktig å spise ”riktig” mat.

Bodybuilding handler om kroppens utseende og fremtoning – *hvordan man fremstår for eget og andres blikk*. Utøvernes matinntak reguleres i hovedsak av kroppens ytre form, størrelse og struktur, og ut i fra om de ”bygger” eller ”deffer” (om de skal redusere eller øke vekten). Maten måles og veies. Den skal spises til bestemte tider. Det er like negativt å spise for lite som å spise for mye, og så videre. De forskjellige praksisene utøverne engasjerer seg i i forbindelse med maten, representerer en viktig faktor i måten de sosialiseres inn i fellesskapet. Kunnskap om maten er en viktig del av bodybuilderteknikken.

Gjennom Bourdieus (1998) habitusbegrep vil jeg belyse at disiplineringen av dietten oppfattes som en selvfølgelig del av bodybuildingen, og at praksisen dermed internaliseres i utøvernes kropper. Det stilles ingen spørsmål ved den. Samtidig vil jeg benytte Bordos (1989) teoretisering om kroppen som medium for kultur og ”tekst” i praksis, for å vise hvordan utøvernes kroppsliggjøring av bodybuildernormen kan føre til at de får et forvridt bilde av seg selv. Merleau-Pontys (1994) fenomenologiske tilnærming til kropp vil også være nyttig for å belyse utøvernes erfaring av og følelser knyttet til diettpraksisen.

Betydningen av å spise ”riktig” når man bygger:

Claude Levi-Strauss var opptatt av at maten, i likhet med språket, er bærer av en dypstruktur, en grammatikk det går an å tyde. Han pekte på at maten kan ses som nøkkelen til en kulturs ”sjel” (Fürst, 1995:67). Hvilken mat man spiser og hvordan den er tilberedt sier mye om både tradisjon, preferanse og smak. Jeg hadde ikke vært mange timene på Power Gym før jeg forsto at mat er en viktig faktor innen treningen. Man kan ikke spise hva som helst, og heller ikke når som helst. Bodybuilding er en prosess, hvor strenge kostholdsregimer og regulert kaloriinntak er like vesentlig som treningen og de fysiske utøvelsene. Maten utgjør en viktig del av bodybuilder-teknikken. Bodybuildere har en enorm kunnskap om, og et meget avansert forhold til, kropp og mat. I følge mine informanter hjelper det ikke om man trener aldri så hardt og mye, hvis ikke kosten er riktig. Line understreker viktigheten av at maten inneholder både mye og riktig næring. Kroppen og muskulaturen må ha noe å jobbe med sier hun. Det er viktig å ha kunnskap om de forskjellige matvarenes innhold, hvilke næringsstoffer de består av og hvordan maten virker på kroppen. Uttrykket ”du blir hva du spiser”, er en god betegnelse på hvordan utøverne oppfatter forholdet mellom kropp og mat. Utøverne snakket om mat hele tiden. Hva de skulle spise, hva de kunne spise, hva de ikke kunne spise, hva de burde spise, når de skulle eller burde spise og så videre. Bodybuildere har til og med konstruert et eget ”måltid”. Dette består av en proteinshake (proteinpulver blandet med vann eller melk), banan og riskaker. Måltidet inntas rett etter trening. Elin forklarer at karbohydratlageret ”tømmes” når man trener. Derfor er det viktig og spise innen en halv time etter man har trent. Elin: *”Du kan sammenligne det med en bil som går på tomgang. Den trenger påfyll. Det gjør musklene også. Derfor er det viktig å få i seg proteiner og karbohydrater innen en halv time etter trening. Hvis ikke kroppen får noe og jobbe med begynner den å brenne muskler istedenfor fett”*.

Måltidet er konstruert som en del av teknikken. Man spiser ikke nødvendigvis fordi man er sulten, men fordi det er *nødvendig*. De fleste inntok dette måltidet på studioet. Gjerne i sofagruppen, garderoben eller et annet sted i lokalet.

Georg Simmel var opptatt av at det gjennom maten foregår en formidling mellom individ og kollektiv (Fürst, 1995:69). For Simmel er maten den primære formidler mellom enkeltmennesket og gruppen. Han vektlegger spesielt måltidsaspektet ved maten – det å spise sammen i et fellesskap. Gjennom å dele mat går vi fra å være individuelle til å være sosiale (Ibid). Det lille måltidet utgjør en sosial samhandling. Bodybuilderne på Power Gym spiser sammen. Å dele mat er en intim handling, og en måte og skape tilhørighet på. Maten har sosialiserende kraft, den samler og definerer gruppen. Både kunnskapen om mat og det felles måltidet utgjør viktige faktorer i måten utøverne blir del av fellesskapet. Det er en måte å *vise* kompetanse på som kvalifiserer til fellesskapet.

Etter et par måneders intensiv trening foreslo Elin at jeg burde begynne å spise proteinpulver. Hun sa at jeg virket sliten, og burde ”fille på litt ekstra” for å få mer energi. Elin er personlig trener. Jeg bestemte meg for å ta rådet hennes til etterretning, og kjøpte en boks proteinpulver med jordbærsmak, riskaker og banan. Kort tid etter befant jeg meg i sofaen sammen med de andre, og ”fylte” på med proteiner og ”karb” etter trening. Maten gav meg ny energi. Kroppen føltes ikke like tung og sliten når jeg gikk hjemover som tidligere. Det lille måltidet var *nyttig*. Elin forteller at det også er viktig og spise godt *før* trening. Hun forklarer at dersom ikke kroppen har noe å jobbe med mens man trener, begynner den å tære på musklene istedenfor å bygge de opp. Hvis man spiser godt halvannen time før man skal trene, har kroppen i følge Elin tid til å bearbeide maten så den kan ”fille” musklene. Gi dem noe å jobbe med. Derfor er det viktig å planlegge god tid i forveien når du skal trene. Jeg erfarte virkningen av dette selv. En dag hadde jeg vært bevisst på og spise godt før jeg skulle trene. Under treningen fikk jeg en sviende følelse i musklene. Jeg følte en varme som spredte seg innenfra og ut i kroppen. Samtidig hadde jeg mye energi og følte meg sterk. Treningen gikk forbausende lett. Jeg kommenterte dette høyt, hvorpå Tom svarte:

”Det betyr at du har spist riktig!³⁰. Han forklarte at maten hadde rukket å komme ut i systemet og fungerte som ”brensel” for muskulaturen. Tom smilte og sa: ”Det er bra. Nå bygger du muskler Carina”. Erfaringen med å ha spist ”riktig” mat før treningen gjorde at jeg ble mer oppmerksom på hvordan treningen påvirket kroppen innenfra. Jeg kunne *føle* at kroppen hadde mer energi - mer kraft.

Under feltarbeidet fikk jeg betennelse i både kneet og den ene skulderen. Tom anbefalte meg å spise en skje linfrøolje hver dag for og ”smøre leddene”. På denne måten ville jeg kvitte meg med betennelsen mente han. Han fortalte at fett fungerer som ”smøring” for kroppen, og er veldig bra for leddene. Linfrøoljen ble ansett å skulle ”reparere” kroppen min.

For bodybuildere er kroppen deres ”instrument”. Deres prosjekt. Det er viktig å ivareta kroppen på best mulig måte. Den må ”fyller” med riktig mat og næring for å yte maksimalt. Den må pleies og kultiveres. Begrepene ”brensel”, ”energi” og å ”smøre leddene” har noe mekanisk og instrumentelt over seg. Samtidig er de veldig beskrivende. Lakoff & Johnson (1980) peker på at metaforer i stor grad styrer menneskers tankegang, og at de danner en struktur for hvordan vi erfarer og oppfatter ting. Måten Elin sammenligner kroppen med metaforen bil, gir et beskrivende bilde på hvordan kroppen fungerer. De aller fleste vet at en bil ikke fungerer hvis den er tom for bensin. Denne måten å snakke om kroppen på, som noe instrumentelt, innebærer at kroppen kan påvirkes og kontrolleres. Bodybuilding - systemet og teknikken - handler om en konstant forbedring av kroppens fysikk. Forbedring innebærer *endring*. For at noe skal kunne endres må det påvirkes, modifiseres og bearbeides. Denne oppfatningen har utøverne internalisert. Dette illustreres både gjennom deres handlinger, og gjennom måten de snakker om og beskriver kroppen på – gjennom språket.

³⁰ Jeg hadde spist kylling, ris og grønnsaker

Deffing, matematikk og et avansert forhold til mat:

”Så bra at vi møtes i dag. Jeg er i skikkelig godt humør. Har spisedag skjønner du” (første gang jeg møter Trine).

En viktig del av forberedelsen mot konkurranse, når du er ”on season”, er å gå på en knallhard diett for å minske fettprosenten i kroppen³¹. Dette kalles å ”deffe”³². Den lave fettprosenten fører til at musklene i kroppen blir mer synlige og definerte. Under dietten kutter man dramatisk ned på inntak av karbohydrater. Maten består hovedsakelig av proteiner og fett. Line forteller at det normale for kroppen er å forbrenne karbohydrater fra maten for å lage energi. Når du minsker inntaket av karbohydrater vil kroppen gå over til å bruke kropps fett som energi. I følge Line resulterer dette i at fettprosenten går ned. Hun forklarer at når man går på diett er det viktig med tilførsel av proteiner for å bevare muskulaturen. Uten muskler blir forbrenningen dårlig. Hun understreker at man også må passe seg for å spise for mye, da overskudd av proteiner kan lagres som fett. Line *kan* mat.

Line, Inger, Sofia og Elin begynner på diett ca 4 måneder før konkurranse. Trine ”deffer” vanligvis bare 8 uker. Trine er en god del mindre enn de andre jentene. Hun har ikke like mye muskler. Hun forklarer at hun spiser ”diettmat” stort sett hele året (altså mat som inneholder lite karbohydrater), og derfor har mindre å ta av. Tom forklarer at utøverne ”spiser seg opp” i byggeperioden - når de er ”off season”. Han forklarer at musklene trenger mye mat for å vokse. En del av maten legger seg som noen ekstra kilo ellers på kroppen, og det er disse kiloene man skal kvitte seg med gjennom dietten. Hvor lenge man trenger å gå på diett reguleres dermed etter hvor mange kilo man må ned i vekt. Under dietten bedrives det nøye utregninger av matvarenes næringsinnhold. Utøverne følger et (mat)program hvor maten beregnes ned til hvert minste lille gram med kalorier, proteiner, fett og karbohydrater. Hvilken

³¹ Fettprosent henviser til den mengden underhudsfett i prosent som man har i kroppen i forhold til egen kroppsvekt (Minileksikon/treningsordliste på www.iform.no)

mengde av de forskjellige næringsstoffene du skal ha per dag, regnes ut i forhold til kroppsvekten din. Line forklarer at en vanlig måte å beregne mengden proteiner på er å regne 1,5-2 gram protein per kilo kroppsvekt. For en som veier 50 kilo blir regnestykket som følger; 2 gram proteiner x 50 kilo kroppsvekt = 100 gram proteiner som personen skal spise i løpet av dagen. Line forklarer at mengden proteiner skal fordeles på fem (seks) måltider. Da får du en jevn tilføring av dette næringsstoffet gjennom hele dagen. Hvilken mengde fett, karbohydrater og kalorier man skal ha beregnes på lignende måter. Bodybuildere må ha mye (*spesialisert*) kunnskap om hva råvarene inneholder av næringsstoffer. Som hjelpemiddel bruker de en matvaretabell³³. Line understreker at tabellen er utarbeidet av Sosial og helsedirektoratet i samarbeid med Næringsmiddelstilsynet. Matvaretabellen viser en skjematisk oversikt over innholdsmengden av proteiner, fett, karbohydrater og kalorier pr 100 gram i alle mulige forskjellige matsorter³⁴. Etter hvert som ukene går begynner man å kutte gradvis på mengden mat man spiser. For bodybuildere representerer maten et redskap som man kan påvirke og forme kroppen med. Maten utgjør en del av bodybuilderteknikken.

Det er Tom og Ulf som utarbeider dietten (*overfører teknikken*) til de fleste utøverne. De er spesialistene. Tom bekrefter at en viktig del av dietten er at man har ”spisedag” en dag i uken. Denne dagen kan man spise hva og hvor mye man vil i tillegg til diettmaten. Tom forklarer at hensikten med å ha ”spisedag” er å ”sjokke” eller ”lure” kroppen, slik at den ikke venner seg til (tilpasser seg) mengden mat den får og senker forbrenningen. I følge Tom er det de fire siste ukene av dietten som er vanskeligst å komme igjennom. Da reduseres inntaket av karbohydrater (ris, korn, grønnsaker)

³² Begrepet deffe kommer fra ordet definisjon – man skal ha definert muskulatur.

³³ Både ernæringsfysiologer og kostholdsekspertene benytter seg av denne tabellen under utforming av diett for mennesker som er overvektige eller for folk som har en sykdom som krever en regulering av kosten. Eksempler på dette er diabetes, livsstilsykdommer eller arvelige sykdommer (hjerte).

³⁴ Denne tabellen er å finne både på www.iform.no og Helsedirektoratet sine nettesider.

sterkt for å tømme kroppen for veske, og for å ”brenne av” fettlagrene under huden. I følge Tom kutter de fleste ut alt av karbohydrater 3-4 dager før konkurransen, og de slutter å drikke vann 17-24 timer før de skal ”stille”.

Under dietten er det viktig å gi kroppen en gradvis tilvenning til kosten, og til å spise mindre. Da er man bedre rustet til å tåle den harde påkjenningen. Tom forklarer at det er viktig å bruke god tid på å gå ned i vekt. Huden trenger tid til å stramme seg inn. Dersom vekttapet skjer veldig raskt kan huden bli ”løs”. Tom forklarer også at dersom man går på diett for lenge, kan man risikere å få dårlig forbrenning. Det kan føre til at kroppen slutter å gå ned i vekt, og alt ”stopper opp”.

Dietten og måten utøverne snakker om matens innhold og virkning på kroppen, vitner om en veldig spesialisert kunnskap om mat. Denne kunnskapen er internalisert i utøvernes kropp. Det er viktig å *kunne* mat. Maten utgjør en viktig del av ”bodybuilderkulturens” sjel.

”Trykk” i musklene ved hjelp av maten:

Det er tirsdag. Trine, Line og jeg sitter i sofaen og spiser vårt faste ”måltid” etter dagens treningsøkt. Trine er i siste fase av ”deffingen”. De snakker om erfaringer knyttet rundt hvordan man bør spise konkurransedagen. Etter innveiling er det i følge Line viktig å ”karbe opp” kroppen (”fille” musklene), slik at musklene kommer best mulig frem. Line forklarer at når de har kuttet alt av mat og ikke fått i seg veske på flere timer, blir musklene ”tomme” og ”flate”. For og få opp ”trykket” i muskelen igjen, spiser man derfor store mengder karbohydrater og proteiner. Line sier at for henne fungerer det best og spise tidlig på morgenen. Da får maten tid til å bevege seg ut i musklene, ”fille” dem og gi dem ”trykk”. Trine forteller at forrige gang hun var med på konkurranse hadde hun stappet i seg en hel fyrstekake, 5 bananer, 4 proteinbarer og 200 gram ris for å få opp ”trykket”. Dessverre kom ”trykket” for sent. Trine: *”Jeg var helt flat når jeg sto på scenen. Formen kom først på kvelden, da hadde jeg **det** trykket i musklene. Jeg bomma fullstendig”*. I følge Line hadde Trine

antageligvis ventet for lenge med å spise. Jeg spurte om hun ikke fikk vondt i magen når hun plutselig spiste så mye etter å ha gått på diett i ukevis. Trine trakk på skuldrene, og sa at hun lett kunne ha spist dobbelt så mye om det hadde vært behov for det. Trine sier til og med at hun hadde spist enda mer dersom hun hadde trodd det ville hjelpe. I håp om å oppnå best mulig form i konkurransen, gjør utøverne *det som må til*. Konkurransen har førsteprioritet. Det stilles ingen spørsmål ved praksisen.

”Deffing” er hardt arbeid:

Et par dager senere sitter Trine og jeg i garderoben. Hun klager over at magen er så ”myk” og ”deigete”. Hun løfter opp genseren slik at jeg får se. Trine: *”Jeg håper fett slipper snart”*. Trine stikker pekefingeren ut og inn i magen for og vise meg hvor ”myk” den er. Hun forteller at det, fett, samles opp nederst i magen. Trine: *”Du kvitter deg med det sakte men sikkert. Det forsvinner i avføringen. Det er akkurat som fett smelter liksom”*. Trine vrir hånden ned mot underlivet for å indikere at det forsvinner ut derfra. En uke senere er vi i garderoben igjen. Det er stengetid. Trine skal øve seg på og posere. Hun får hjelp av en dame som er utdannet dommer i bodybuilding og bodyfitness. Jeg har fått lov å bli med og se på. Trine bemerker igjen at magen er så ”deigete”. Hun sier hun syntes det er litt flaut at alle skal se henne. Kanskje de tror hun er i dårligere ”form” enn hun i virkeligheten er. Trine: *”Musklene ligger jo rett under huden, bare se her”*. Trine drar huden litt nedover. 4 kuler kommer tydelig frem øverst på magen hennes³⁵. Igjen sier hun at hun håper fett snart ”slipper”, slik at de to nederste kulene kommer til syne. Måten Trine snakker på indikerer at fett ikke vil ”slippe tak”. Den myke massen klamrer seg fast til kroppen hennes. Trine forklarer at hun er redd hun ikke skal greie å komme i bra nok ”form”

³⁵ I magen har man en muskulatur som ofte refereres til som sixpack. Når denne er godt trent vil man kunne se 6 firkantede kuler/ruter foran på magen. Trine hadde fått frem de 4 øverste, de to nederste hadde fortsatt for mye underhudsfett utenpå.

til konkurransedagen. Kroppens ”mykhet” gjør henne stresset og engstelig. *Den er ikke ”riktig” kropp.*

Trine forteller at forrige gang hun var på diett hadde kroppen vært i mye bedre ”form” i denne fasen. Så trekker hun oppgitt på skuldrene, og forteller at dietten selvfølgelig kan fungere forskjellig fra gang til gang. Det er mange ting som spiller inn. Både menstruasjonssyklus, om man er frisk, hvor mye vekt man trenger å gå ned, stress osv. ”Deffing” handler ikke bare om en vitenskapelig kunnskap (i forhold til matinnhold osv). ”Deffing” er også teknikk, og må prøves ut, erfares og læres. Det handler om å finne ut hva som passer best for sin kropp. Og det som fungerer under den ene dietten, trenger nødvendigvis ikke å fungere neste gang. ”Deffing” fremstår for meg som hardt arbeid.

Elisabeth Fürst (1995) beskriver menneskers forhold til mat som emosjonelt ladet. Hun peker på at maten som fysiologisk fenomen er knyttet til følelser. Sult kan fremkalle følelser som frustrasjon og aggressjon, god mat fremkaller følelser som glede og velvære, og så videre. Jeg opplevde både Trine, Elin, Sofia og Line som mer innadvendte og stille når de nærmet seg slutten på ”deffeperioden”. De snakket mindre, og holdt seg mye for seg selv. Elin og Line småkranglet flere ganger med kjærestene sine, og begrunnet dette med at de ble lettere irritert og hadde mindre tålmodighet enn vanlig. Den strenge kontrollen på maten påvirket dem følelsesmessig. Det var tydelig at de var slitne. Under en av konkurransene fikk Sofia trekk fordi hun ikke ”nådde ut” til mengden. Hun sto og svaiet på scenen, og så fullstendig uttrykksløs ut. Etterpå forklarte hun at hun ikke hadde hatt energi nok til å smile en gang. Mange mente at hun var klart best trent. Hun hadde fin ”symmetri” og god ”deff”. Hun ble blant topp 3, men mistet førsteplassen. I følge de andre utøverne skyldtes dette at hun ikke greide å ”nå ut” til dommerne. Mangelen på energi la begrensinger på utstrålingen hennes. Å være godt trent er ikke nok. Kroppen må prestere på alle områder. Da Line nærmet seg slutten på sin ”deff” snakket hun veldig lavt og sakte. Det virket som det var krevende for henne hver gang hun måtte snakke. Hun fortalte at når kvelden kom lå hun bare på sofaen og stirret ut i luften. Hun greide

ikke å følge med på tv en gang. Line: *”Jeg ligger bare og håper at Truls ikke skal snakke til meg, for jeg vet ikke om jeg orker å svare ham”*.

Det er ganske paradoksalt at når man fremstår på sitt mest ”kraftfulle”, er man i virkeligheten på sitt svakeste....

Utøvernes modifisering av kroppen gjennom dietten er utfordrende og krevende. De får stadig mindre energi, og blir stadig mer slitne. Likevel gjennomgår de det samme ritualet hver eneste gang de skal konkurrere. Det stilles ingen spørsmål ved de strenge reguleringene og kravene utøverne gjennomgår. I følge Bourdieu er habitus en disposisjon man har tilegnet seg gjennom praktisk erfaring i feltet (Moi, 2002:256). Bodybuildersystemet utgjør en egen habitus – et eget kunnskapsfelt. Å gå på diett er en viktig del av forberedelse mot konkurransen. Det er treningen og dietten som til sammen påvirker kroppen mot idealet. Begge modifiseringspraksisene er like viktige skal man oppnå et godt resultat. Gjennom å erfare diettens virkning på kroppen, internaliserer utøverne viktig kompetanse i kroppen. Kunnskap læres i og gjennom bodybuildersystemets felt. Ønsket om å oppnå en god plassering i konkurransen, overskygger tanker om eventuelle negative sider ved praksisen. Så lenge dietten fungerer, oppfattes kunnskapen som legitimert. Kunnskapen befinner seg i et doxisk felt. Det er en naturlig og selvfølgelig del av å bygge kropp. Dermed stilles det ikke spørsmål ved praksisen.

Kroppsbildeforstyrrelse:

I likhet med Bourdieu (1998) er Bordo (1989) opptatt av at kultur er skrevet inn i kroppen. Hun fremstiller kroppen som en form for tekst, og hevder at syke trekk i kulturen kan gjøre seg gjeldende gjennom menneskers kropp. Hun eksemplifiserer dette ved å illustrere hvordan sykdommene hysteri, agorafobi og anoreksi har satt seg i kvinners kropp som et resultat av forskjellige samfunnsmessige begrensinger,

reguleringer og krav (Bordo, 1989). Et av Bordos poenger er at selv om sykdommene skyldes feil og mangler i samfunnet, oppleves det av den syke som en feil ved personen selv (Ibid).

Min opplevelse er at det ekstreme fokuset på kroppens fremtoning og utseende førte til at informantene mine fikk et forvrengt syn på egen kropp. Spesielt frem mot konkurranse, hvor forventningene og presset gjorde dem sårbare. Når utøverne er i ”deffeperiode” er fokuset på kroppens form og fremtoning mye sterkere enn vanlig. De poserer og veier seg stadig oftere for å vurdere fremgangen i muskulaturen og kroppen. Jeg opplevde at informantene mine ble veldig usikre og kritiske i forhold til sin egen kropp og utseende i denne perioden. Den harde påkjenningen dietten innebærer la tydelig føringer på både humøret og selvbildet. En dag vi trener skuldrene kommer Inger med følgende kommentar: *”Herregud, se så små skuldrene mine er!”*. Hun ser seg i speilet. Løfter skuldrene litt opp, og vurderer seg selv sideveis og forfra. Hun har på seg en singlet. Skuldrene er godt synlige. Inger: *”Jeg skulle aldri ha tatt på meg singlet i dag, blir helt psyka ut når jeg ser meg selv i speilet”*. Inger ser på meg. Hun begynner å le, rister på hodet og sier: *”Uff - jeg har sånn der megarexi jeg...”*. Inger ser i speilet igjen. Hun løfter skuldrene litt opp og bak, samtidig som hun skyter brystet litt frem. Hun studerer seg selv nøye. Carina: *”Jeg syntes du ser flott ut. Hva er det som psyker deg ut da?”*. Inger: *”Jeg har veldig kritisk fokus på kroppen akkurat nå. Det er mulig at mangel på energi og styrke påvirker det bildet jeg ser i speilet. At jeg ser det jeg føler på en måte. Jeg begynner å føle presset. Og jeg er redd for å ikke bli i god nok form”*. Line: *”Jeg har det på akkurat samme måte. Når jeg er på deff blir jeg så opphengt i kroppen at jeg ikke greier å se meg selv ordentlig til slutt. Derfor trener jeg i store klær når det nærmer seg konkurranse og jeg begynner å bli ordentlig sliten”*. Line foreslår at Inger trener i litt større og videre klær frem til konkurransen. Inger syntes det er en god ide. Hun kler seg i vide gensere resten av tiden.

Inger er i den tyngste fasen av dietten. Hun har begynt å kutte betraktelig på maten. Hun har mindre krefter og energi. Jeg oppfatter det som at Inger blir mindre når hun

ser seg selv i speilet. Hun krymper. Det er hun selv som bringer temaet på bane (megareksi), og hun virker nærmest litt oppgitt over seg selv. Dette var verken første eller siste gang Inger kom med kommentarer om at deler av kroppen hennes var ”liten”. Hun klagde ofte over at både leggene og lårene var små og ”pinglete”. Også Elin, som er en av mine informanter med størst og mest velutviklet muskulatur, kommenterte flere ganger at hun så ”liten ut” når hun speilet seg. En gang skulle hun konkurrere utenlands. Hun hadde akkurat fullført en ”deff”, og virket veldig sliten. Det var tydelig at Elin ikke var fornøyd med det hun så i speilet. Hun ristet på hodet og snudde seg bort fra speilbildet. Så klemte hun på armen og skulderen sin – som om hun kjente etter musklens form eller tilstand. Hun klagde over at armene og skulderpartiet var blitt mye mindre. En annen gang var det lårene som var for dårlig utviklet – eller for ”små”. Selv så jeg ingen forskjell på damene. Om jeg så noen, var musklene deres heller blitt større og mer velutviklet.

Megareksi kan beskrives som det motsatte av anoreksi. Man blir ikke stor og muskuløs nok, og man ser seg selv som liten uansett hvor godt trent man er. Fenomenet er utbredt i bodybuildermiljøet, spesielt blant menn³⁶. En viktig forskjell er at megarektikeren i motsetning til anorektikeren har stor appetitt. Hun slutter ikke å spise³⁷. Mat er en viktig komponent innen bodybuilding. Utøverne er avhengig av mat når de bygger. Kroppen trenger næring for å vokse. Begge fenomenene handler imidlertid om en kroppsbildeforstyrrelse³⁸.

³⁶ www.helsenyttforalle.no

³⁷ Anoreksi betyr uten appetitt

³⁸ Schwarzeneger hevder at det er veldig vanlig blant bodybuildere å ha en redsel for å ikke være stor nok. I følge Schwarzeneger er det å overkomme angsten for å være for liten ofte den tøffeste utfordringen for en bodybuilder som vurderer å begynne å konkurrere. Det er utrolig mange som trener bodybuilding og som bruker mye tid og energi på sporten. Disse følger det samme matregimet og treningsopplegget som ”proffene”, men de tør aldri og ta det skrittet videre (www.iform.no).

Anorektikeren vokser når hun ser seg selv i speilet. Megarektikeren krymper. Megarektikeren og anorektikeren skiller seg fra hverandre når det gjelder inntak av mat. Man kan imidlertid likevel skimte en vesentlig likhet mellom de to fenomenene. Begge praksisene retter seg mot et maskulint kroppsideal. Bordo (1989) hevder at den anorektiske kroppen må forstås som en protest mot samfunnsmessige strukturer som legger begrensede føringer på kvinnekroppen, og som et ønske om frigjørelse fra kvinneligheten. Bordo beskriver hvordan anorektikeren gjennom den tynne kroppen får tilgang til nye, såkalt maskuline, verdier. Hun opparbeider viljestyrke og kontroll. Samtidig konstituerer hun seg bort fra de myke kvinnelige formene, og inntar en hard og androgyn kroppsform (Ibid). Når den anorektiske kvinnen begynner å miste sine feminine kurver, brystene, hoftene og den runde magen og inntar en mannlig form, føler hun seg usårbar, ren og hard (Ibid:23). Gjennom en dekonstruksjon av den feminine kroppen opplever anorektikeren at hun får tilgang til de verdiene som i samfunnet er defineret som mannlige.

Michel Foucault beskriver kvinnekroppen som såkalt ”føyelige kropper”, kropper som er opplært via ekstern regulering, subjeksjon, transformasjon og forbedring (Bordo, 1989:14-15). Inspirert av Foucault beskriver Bordo (1989) den anorektiske kroppen som føyelig. Hun peker på at anorektikeren gjennom sin kroppsform i praksis innretter seg etter de strukturene hun i utgangspunktet ønsker å protestere mot. I verste fall fører protesten til selvutsletting ved at hun sulter seg til døde.

Den harde, kontrollerte og muskuløse kroppen mine informanter jobber mot bygger også på et maskulint ideal. Gjennom treningen disiplinerer de bort de myke og feminine kurvene, og inntar en androgyn kroppsform. Er deres bygde kropper en måte å protestere mot samfunnets kontrollerende grep om kvinnens kropp? Og i så tilfelle, hvilken effekt oppnår de gjennom sin protest? ”Deffingen” påvirker Line og Elin på en negativ måte. De er redd for å ikke være harde og muskuløse nok. Det store fokuset på kroppen, det kontrollerte matinntaket og mangelen på energi, får dem til å

se seg selv som mindre. Den konstante følelsen av å være sliten og sulten, fører til at de ser utenpå det de føler inne i seg. En liten og svak kropp. Et avvik. De får et forstyrret kroppsbilde. Mangelen på mat skaper en følelse av tomhet, av å ikke strekke til. En vond og dårlig følelse. Under den harde ”deffeperioden” blir kvinnene passive, innadvendte og ukonsentrerte. Det kan virke som at de er så flinke til å oppnå idealet, at praksisen i perioder fører til en form for selvutslettelse? Gjennom det rigide bodybuildersystemet utsettes utøverne for en form for symbolsk vold.

Bodybuildersystemets habitus påvirker utøverne på en slik måte at den knallharde diettpraksisen oppfattes som en nødvendig og selvfølgelig del av praksisen med å forme og bygge kroppen. Det er gjennom ”deffingen” de oppnår hardhet og definisjon. Det er ”deffingen” som gir riktig kropp. Det stilles ingen spørsmål ved praksisen. Det rigide systemet får dermed utøverne til å føle at det er *dem* det er noe galt med – med kroppen deres. Det kan dermed se ut som de kvinnelige bodybuilderne kan føle seg som avvik både innenfor og utenfor miljøet.

På ”deff”:

For og få en følelse av hvordan den strenge disiplinen føles på kroppen, prøvde jeg meg på en 4 ukers ”deff”. Tom satte opp en diett for meg³⁹. Han ba meg skrive en liste over hva og hvor mye jeg spiser i løpet av en dag. Jeg fikk streng beskjed om å være både nøyaktig og ærlig for at dietten skulle bli riktig i forhold til min kroppsvekt. Han forklarte at jeg kunne variere en god del av maten, så lenge jeg ikke overskred mengden kalorier, fett osv per dag. Jeg fikk beskjed om å holde meg unna bestemte matvarer i denne perioden, bortsett fra ”spisedagen” – da kunne jeg spise akkurat hva jeg ville. Tom hadde beregnet nøyaktig hvor stor mengde jeg skulle spise

³⁹ Vedlegg 1

av hver ingrediens. Han forklarte at maten måtte veies og fordeles på 5 måltider. Jeg gikk til innkjøp av en liten matvekt. I begynnelsen slet jeg en del med å få inn rutine, men etter hvert fant jeg et system. Jeg fikk raskt følelsen av at dietten styrte/regulerte livet mitt på flere måter. Jeg måtte planlegge og forberede måltidene god tid i forveien. All maten måtte veies ned til minste lille salatblad. Jeg måtte ha med meg matpakke overalt. Å gå på diett innebar at jeg ikke kunne bli med på ting som ikke var planlagt på forhånd. Jeg var hele tiden avhengig av å spise riktig mat, riktig mengde og til riktig tid. Jeg var konstant sulten, og ble veldig opptatt av mat. I følge Tom kommer dette av at jeg hele tiden forbrente mer enn jeg spiste. Etter hvert som dagene gikk ble jeg stadig mer svimmel og ukonsentrert. Tom forklarte at en av årsakene til at jeg ble ukonsentrert er at hjernen får mindre karbohydrater enn vanlig (jeg tør ikke tenke på hvordan det må føles etter 16 uker!).

Etter 3 uker på diett kjentes magen min ”myk”. Huden kjentes ut som en deig, akkurat slik Trine beskrev det. Magen min er godt trent, og vanligvis ”fastere” i formen enn den var nå. Da jeg nevnte dette for Tom ba han om å få se. Han kløp meg litt i/på magen. Tom smilte og forklarte at det er fett som ”slipper”. Tom: *”Det betyr at du har vært flink å følge dietten”*. Etter hvert som dagene gikk ble både magen og resten av kroppen min gradvis hardere å ta på. Underhudsfettet (den myke massen) minket. Musklene kom mer frem. Det følte nærmest som om huden ”klamret” seg inntil skjelettet og musklene. Til tross for at jeg bare gikk på diett i 4 uker, kunne jeg se tydelig forskjell på kroppen min etterpå. Den (ytre) kroppslige formen og strukturen inntok en ny og annerledes form. Både armene, magen og beina ble mer definerte. Jeg fikk tydelige ”kutt” i skuldrene, og jeg oppdaget former og muskler i kroppen jeg ikke hadde sett før. Det var utrolig fascinerende. Jeg hadde gått ned 4 kilo i vekt, likevel så kroppen mer ”kraftfull” og muskuløs ut enn vanlig. Endringen var mye mer dramatisk på Line, Elin og de andres kropp.

”Deffingen” har en magisk effekt. Man ser større ut, til tross for at man faktisk går ned i vekt. Etter hvert som underhudsfettet forsvinner kommer musklene stadig bedre

frem. Kroppen inntar en ”rundere” form når musklene fremheves. Jo bedre ”deffet” man er, jo bedre vil musklene, formene og linjene komme frem.

Dietten gav meg god innsikt i hva ”deffingen” går ut på i praksis. For Merleau-Ponty (1994) er kroppen åsted og sentrum for menneskets erfaring. Etter selv å ha erfart sulten på kroppen hadde jeg et kroppslig referansepunkt. Jeg fikk også et mer spesialisert blikk. Dietten er en hard påkjønning. Man blir sliten, slapp og energiløs. Det er vanskelig å holde fokus og konsentrere seg. Man er konstant sulten, sliten og trøtt. Å gå på ”deff” innebærer en prosess. Kroppen inntar gradvis en ny form og struktur. Det er synet og følelsen av den kroppslige endringen som stimulerer utøverne til å fortsette. Når kroppen endres betyr det at dietten fungerer. De utøver riktig teknikk.

Bodybuilding er et krevende prosjekt. Bodybuilderes dyrking av kroppen krever et enormt engasjement – en total kroppslig involvering. Informantene mine påpekte ved flere anledninger at det ikke er sunt og ”deffe” i lange perioder. De viser med dette en evne til og reflektere noe over konsekvensene det strenge matregimet og disiplinen kan ha for kroppen. Til tross for dette gjennomgår de stadig den samme praksisen. Kunnskapen er internalisert. Det er på denne måten man bygger kropp.

Kvinnens ambivalente forhold til mat:

Vi lever i et kroppsfixert samfunn. Gjennom media og tv blir vi daglig presentert for forskjellige måter vi kan oppnå en slankere, vakrere, sunnere og flottere kropp. Bordo (1993) er opptatt av at dagens kvinner er mer opptatt av kroppen enn hva menn er, de er også mindre fornøyd med den. Som et resultat av dette inngår kvinner i strenge disiplineringspraksiser knyttet til maten i håp om å oppnå en ”riktigere” kropp (Ibid). På lignende måte beskriver Fürst (1995) at for unge kvinner i den vestlige verden har det å spise eller ikke spise utviklet seg til et kritisk spørsmål. Hun peker på spise-

forstyrrelser som et omfattende problem, og at det hovedsakelig er kvinner som rammes. Dette fører til at mange kvinner får et tvetydig forhold til maten.

På Power Gym er mat et viktig redskap. Det er like viktig og spise riktig som og trene riktig. Kroppen trenger noe å *jobbe* med. Noe som fyller muskulaturen, slik at den utvikler seg og vokser. Kvaliteten på maten vektlegges stort. Dersom kroppen mangler viktige næringsstoffer, vil den ikke greie og utvikle seg og heller ikke å bygge muskler. Under ”deffeperioder” reguleres og påvirkes utøvernes kropp gjennom en streng diett for å minske kroppsfettet, slik at muskulaturen blir mer synlig. I denne perioden styrer kosten livet. Diettpraksisen er enormt krevende, og påvirker utøverne negativt på flere måter. Dietten varer stort sett fra 8-16 uker, avhengig av hvor mange kilo man trenger å gå ned i vekt. De fleste ”deffer” maksimum 2 ganger i året. Den perioden utøverne ikke er på diett har de et nokså avslappet forhold til maten. Man er avhengig av sunn og næringsrik mat når man bygger kropp. *Man er avhengig av å spise.* For mine informanter er mat dermed et primærbehov. Ikke bare for å leve, men også for å bygge. Kanskje denne delen av bodybuildersystemet tilbyr et frigjørende aspekt i forbindelse med de kvinnelige utøvernes forhold til mat – det meste av tiden behøver de ikke å kontrollere appetitten?

Oppsummering:

Maten er et viktig redskap i bodybuilderteknikken. Det er like viktig å spise riktig som å trene riktig. Gjennom maten påvirkes og formes kroppen på forskjellige måter. Utøverne regulerer kostholdet sitt etter hvilken kroppsform de ønsker å oppnå. Bodybuildere snakker om hud som skal strammes inn, fett som skal brenne, forbrenningen som må holdes i gang, muskler som skal fylles og vokse, ledd som skal smøres og så videre. Kroppen utgjør en form for prosess. Den er under konstant utvikling.

Bordo (1989) beskriver hvordan kroppen kan oppfattes som medium for kultur, og som en form for tekst i praksis. Det store fokuset og den strenge kontrollen på kroppen og maten påvirker mine informanter følelsesmessig. Under ”deffeperioden” blir de stadig mer slitne og innadvendte. Noen får et forvrengt bilde av kroppen sin. De ser utenpå det de føler inni seg – en svak og liten kropp (personlig- og politisk kropp).

Utøverne deler kunnskap og erfaring knyttet til diettpraksisen. De trøster og backer hverandre opp når de er slitne. De spiser samme type mat, og de spiser sammen. Kunnskap om og praksiser forbundet med mat, utgjør en viktig del av fellesskapet (sosial kropp).

Bodybuilder normen regulerer store deler av utøvernes hverdag. Opparbeiding av erfaring og kunnskap i feltet gjør at systemet oppfattes som naturlig og selvfølgelig for deltagerne i gruppen (Bourdieu, 1998). Ingen stiller spørsmål ved systemets legitimitet. Så lenge dietten fungerer og utøvernes kropper blir hardere og mer muskuløse, anses ”deffepraksisen” som en selvfølgelig og nødvendig del av treningen (politisk kropp).

For mine informanter er mat en viktig faktor i konstitueringen av deres identitet. Bodybuildere har et avansert forhold til mat. De må ha kunnskap om matens innhold, og hvordan den påvirker kroppen. Mine informanter *kan* mat. Og de har kontroll på maten (og dermed sin egen kropp).

Gjennom ”deffingen” inntar informantene mine deler av en maskulin kroppsform. Deres kropper uttrykker hardhet, kontroll og maskulinitet. De konstituerer sin identitet utenfor en kjønnet dualisme. Den harde muskuløse kroppen kan oppfattes som en negasjon av det kvinnelige, og som en protest mot samfunnsmessige reguleringer og krav. Samtidig er informantene så flinke til å være disiplinerte og kontrollerte at de kan få et forvrengt bilde av seg selv. Da kan man stille spørsmål ved protestens effekt.

6. Idealkroppen;

I de foregående kapitlene har jeg tatt for meg utøvernes forberedelser mot konkurranse. Gjennom disiplinerte praksiser knyttet til trening og mat, har utøverne påvirket og modifisert sine kropper mot idealet. I dette kapitlet er jeg opptatt av hvilke oppfatninger om kjønn (femininitet og maskulinitet) det opereres med både i konkurransen og på Power Gym, og på hvilke måter mine informanternes utøvelse av kjønn reguleres og påvirkes av disse.

Frem til nå har jeg vist hvordan utøverne jobbet mot et maskulint kroppsideal – en hard og muskuløs kropp. I konkurransen jobber utøverne imidlertid mest med å understreke sin kvinnelighet – *at de er kjønnede kropper*. Poseringen og klærne utøverne har på seg gjør kroppene deres kvinnelige og feminine.

Mauss (2005) beskriver kroppsteknikk som en tradisjonell, effektiv handling. Han peker på at kroppsteknikkene er forskjellig for kvinner og menn. De etterligner/mimer forskjellig teknikk (Ibid). I likhet med Haug (1990) og Bordo (1989) knytter han dette til at kjønnene gjennomgår forskjellige sosialiseringprosesser. Haug (1990) og Bordo (1989) er opptatt av at kvinners sosialisering foregår gjennom en sentrering rundt den objektive kroppen i langt større grad enn hva gjelder menn. Kvinners fysiske utvikling er mer synlig enn mannens, hun har bryster og noe bredere hofter. Denne objektsiden ved kvinnekroppen, at hun blir sett av andres blikk, gjør den sårbar og undertrykt mener de (Ibid). På lignende måte beskriver Bourdieu (1998) i boken *”Den maskuline dominans”* at kvinner befinner seg i en undertrykt posisjon i forhold til menn. Han baserer sin teori og analyse ved å gå veien via et tradisjonelt samfunn i Kabyliya, som i likhet med bodybuildersystemet er organisert etter et androsentrisk prinsipp hvor maskuline strukturer har dominerende effekt. I følge Bourdieu reproducerer symbolmakten seg selv gjennom det doxisk felt (Ibid). De dominerte oppfatter dermed dominanspraksisen som naturlig; *”I denne erfaringen oppfattes den sosiale*

verden og dens vilkårlige inndelinger, først og fremst den sosialt konstruerte inndelingen mellom kjønnene, som naturlig og selvinnlysende” (Bourdieu, 1998:12).

Bourdieu beskriver denne formen for maktutøvelse eller dominansforhold, som symbolsk vold. Det blir ikke oppfattet som vold, og blir derfor også implisitt akseptert av de underordnede (Bourdieu, 1991). Dette foregår gjennom habitus, som fungerer som en slags bærer av dominansforholdet slik det er innskrevet i kroppen. (Bourdieu, 1998). I følge Bourdieu er det den kroppslige erkjennelsen av dette forholdet som bidrar til egen undertrykkelse (Ibid).

Jeg vil hovedsakelig benytte Bourdieus (1998) ide om habitus og Mauss's (2005) ide om kroppsteknikker for å illustrere hvordan sosiale oppfatninger om kjønn er innøvet og internalisert i utøvernes kropp, og at internaliseringen får enda bedre rotfeste gjennom konkurransens vektlegging av femininitet. Haug (1990) og Bordos (1989) teorier vil også bli trukket inn der jeg finner det hensiktsmessig. Mine informanter trener mot et kroppslig ideal som skiller seg fra det øvrige kvinner i samfunnet identifiserer seg med. De er større og mer muskuløse. Butlers (2005) teori om kjønn som performativt, at kjønn er noe man gjør og ikke noe man er, vil bli benyttet for å illustrere en potensiell motstand i utøvernes kroppslige praksis.

Konkurransen:

Bodyfitness er en konkurranseform hvor utøverne vurderes og bedømmes etter sin helhetlige fysikk og utseende – såkalt ”total package”. Utøverne deles inn i klasser fordelt etter høyde (- 1.64cm og + 1.64cm). Den som gir det beste helhetsinntrykket vinner. Deltagerne bedømmes fra topp til tå. Dommerne tar i betraktning utøvernes hår, ansiktsskjønnhet, hudens sunnhet, atletisk utvikling av muskulaturen, symmetrisk og balansert fysikk og deltagerens evne til å presentere seg selv med tanke på sikkerhet, kroppsholdning, utstråling og eleganse. Deres fysikk vurderes etter muskeltonus. Muskelgruppene skal være runde og faste. Utøverne skal ikke være for muskuløse og harde, de får fratrekke dersom de er for definerte. Samtidig kreves det at

de har en liten mengde kroppsfett, de får fratrekk for cellulitt og hud som ”disser” (de skal ikke være for *myke*). Poseringene følger et bestemt system. Utøverne begynner med å posere forfra. Etter hvert som dommerne gir beskjed, skal de foreta kvartvendinger mot høyre til de har posert hele veien rundt. Når det gjelder klærne er det klare regler for hvilket materiale de skal være laget av, og hvor stor del av kroppen de skal dekke.

Det er også regler i forhold til både høyden og bredden på skohelene. Utøverne skal gjennom tre poseringsrunder. I den første skal alle posere i sort bikini og sorte sko. Elin begrunnet dette med at i denne runden skal alle utøverne ha ”samme utgangspunkt”. Hun forklarte at det går an å påvirke inntrykket av kroppens fremtoning gjennom plaggenes design. Hvis man for eksempel har en bred brystkasse, kan denne gjøres ”smalere” ved at man har kort avstand mellom tøystykkene som dekker brystene. Har man en smal brystkasse derimot, trekker man tøystykkene langt fra hverandre og skaper avstand. Dette vil skape et inntrykk av at brystkassen er ”bredere”. På samme måte kan man påvirke bena til å virke ”lengre”, ved å feste trusestrikken langt opp på hoftene. Dette gir et inntrykk av at benas feste er høyere enn de i virkeligheten er, og de virker lengre. I tillegg til plaggenes form, kan også stoffet og fargen påvirke helhetsinntrykket. Når alle stiller i sort bikini laget av det samme materialet, begrenser det seg hvor mye helhetsinntrykket kan påvirkes. I andre runde poserer utøverne i hel badedrakt, hvor fargen på drakten og skoen er valgfri. I den siste runden skal utøverne posere i 2-delt bikini, hvor fasong, farge og materiale på både bikinien og skoene er valgfritt⁴⁰.

Johnston (1996) peker på at sted og kropp er gjensidig konstituerende. Hun beskriver hvordan studioet og praksiser forbundet med treningen påvirker kvinnelige bodybuildere slik at de blir stadig mer feminine (Ibid). I bodyfitnesskonkurransen

⁴⁰ Vedlegg 2 – Regler for bodyfitness (www.Nkf-ifbb.no).

vektlegges femininitet høyt. Glamourfaktoren er høy. Damene går rundt i høyhelte sko⁴¹. De er kledd i en liten bikini eller badedrakt. Klærne er pyntet med paljetter og broderier. Håret er satt opp i nydelige kreative frisyrer⁴². Utøverne er vakkert sminket både i ansiktet og på kroppen. Neglene er lange, velpleide og lakkert i fine farger. Huden deres er smurt med brunfarge og olje. Mange sprayer glitter på store deler av kroppen. Det er om å gjøre å vise seg frem fra sin vakreste og mest feminine side. Holdningen er rank og fin, de har hodet høyt hevet og smiler bredt. Utøverne strammer hele kroppen, samtidig som de poserer og viser seg frem på best mulig måte. Dommerne rangerer kroppene poengmessig basert på deres estetiske fremtoning. I alle poseringene har utøverne rumpen strammet, og bøyd litt utover og opp. Brystkassen er skjøvet frem og ut. Hendene holdes gjerne litt ut fra kroppen. Fingrene bøyes i myke, elegante former. Utøverne jobber fokusert og kontrollert med å finne riktig poseringsteknikk. De får stadig tilrop fra salen av venner og bekjente som backer dem opp og skryter. Mange gir råd og veiledning til hvordan poseringen, teknikken og uttrykket kan forbedres.

Mauss (2005) beskriver teknikk som en tradisjonell, effektiv handling. Han beskriver at kroppsteknikkene, som et resultat av at kjønnene gjennomgår forskjellige sosialiseringprosesser, er forskjellig for kvinner og menn (Ibid). Teknikkene utøverne i bodyfitnesskonkurransen benytter, *måten de mimer kjønn på*, gjenspeiler en tradisjonell måte å understreke kvinnelighet på. Gjennom normaliseringseffekter som sminke, flotte hårfrisyrer, smykker, vakre klær og høyhelte sko *kjønn*es utøverne. De poserer på en måte hvor fysisk attraktive deler av kvinnekroppen fremheves. Utøverne viser sin skjønnhet - de smiler bredt og vakkert. Det er gjennom kroppen de får anerkjennelse. De er feminine, kvinnelige kropp. Teknikkene de benytter er *effektive*.

⁴¹ Skoene kan være opp til 12 cm høye, og både Line, Inger og Sofia klagde på at det var vanskelig å gå med dem, og at de var redde for og falle når de var på scenen.

⁴² Line var hos frisøren og satte på løshår uken før konkurranse, og både Inger, Line og Sofia hadde fått støpt på falske negler.

Det er stor forskjell i måten bodyfitness- og bodybuilderkonkurransen er lagt opp. I bodybuilderklassen er det ingen grenser for hvor hard og muskuløs du kan være. Utøverne bruker det samme antrekket hele tiden (bikini), og de er barbeint. Selve poseringene er også forskjellig. Utøverne i bodybuilderklassen strammer og flekser musklene mye mer og på en annen måte enn damene som ”stiller” i bodyfitness. Etter at man har trukket ut de fem beste utøverne, får disse lov til å vise seg frem alene på scenen i 1 minutt. Utøverne har laget eget poseringsprogram med egen musikk til. Når denne runden er over samles alle de fem utøverne på scene til såkalt ”pose down”. I denne runden er det om å gjøre å ”provosere” motstanderne, ta plassen foran dem og gjøre seg ”stor”, for å markere ”styrke” og vise seg selv frem på best mulige måte. I bodybuilderklassen er det maskuline elementer som etterlignes. Utøvernes attitude er aktiv, kraftfull, røff og ”rå”. Konkurransespektet kommer tydelig frem i denne klassen. Bodyfitnessutøverne står mer oppstilt. Deres poseringer er mer passive. De ”viser seg frem” på en helt annen måte enn mennene. Haug (1990) peker på hvordan kvinner sosialisering foregår gjennom moralske oppfatninger om hva som er riktig handling og adferd. Det er ikke ”riktig” adferd å spille på aggressivitet, råskap og kraft. Kvinnene skal flørte med blikket, de skal ”nå” ut til publikum gjennom en vakker, rolig og feminin utstråling.

Elin fortalte at man tidligere hadde flere positurer i bodyfitnessklassen, men at man har fjernet en del av dem. Fleksingen er også nedtonet⁴³. Elin forklarer at dette ble gjort for noen år tilbake i et forsøk på å bli kvitt den negative stereotypiseringen av kvinnelige bodybuildere. Utenfor miljøet oppfattes kvinner som bygger kropp i følge Elin som grove og maskuline. Hun forteller at ved å fjerne de positurene som fremhever spesifikke muskelgrupper som biceps, bryst og forside lår, får utøverne (kroppene deres) et ”mildere” og mindre maskulint utseende og uttrykk. Elin forklarer

⁴³ Å flekse betyr å spenne en muskel (kontrahere).

at man nå legger mye mer vekt på at utøverne skal være elegante og feminine. De skal ikke være *for* store og definerte sier hun.

Slik jeg forstår Elin har det altså foregått en regulering av rammen for hvordan bodyfitnesskonkurransen foregår. Denne endringen har funnet sted for å motarbeide en negativ stereotypisering av kvinner som bygger kropp. Tanken er at gjennom en vektlegging av feminine uttrykk, normaliseres utøverne mot en kropp som er mer sosialt akseptert og ”riktig”. Jeg skimter et maktaspekt i dette. Bourdieu (1998) peker på at det aspektet ved habitus som innebærer makt er usynlig, og at de som utsettes for makten dermed ikke er klar over det. Tradisjonelle oppfatninger om kjønn som innebærer at det stilles forskjellige forventninger til kvinner og menn, regulerer rammeverket til konkurransen. Internalisert kunnskap og oppfatninger om kjønn har utøvende makt over systemet og utøverne – de ”påtvinges” kvinnelighet. Makten er usynlig. En endring av reglene var derfor den mest ”naturlige” og ”selvfølgelige” løsningen. De kvinnelige bodybuilderne må uttrykke seg på ”riktig” vis. Gjennom vektleggingen av det feminine - *tradisjonell feminin teknikk* – legitimeres praksisen med å konstituere seg mot et maskulint kroppsideal.

Bordo (1989) peker på at den moderne kvinnen befinner seg i et ”double bind”. Hun skal være myk og feminin, og samtidig beherske maskuline verdier. Bodyfitnesskonkurransens krav om en muskuløs kropp som samtidig bevarer det feminine, plasserer utøverne i et ”double bind”. De skal ikke være verken for harde eller myke, eller ha for mye eller lite muskler. Hele veien frem mot konkurransen trener utøverne mot et maskulint kroppsideal. Under konkurransen bedømmes de imidlertid etter hvor flinke de er å etterligne feminitet (et feminint ideal). Utøverne i bodybuilderklassen kan ikke bli harde nok. Under konkurransen vektlegges en utstråling av styrke, kraft og maskulinitet. Konkurransen følger det samme mønsteret/idealet som utøverne har trent etter hele tiden. Det fremstår derfor for meg som at bodyfitnessutøvere bedømmes etter en ramme som innebærer en større grad av kroppslig regulering. Gjennom det store fokuset på feminine effekter blir utøverne ”påtvunget” tradisjonell kvinnelighet.





Backstagefellesskap:

Jeg fikk bli med informantene mine i garderoben bak scenen. Det var halvnakne kropper overalt. Kvinner og menn skiftet i samme rom. Noen lå flat ut på gulvet. De virket slappe og energiløse. Andre var opptatt med å sminke seg, ordne håret, smøre på brunkrem, rette på draktene, eller trene med strikker for å pumpe opp musklene. Jeg fikk følelsen av at det hersket en stor grad av samhold i rommet. Alle samarbeidet og hjalp hverandre. Folk lånte bort sminke og hårspray til hverandre, de hjalp hverandre med å smøre på brunkrem slik at det ble jevnt og fint, de gav hverandre skryt og oppmuntring, og de gav hverandre råd og veiledning i forhold til å vise seg best mulig frem på scenen (poseringsteknikk).

Den gode stemningen og fellesskapet utøverne imellom overrasket meg. I mange andre sportsgrener er det mer vanlig å heller forsøke å psyke motstanderen ut, enn å oppmuntre henne og til og med hjelpe henne til å gjøre en bedre figur (se bedre ut). Dette til tross for at man minutter senere skulle ut på scenen og konkurrere mot hverandre. Da jeg snakket med informantene mine om dette, sa Elin at de har jo alle gjennomgått den samme harde disiplinen. Det ligger mye hardt arbeid bak en konkurranse. Utøverne får derfor en form for gjensidig respekt for hverandre. Elin: *”Vi konkurrerer for å vise oss frem og for å få bekreftelse på det harde arbeidet vi har gjort. Vi er alle i samme båt. Dessuten skal det jo være gøy”*. Dette illustrerer ytterligere at bodybuilding handler om samarbeid, egalitet og fellesskap. Utøverne deler kunnskap og erfaring, de støtter og bakker hverandre opp også i konkurransesammenheng – og også med de man konkurrerer *mot*. De kommuniserer likhet. Bodybuildere ”passer” sammen.

I sin studie av kvinnelige bodybuildere peker også Klein (1994) på det gode samholdet de kvinnelige utøverne viser i konkurransesammenheng. De studiene han har foretatt blant mennene har vist at de har en helt annen holdning når de konkurrerer. Mennene er mer selvsentrerte. I følge Klein er menn mye mer

aggressive. De har en provoserende holdning mot motstanderne. De forsøker også å psyke sine motstandere ut (Ibid). Mitt feltarbeid fokuserer på kvinnelige bodyfitnessutøvere. Jeg har imidlertid også snakket med og observert de mannlige utøverne på studioet, og også sett dem i konkurransesammenheng. Mitt inntrykk stemmer ikke overens med Kleins observasjoner. Jeg opplevde at de mannlige utøverne hadde en kameratslig og fleipete tone seg i mellom. Også på scenen (til og med under ”pose down”). Klein har gjort feltarbeid på treningsstudioer i USA. Mitt feltarbeid er utført i Norge. Bodybuildermiljøet i Norge er lite. *Utøverne besøker hverandres studio. De er alle del av det samme fellesskapet.* Det er mulig dette påvirker utøvernes holdning til hverandre også i konkurransesammenheng.



Underkommunisering av biologisk kjønn/avseksualisert rom:

Det overrasket meg at garderoben var felles. At kvinner og menn skifter i samme rom er ikke vanlig. Vanligvis skifter de atskilt i forskjellige garderobes. For de aller fleste er kroppen privat. Å være naken sammen i et rom med både kvinner og menn tilstede, vil for mange føles som en sårbar situasjon⁴⁴. De fleste steder i verden foregår det også en seksualisering av kroppen. Bryster og kjønnsorganer forbindes ofte med noe seksuelt. Dette følte jeg ikke at skjedde i dette ”rommet”. Den biologiske forskjellen mellom kjønnene ble underkommunisert. Den hadde ingen signifikans i denne konteksten. Kroppen ble på en måte ”avseksualisert”. Folk skiftet klær under andres åsyn som den naturlige ting i verden. Når man så på hverandres kropp var det formene, symmetrien, muskulaturen og hvorvidt brunfargen var jevnt fordelt blikket forsøkte å fange inn. Ikke de nakne brystene eller det som befant seg under trusa til guttene. I en annen kontekst ville det ha føltes rart å stirre på folk når de er har på seg så lite klær. I bodybuilderfelleskapet er dette en viktig del av sporten. Det er nettopp den kroppslige fremtoningen, *hvordan du ser ut for andres blick*, som er viktig. Siden det er kroppen som er sentrum for bedømmingen, kan det virke som utøverne skiller mellom privat og offentlig på en annen måte enn folk som ikke trener bodybuilding. Under konkurranse og på scenen er den nakne kroppen på en måte tatt ut av den private sfæren. Den er ikke naken. Den er kledd med muskler, ”attitude”, brunkrem, sminke, sko og lys.

⁴⁴ Det finnes selvfølgelig unntak. Nudister for eksempel, er en gruppe mennesker som liker å være nakne sammen.



Den "riktige" kroppen:

En viktig fitnesskonkurranse er akkurat avsluttet. Det har vært et stort arrangement. Utøverne er i garderoben og skifter. Foran meg på scenen står tre små jenter i alderen 4-8 år. De har hoppet opp og tatt hver sin plass på vinnerpallen. Foreldre og bekjente knipser aktivt med fotoapparatene. De tre jentene smiler pent og poserer for fotografene. De samme jentene (og også andre barn) har tidligere på dagen sittet i salen og heiet på mamma, pappa, tante, onkel eller andre bekjente som har vært med i konkurransen. Jeg hørte stadig utrop som *"kom igjen mamma, du er best"*, eller *"du er kjempefin tante Lene"*. Det fikk meg til å tenke over hvordan barn begrepsfester bodyfitness.

I bodyfitness bedømmes man både ut i fra den fysiske formen kroppen er i, og hvor mye sjarm og utstråling man har. Kroppen skal være godt trent, den skal ha lav fettprosent, den skal være hard og den skal ikke ha celluliter (appelsinhud) eller uren og kvise hud. Man bedømmes også for make up, hårfrisyre, brunfarge og drakt. Damene stiller seg pent opp på rad og rekke. Det poseres fra alle vinkler. Det minner om en form for skjønnhetskonkurranse. Den som har den flotteste og peneste kroppen – fra topp til tå - vinner. Kroppene man ser på podiet er en illusjon. Utøverne er deffet – blottet for fett. De er farget brune slik at musklene skal bli mer definerte, ansiktet er sminket, de har fjernet alt håret overalt på kroppen slik at huden er speilblank og glatt, de bruker drakter som påvirker kroppens form ved å gjøre den bredere, tynnere, lengre eller kortere alt etter ønske og behov, de har på seg høyhelte sko som gir ekstra høyde og stramhet i bena, og det sterke lyset mot scenen gir en effekt som gjør at musklene synes bedre. Det foregår forskjellige former for manipulering av kroppen. Den fremstår som mer muskuløs, definert og symmetrisk – *flottere* (og riktigere). Kroppene ser ikke slik ut til vanlig. De er i ”konkurranseform”. Gjennom dette skapes en illusjon En ”riktig” kvinnekropp som ikke finnes. Kvinner strekker seg mot idealer som er umulig å oppnå på en ”naturlig måte”. Mange engasjerer seg i ekstreme disiplineringsspraksiser for å oppnå den ”riktige” kroppen. Frykten for avviket gjør dem syke.

Både Bordo (1989) og Haug (1990) peker på hvordan sosialiseringen av pikebarn foregår gjennom kroppen på en annen måte enn hva gjelder gutter, og at kropp og utseendet spiller en viktig rolle for deres identitet. Bodybuilderlivsstilen dyrker kroppen. Store deler av hverdagen reguleres og påvirkes av praksiser forbundet med mat og trening. Konkurransen går ut på å ha den best trente kroppen og den vakreste utstrålingen. Det er gjennom kroppen utøverne konstitueres som bodyfitnessutøvere. Det er gjennom kroppen de får anerkjennelse. De små jentene på scenen er del av et fellesskap som uttrykker sin identitet gjennom kroppen. På den ene siden sosialiseres og opplæres de i tradisjonelle teknikker hvis ønskede effekt er en kvinnelig og

feminin kjønning. På den andre siden sosialiseres de mot et kroppslig ideal som skiller seg *fra* en tradisjonell oppfatning av ”riktig” kvinnekropp. Butler (2006) peker på at måten dragartister imiterer kvinnelighet på, kan sees som en parodiering og dermed en potensiell utfordring mot kjønnskategoriene. Bodyfitnessutøveres mimisering av både feminine og maskuline teknikker, kan også oppfattes som en utfordring mot det rigide skillet mellom de to kategoriene. Mine informanter utøver sitt kjønn både på tradisjonelt og utradisjonelt vis. De konstituerer seg mot et maskulint kroppsideal, samtidig imiterer de tradisjonelle kjønnsteknikker. Dersom drømmen til de små pikene er å en dag stå på vinnerpallen, kan disse barna være med å bevege kjønnskategoriene. Da er de med å skape flere ”riktige” kvinnekropper.

Hva er en kvinne? – oppfatninger om kjønn og kropp på Power Gym:

Det er fredag. Sofia, Line og jeg står og trener biceps da Truls kommer bort til oss og sier ”*fy fader, har dere sett hvilken sinnsykt god form hu dama i rosa treningsbukser er?*”. Vi blir nysgjerrige og går lenger inn i lokalet. Så ser vi henne. Hun trener knebøy. Det står en høy muskuløs mann bak henne og passer på. Han er klar til å ta i mot dersom styrken svikter og hun ikke greier å løfte vekta alene. Men det greier hun. Det er ikke småtterier hun løfter. Jeg teller minst 70 kg på hver side av vektstangen - og det går lett! Kroppen hennes er meget muskuløs og definert. Line forteller at hun heter Trude, og at hun er bodybuilder. Trude har mye muskelvolum jevnt over hele kroppen, men lårene skiller seg ut. De er på størrelse med lårene til de største mennene som trener her. Jeg har ikke sett henne på studioet før. Sofia kommenterer at det er Oslo Grand Prix om tre uker, og at det er mulig hun er innom for og få noen råd og tilbakemeldinger av Tom og Ulf. *Hun er på besøk.* Mannen som hjelper henne legger på 5 kg til på hver side, mens Trude drikker litt vann. Hun er rød og svett i ansiktet. Line: ”*Herregud, hun er bare helt rå. Blir helt sjuk jeg, får så utrolig lyst å*

begynne å bygge⁴⁵”. Da jeg spør hvorfor hun ikke bare gjør det, svarer hun at Truls ikke ville like det. Line: *”Han er livredd for at jeg skal bli for stor skjønner du. For mye muskler er liksom litt lite feminint”*. Sofia sier at hun ikke kunne tenke seg å bli ”bygger”. Etter hennes mening er Trude altfor stor. Sofias kropp er mye mindre enn Lines. Hun stiller også i en annen klasse. Sofia sier at hun er imponert over det arbeidet Trude har gjort i form av trening og kosthold, men hun kunne ikke selv tenke seg å ha så mye muskelvolum. Hun syntes det er litt mandig, og kommenterer at hun da ville blitt på størrelse med kjæresten Bjørn (som er bodybuilder).

Litt senere overhører jeg en samtale mellom tre menn mens jeg sitter og sykler;

Mann 1: *”Så dere hu jenta med beina eller, hu som er nede i andre?”*

Mann 2: *”Ja, det er det sykeste jeg har sett, hu var bare helt rå”*

Mann 1: *”Joda, men jeg ville aldri at dama mi skulle sett sånn ut”*

Mann 2: *”Nei, da hadde jo **du** blitt dama i forholdet da, og snakket med sånn stemme som dette”* (han gjør om stemmen sin og snakker med høy lys stemme).

Mann 3: *”Jeg må jo si at det er imponerende det hun har fått til da. Hun har kjempebra symmetri og en helt rå muskulatur.”*

Mann 2: *”Ja jeg er enig i det. Hun må ha en utrolig god disiplin. Det er ikke lett å få til et sånt volum og en sånn definisjon. Men du hadde ikke villet våkne opp med henne ved siden av deg – hahaha”*

Mann 1: *”Med **han** ved siden av deg mener du... haha”*

Mann 3: *”Nei, det er jo ikke mye dame i a, det er jeg enig i”*

En kvinnekropp ustyrt med store velutviklede (synlige) muskler utsettes for negativ stereotypisering utenfor miljøet. Hun har ikke riktig kropp. Hun er avvik. Samtalen jeg overhørte mellom de tre mennene illustrerer at kvinnelige bodybuildere også kan bli negativt omtalt i sitt eget miljø. Da jeg snakket med Tom om dette smilte han og

⁴⁵ Med dette mener hun å bygge muskler for og stille i bodybuilderklassen

sa: *"Selv om vi trener her betyr ikke det at vi bare liker jenter med store muskler vet du Carina. Og det får deg ikke akkurat til å føle deg som en mann hvis dama di er større enn deg"*.

I sin studie av Kabylersamfunnet som Bourdieu (1989) bruker for å vise sentrale mekanismer i patriarkalske samfunn, peker han på at det er viktig for mennene å opprettholde sin dypeste forestilling om seg selv som virile og sterke menn. Dette oppnås blant annet ved å ekskludere kvinnene fra deres sfære. Bodybuilding er en sportsform som i utgangspunktet var designet for menn. Treningspraksisen retter seg mot et maskulint kroppsideal, og bygger på maskuline verdier som styrke, hardhet, disiplin og kontroll. Bodybuilding representerer en maskulin arena, en maskulin sfære. Stadig flere kvinner trener bodybuilding. De beveger seg inn på "deres" (mennes) arena. Slik jeg forstår Tom og de tre mennene kan damer som har veldig store og muskuløse kropper få dem til å føle seg som mindre mann. Det er greit at kvinner bygger kropp, så lenge de ikke blir for "store". Det virker som Trudes kropp representerer en trussel for deres maskulinitet. Trude rokker ved menneskets forestilling om seg selv som "den virile og sterke". *Hun er både større og sterkere enn dem* (og antageligvis hardere). Haug (1990) peker på at kvinner som ikke er "riktig kropp" oppfattes som avvik. Menneskets fremstilling av Trude gjør henne til et avvik. *"Det er ikke mye dame i a"*. Hun er ikke "riktig" kvinnekropp. Mennene har stor respekt for den disiplinen og kontrollen Trudes kropp kommuniserer. Dette er viktige verdier i bodybuilderhabitus. Som bodybuilder høster hun respekt. Denne teknikken etterligner hun godt. Trudes måte å utøve (etterligne) kvinnelighet på aksepteres derimot ikke. Merleau-Ponty beskriver kroppen som tvetydig (Fürst, 1995). Den må bestandig forstås som både subjekt og objekt samtidig (Ibid). Trudes kropp er tvetydig. Hun er kvinne i en maskulin kroppsform. Måten Tom og de tre mennene beskriver henne på, plasserer henne imidlertid i en posisjon hvor hun er verken eller. Hun oppfattes ikke som mann og ikke som kvinne. Trudes måte å utøve kjønn på er uakseptabel både utenfor og i fellesskapet. Hun er *for* hard, *for* muskuløs, *for* kontrollert og *for* disiplinert.

Sofia syntes også at Trude er for stor. Hun syntes det er maskulint med så mye muskler. Inger derimot syntes hun er helt rå, men kontrollerer sitt eget ønske om å trene seg like stor. Hun er redd kjæresten da vil synes hun blir for maskulin. Både Haug (1990) og Bordo (1989) viser til hvordan kvinners habitus er innsosialisert gjennom moralske oppfatninger om hvordan en riktig kvinnekropp skal handle, og hvordan hun skal se ut. Måten Sofia og Inger snakker på gjenspeiler et kjønnsdualistisk aspekt. De har internalisert kunnskap om kjønn som innebærer en bestemt oppfatning om hva som er ”riktig” kvinnekropp. Dette illustrerer et maktaspekt. Sofia og Ingers utøvelse av kjønn kontrolleres og reguleres av en habituell kjønnsoppfatning. Denne oppfatningen er en del av Sofia og Ingers kroppslige minne, og oppfattes som naturlig og selvfølgelig. Dermed usynliggjøres makten. Den oppfattes som en sannhet, og verken Inger eller Sofia stiller spørsmål ved dens legitimitet. Inger har lyst å bygge seg større, men hun tør ikke. Hun er redd for å bli oppfattet som maskulin – som avvik. Ved å definere Martes kropp som maskulin, og ved å regulere sine egne kroppene innenfor en fastlagt ramme (størrelsesmessig) for å unngå tap av kvinnelighet, opprettholder og reetablerer Sofia og Inger en oppfatning om kjønn som plasserer dem innenfor en dualisme. På denne måten er de som utsettes for makten selv med på å opprettholde den.

Samtidig som informantene mine konstituerer seg innenfor en kjønnsdualisme, representerer de muskuløse og harde kroppene deres en bevegelse i kjønnskategoriene. De trener mot et ideal som skiller seg fra det idealet kvinner i den øvrige delen av samfunnet retter seg mot. Deres måte å utøve kjønn på er ikke sosialt akseptert. I dette ligger en potensiell motstand mot maktaspektet i måten man oppfatter kjønn. Deres konstituering av kvinnelighet følger ikke det fastlagte mønsteret. De utøver sin kvinnelighet og identitet gjennom harde, muskuløse og disiplinerte kroppene. Måten Trudes kropp oppfattes, illustrerer imidlertid at det finnes en grense for hvor store og muskuløse kvinner kan bli uten å tape kvinnelighet.

Bryster har opphøyet verdi

Under de forskjellige konkurransene og på Power Gym observerte jeg at mange kvinner hadde operert innlegg i brystene. Inger forteller at brystene forsvinner når man trener mye. Hun forklarer at bryster hovedsakelig består av fett. De er det første som ”brennes” bort. I følge Inger er det derfor nokså vanlig blant kvinner som driver med denne treningsformen å legge inn implantater. Dette for å bevare det feminine. Inger: *”Jeg er jo dame da, og bryster er jo noe av det mest feminine som finnes. Dessuten så har jeg utrolig smale hofter, så jeg må jo kompensere litt he he”*. Inger forteller at hun fikk implantatene før hun begynte å trene aktivt bodybuilding/bodyfitness. Inger: *”Jeg så ut som en mann. Var helt flat både foran og bak”*. Jeg spurte damene om man er mindre feminin om man har små bryster eller smale hofter. Sofia, som også har innlegg, svarte at i utgangspunktet er man vel ikke det. Hun fortalte at jentene i dette miljøet ofte stemples som ufeminine fordi de har mer muskler enn det som er vanlig blant jenter. Når brystene forsvinner forsterkes dette uttrykket. Mange ønsker å kompensere for tapet av volum. Sofia sier at hun føler seg mer ”damete” med litt størrelse på brystene. Hun oppgir dette som grunn til at hun valgte å legge inn implantatene. Sofia: *”Det gir meg litt mer selvtillit på en måte. Det er ingen tvil om at jeg er dame liksom”*.

Silje forteller at hun bestandig har ønsket seg større bryster. Etter at hun begynte å trene bodybuilding ble brystene enda mindre enn før, samtidig som formene ellers på kroppen ble rundere og mer muskuløse. Hun forklarer at brystene ble helt flate. Silje: *”Jeg hadde det fuglebrystet, ble helt flat. Jeg følte meg ikke vel i det hele tatt, og bestemte meg for å kjøpe meg nye pupper. Jeg hadde jo tenkt på det lenge før jeg begynte å trene også, så det var ikke sånn at jeg bare bestemte meg over natta”*. Da jeg spurte om hun er fornøyd nå, nikket hun bekræftende på hodet. Silje: *Oh yess!! Jeg føler meg mye mer feminin – mye mer dame”*. Trine har ikke silikon. Hun er redd for eventuelle bivirkninger. I steden legger hun geleputer i bh`en for at formen på brystene skal blir større. Trine er den minste av damene størrelsesmessig. Hun er også den som har færrest kilo å gå ned når hun ”deffer”. Kroppen hennes beholder

symmetrien selv om hun går ned, derfor ”trenger” hun ikke å legge inn ekstra fyll i brystene.

Bordo (1989) peker på hvordan en kroppsliggjort følelse av utilstrekkelighet er med på å opprettholde kvinners normaliseringspraksiser. Både Sofia, Inger, Line og Silje har foretatt kirurgiske inngrep for å få større bryster. De begrunner det med at tapet av volum på brystene gav dem en dårlig følelse, de ble helt ”flate”. *Deres kropper var utilstrekkelige*. Etter operasjonen føler de seg mer kvinnelige – mer ”riktig” kropp. Trine påvirker også sitt kroppslige uttrykk. Hun putter innlegg i bh`en slik at brystene ser større ut. *Det er slik hun ønsker å fremstå for andre*. For mine informanter har brystene en opphøyet verdi. Store bryster gir dem en følelse av kvinnelighet – av å være damer. Min oppfatning er dermed at brystene er en viktig del av deres identitet. Brystene symboliserer kvinnelighet. *De gjør dem til ordentlige kvinner*. Silje, Sofia og Line snakker om at de har ”kjøpt” seg nye bryster som om det var en selvfølgelighet. Måten de snakker på eksemplifiserer igjen en oppfatning om kroppen som noe formbart og foranderlig. Noe som kan fikses på. Det er bare Trine som reflekterer over eventuelle bivirkninger, og dermed avstår fra å gjennomgå en operasjon.

Etter hvert som man utvikler muskulaturen blir kroppen større. I følge Inger er det begrenset hvor mye volum man kan trene opp i brystmuskulaturen. Hun forteller at kroppen får finere symmetri med litt størrelse på brystene. I følge Inger er dette også en viktig årsak til at mange i miljøet velger å legge seg under kniven. Bedre symmetri gir ”riktigere” bodybuilderkropp.

Oppsummering;

Bodyfitnesskonkurransen er viktig for mine informantere konstituerer av identitet. *Det er gjennom konkurransen de konstitueres som bodyfitnessutøvere.* Kjønn er også viktig. De er opptatt av å understreke en form for femininitet – at de er kvinner (personlig kropp).

Bodybuildere har det til felles at de dyrker kroppen. Deres erfaringsfelt skaper en følelse av samhold og solidaritet – også med folk som ikke tilhører ditt eget studio. De identifiserer seg med alle som bygger kropp på et visst nivå (sosial kropp).

Som Johnston (1996) beskrev opererer man både i konkurransen og på Power Gym med en dualistisk oppfatning av kjønn, hvor det stilles forskjellige forventninger og krav til de kvinnelige og mannlige utøverne. Tradisjonelle oppfatninger om kjønn legger regulerende føringer på måten konkurransen er lagt opp, og hvordan utøverne skal både kle seg og te seg – *hvordan de skal utøve kjønn.* Dette innebærer en oppfatning om at det er bestemte måter å være kvinne på (politisk kropp).

Utøverne konstituerer seg også innenfor en kjønn dualisme gjennom å etterligne tradisjonelle kjønnsteknikker som langt hår, lange negler, sminke, glitter, høyhelte sko (Butler, 2006). Samtidig utøver informantene mine sin kvinnelighet på en særegen måte. Representasjoner av kvinnelighet er konstituert som relasjon til en bodybuilder maskulinitet. Deres kroppsform er synlig annerledes en det idealet som verserer i media, og som øvrige kvinner i samfunnet identifiserer seg med. De selv eller andre plasserer dem dermed også utenfor den sosialt skapte kjønnsdualismen.

Avslutning

Jeg har nå vist på hvilke måter mine informanter og Power Gym som sted påvirker og konstituerer hverandre. Jeg har beskrevet hvordan bodybuilderteknikken innlæres og praktiseres, og at treningen påvirker og regulerer mine informanter både kroppslig og sosialt. Utøvernes avanserte forhold til mat, og hvordan de påvirker og modifierer kroppen gjennom maten er også blitt belyst. Til slutt har jeg tatt for meg hvilke oppfatninger om kjønn det opereres med i konkurransen og på Power Gym, og på hvilke måter disse kan sies å påvirke mine informanters konstituering av identitet.

Gjennom kroppslig praksis skaper mine informanter et fokus i tilværelsen. Kroppen og dens fremtoning er en viktig del av mine informanters identitet. De bruker kroppen sin til å uttrykke hvem de er, og til å oppnå fellesskap. Gjennom praksiser forbundet med trening og mat, påvirker og former utøverne sine kropper mot et ønsket ideal. De får en endret fasong og kroppsform. De blir hardere og mer muskuløse, og de får et nytt bevegelsesmønster. Deres kropper uttrykker viljestyrke, disiplin og kontroll.

Kroppen er deres ekspressive uttrykk.

Bodybuilding – *å bygge sin kropp* – er et avansert og tidkrevende prosjekt. Det dreier seg om en konstant utvikling og forbedring av kroppens fysikk. Prosjektet handler om valg, og en struktur av preferanse. Man er ikke skapt som bodybuilder. Det er noe man blir. Sosialisering i bodybuilderfellesskapet skjer i stor grad ved hjelp av kroppsteknikk (Mauss 1993). Utøverne sosialiseres gjennom innlæring av teknikker knyttet til trening, mat og språk. Måten mine informanter oppfatter kroppen på er tillært. Formet gjennom subkulturelle praksiser, egen erfaring, og gjennom måter å snakke om og se på kropp. Ved å engasjere seg i og innrette seg etter de krav og prinsipper som bodybuilding innebærer, forandres kroppen sakte mot et ønsket mål. Fasinasjonen for det maskulint pregede kroppsidealet oppstår gjennom en prosess. Etter hvert som mine informanter erfarer treningen i kroppen, og gjennom

fellesskapet utvikler et annet ”blikk”, en annen måte og oppfatte kroppen på, oppstår det et ønske om å bli stadig hardere, stadig mer muskuløs, stadig mer ”riktig” bodybuilderkropp. Gjennom treningen og fellesskapet blir bodybuildersystemet og normen, *bodybuilderhabitus*, internalisert (*innskrevet*) i mine informaners kropp. Praksiser forbundet med bodybuilding blir del av deres kroppsliggjorte kunnskap. Den strenge kontrollen og disiplineringen utøverne utsetter sine kropper for oppfattes som en naturlig og selvfølgelig del av å bygge kropp.

Samtidig som mine informanter bygger sin kropp mot et maskulint kroppsideal, er det tydelig at kjønn - *at de er kvinner* - er en viktig del av deres identitet. De bruker mye tid på å frisere og pynte kroppen for å gjøre den feminin og kjønnnet. Begrepet tvetydighet, at noe er både og til forskjell fra enten eller, betegner den kvinnelige bodybuilderkroppen godt. Hun er både hard og myk, både maskulin og feminin, både sterk og svak, både stor og liten, både aktiv og passiv og både kontrollert (hard) og ukontrollert (myk).

For Butler (2005) er kjønn performativt. Kjønn er noe man gjør, ikke noe man er. Vi konstituerer vår identitet og vårt kjønn gjennom forskjellige handlinger og praksiser. Denne konstruksjonen foregår innenfor såkalte regulative diskurser, hvor det presenteres bestemte muligheter for handling, praksis og adferd. Det legges føringer på hvilke handlingsalternativer og muligheter som er sosialt akseptert (Ibid). Mine informaners utøvelse av kjønn og identitet, deres kvinnelige kroppsliggjorte kompetanse, reguleres både av tradisjonelle samfunnsskapt oppfatninger om kjønn, og av bodybuilderdiskursens maskuline norm. De etterligner tradisjonell kvinneteknikk, samtidig som de gjennom den muskuløse og harde kroppsformen også etterligner mannsteknikk. De konstruerer sin identitet gjennom en form for kjønnnet dualisme, samtidig som dualismen er basert på modifiserte representasjoner av kjønn som innebærer en kroppsform som er plassert utenfor en kjønnnet dualisme.

Med Butler (2006) kan man si at bodyfitness damene delvis bedriver et opposisjonelt kroppsprosjekt. De bryter delvis med oppfatningen om at det finnes bestemte måter å

utøve kjønn på. På denne måten *beveger* den kvinnelige bodybuilderkroppen kjønnskategoriene.

De kvinnelige bodybuilderne på Power Gym konstituerer sin identitet og kvinnelighet både gjennom maskuline og feminine elementer. De er myke, harde, kontrollerte, sterke, aktive, disiplinerte, feminine, og maskuline kvinner. Det er slik de ønsker å fremstå for andre. Tvetydigheten i deres kroppslige uttrykk uttrykker med andre ord Scheper-Huges & Lockes (1987) forståelse av kroppen.

“The individual body should be seen as the most immediate, the proximate terrain where social truths and social contradictions are played out, as well as a locus of personal and social resistance, creativity, and struggle” (Shceper-Huges & Locke, 1987:222).



Kildeliste

- Archetti, Eduardo P. (1994): "Introduction", i (Red) Archetti, E. & Archetti, P. *Exploring thr Written, Anthropology and the Multiplicity of Writing*, 1994 ss. 11-28
Scandinavian University Press
- Barland, Bjørn (1997): *Gymmet: en studie av trening, mat og dop*. Oslo: Dr. Scient
Avhandling NIH
- Bauman, Zigmunt (1998): Postmodern religion? I Helleas, Paul (Red): *Religion, Modernity and Postmodernity*. UK:Blackwell Publishers Ltd.
- Bordo, Susan R. (1989): The Body and the Reproduction of Femininity: A Feminist Appropriation of Foucault", i (Red.) Jaggar, Allison M. & Bordo, Susan R.; *Gender/Body/Knowledge: Feminist Reconstructions of Being and Knowing*. Rutgers University Press.
- Bourdieu, Pierre (2000): *Den maskuline dominans*, Oslo: Pax Forlag
- Bowie, Fiona (2000): *The Anthropology of Religion*. USA: Blackwell Publishing Ltd
- Butler, Judith (2006): *Gender Trouble*. New York: Routledge
- De Beauvoir, Simone (2000): *Det annet kjønn*. Oslo: Pax Forlag A/S
- Engelsrud, Gunn (2006): *Hva er kropp*. Oslo: Universitetsforlaget
- Frøystad, Kathinka (2003): Forestillingen om det "ordentlige" feltarbeid og dets umulighet i Norge, i (Red) Rugkåsa, Marianne & Thorsen, Kari Trædal; *Nære steder, nye rom. Utfordringer i antropologiske studier i Norge*. 2003ss.32-34. Gyldendal Norsk Forlag
- Fürst, Elisabeth L`Orange (1995): *Mat – et annet språk. Rasjonalitet, kropp og kvinnelighet*. Pax Forlag A/S, Oslo

- Goffmann, Erving (1992): *Vårt rollespill til daglig*. Oslo: Pax Forlag
- Gullestad, Marianne (1989): *Kultur og hverdagsliv*. Oslo: Universitetsforlaget
- Gullestad, Marianne (1992): "Ch. III: Home Decoration as Popular Culture" i *The Art of Social Relations. Essays on Culture. Social Action and Everyday Life in Modern Norway* ss.6f1-91. Scandinavian University Press
- Gullestad, Marianne (2001): *Kitchen-Table Society*. Oslo: Universitetsforlaget
- Haraway, Donna (1988): "Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective", i *Feminist Studies*. Inc. 14 (3) 1998 ss. 575-599
- Haug, Frigga (1987): *Female Sexualization*. London: Dotesius Ltd
- Haug, Frigga (1990): "Moralens tvekjønn", i *Sosiologi i dag*. Novus Forlag 3 (9) 1990 ss. 12-34
- Henriksen, J.O og O. Krogseth (2001): *Pluralisme og identitet – Kulturanalytiske perspektiver på nordiske nasjonalkirker i møte med religiøs og moralsk pluralisme*. Oslo: Gyldendal Akademiske
- Hylland-Eriksen, Thomas og Nilsen, Finn Sivert (2002): *Fra verdens ende og tilbake. Antropologiens Historie*. Bergen: Fagbokforlaget
- Jackson, Michael (2002): *Familiar And Foreign Bodies: A Phenomenological Exploration Of The Human-Technology Interface*. Royal Anthropological Institute 8:333-346
- Johnston, Lynda (1996): Flexing Femininity: female body-builders refiguring "the body" i *Gender, Place and Culture, A Journal of Feminist Geography* Vol 3, No. 3, pp. 327-340. Carifax
- Klein, Alan (1994): *The Cultural Anatomy Of Competitive Women`s Bodybuilding i Many Mirrors: Body Image and Social Relations*, (Red) Sanday, Peggy Reeves. London: Rutgers University Press

Lakoff, George & Johnson, Mark (1980): *Metaphors we live by*. Chicago: University of Chicago Press

Lien, Marianne E. (2001): "Latter og troverdighet. Om antropologi i hjemlige egne", i *Norsk Antropologisk Tidsskrift* 12 (1-2) 2001 ss. 68-74

Mauss, Marcel (1973): "Techniques of the body" i *Economy and Society*. Routledge and Kegan Paul Ltd. 2 (1) 1973 ss. 70-88

Mauss, Marcel (2004): *Kropp og person: to essays*. Oslo: Cappelen Forlag AS

Merlau-Ponty, Maurice (1994): *Kroppens Fenomenologi*. Oslo: Pax Forlag AS.

Moi, Toril (1998): *Hva er en kvinne? Kjønn og kropp i feministisk teori*. Gyldendal Norsk Forlag AS

Moi, Toril (2000): "Å tilegne seg Bourdieu. Feministisk teori og Pierre Bourdieus kultursosiologi", i (Red). Iversen, Irene; *Feministisk litteraturteori*. Oslo: Pax Forlag: 2002 ss. 252-279

Monaghan, Lee (2000): Creating "The Perfect Body": A Variable Project, i (Red.) Featherstone, Mike; *Body Modification*. SAGE Publications Ltd, London: The Alden Press

Moore, Henrietta (1999): "Whatever happened to Women and Men? Gender and other Crises in Anthropology", I H.L Moore (ed.): *Anthropological Theory Today*. Oxford: Polity Press

Okely, Judith & Callaway, Helen (1992): *Anthropology & Autobiography*. London: Routledge

Popenoe, Rebecca (2005): *Ideal, i* (Red.) Kulick, Don & Meneley, Anne; *Fat, The Anthropology Of An Obsession*. London: Penguin Group

Salih, Sara (2004): *The Judith Butler Reader*. UK: Blackwell Publishing

Sanjek, Roger (1990): "A Vocabulary for fieldnotes" i Sanjek, R: *Fieldnotes: The Makings of Anthropology*. Itacha: Cornell University Press

Solheim, Jorun (1998): "Kap.5: Om å ta kroppen på ordet - Anoreksi som kroppsspråk", i *Den åpne kroppen. Om kjønnsymbolikk i moderne kultur (s. 101-116 og 135-142)*. Oslo: Pax Forlag

Stoller, Paul (1989): "Ch. 2: Eye, Mind, and Word in Anthropology", i *The Taste of Ethnographic Things. The Senses in Anthropology* 1989 ss. 37-55. University of Pennsylvania Press.

Vislie, Camilla C. (2006): *Den kvinnelige bodybuilderkroppen – Et feministisk backlash eller et steg mot frigjøring?* Stockholms Universitet, Centrum for genusstudies. FK Genusvetenskap

Nettsider:

www.iform.no

www.Nkf-ifbb.no

www.helsedirektoratet.no

www.helsenyttforalle.no

www.nrkpuls.no

Alle bildene som er brukt i oppgaven har jeg hentet fra www.iform.no side nettsider.

Matprogram for Carina.

	gram	Energi,kcal	Karbohydrat,g	Protein,g	Fett,g
Frokost					
Bokhvete, hele korn	50	164	32,25	5,95	1
Cottage Cheese, TINE	30	28,8	0,45	3,81	1,29
Egg, hele, kokt	50	71,5	0,5	6,3	4,9
		264,3	33,2	16,06	7,19
Mellommåltid (100 g av råvarene)					
Banan	100	93	21	1,2	0,3
Cashewnøtter	15	86,85	2,955	2,655	7,23
Yoghurt, Biola, sviskeyoghurt	100	94	4,8	3,7	2,5
		273,85	28,755	7,555	10,03
Lunsj (100 g av råvarene)					
Kylling, brystfilet, rå	100	107	0	24	1,1
Brokkoliblanding	100	39	7,6	1,8	0,2
Ris, upolert, naturris, langkornet, t	30	99,6	20,46	2,49	0,72
		245,6	28,06	28,29	2,02
Mellommåltid (100 g av råvarene)					
100% Whey Protein	30	112,2	2,04	24,3	1,02
Risikaker, lettsaltet	30	112,5	23,7	2,4	0,9
		224,7	25,74	26,7	1,92
Middag (100 g av råvarene)					
Laks, oppdrett, rå	100	200	0	19,9	13,4
Brokkoliblanding	100	39	7,6	1,8	0,2
Ris, upolert, naturris, langkornet, t	30	99,6	20,46	2,49	0,72
		338,6	28,06	24,19	14,32
Total		1347,05	143,815	102,795	35,48

Regler for Bodyfitness:

Betingelser for å arrangere en Body Fitness konkurranse

Arrangør må godkjennes og sanksjoneres av NKF / IFBB. Arrangør kan bestemme seg for å arrangere en Body Fitness konkurranse for damer i forbindelse for eksempel en kroppsbyggerkonkurranse for damer og/ eller herrer. Påmeldingskjema og øvrige papirer i forbindelse med en Body Fitness konkurranse må være godkjent av NKF / IFBB før utsendelse. Det er anledning til å arrangere konkurranser som er åpne for både profesjonelle og amatører. Disse konkurransene må imidlertid godkjennes og sanksjoneres av NKF og IFBB. Øvrige regler for å arrangere en konkurranse er som nevnt i NKF's lover under stevneregler.

Påmelding:

Deltagere må være medlem av NKF / IFBB. Deltagere i Norgesmesterskapet må ha norsk statsborgerskap. Deltagere kan ikke samtidig være medlem av annet forbund som arrangerer Body Fitness konkurranser. Profesjonelle utøvere kan ikke delta i amatørkonkurranser. Det er ikke tillat å delta i Body Fitness innen etter år etter at man har konkurrert i kroppsbygging.

Dommere:

Arrangør må benytte NKF- godkjente dommere. I Norgesmesterskapet samt EM / VM-kvalifisering benyttes 9 dommere i hver bedømningsrunde. I mindre stevner må det benyttes minimum 5 dommere.

Generelt:

I Body Fitness konkurranser skal legges vekt på estetikk; skjønnhet kombinert med en atletisk fysikk.

Konkurransen består av følgende runder:

- Forbedømming - runde 1 - (2-delt bikini)
- Forbedømming - runde 2 - (hel badedrakt)
- Finale - runde 3 - (2-delt bikini)

Eliminasjonsrunde

Denne runden gjelder bare ved flere enn 15 deltagere

Alle deltagerne skal komme ut på scenen samlet og stå på en linje foran dommerne. De skal ha på seg en ensfarget sort 2-delt bikini og ensfarget sorte høyhælte sko (samme antrekk som i runde 1 -se videre under 'runde 1') Bikinien må dekke minst $\frac{1}{2}$ gluteus maximus (baken), være laget av et matt stoff og uten dekorasjon eller mønster. Deltagernummeret skal festes på venstre side av bikinitrusen.

Deltagerne bli kalt frem i grupperinger av opp til 5 personer, etter nummerrekkefølge.

Hoveddommer/ konferansier beordrer kvartvendinger mot høyre. Når hele rekken har gjennomgått kvartvendinger skal de igjen stå på en linje foran dommerne for deretter å forlate scenen.

Dommerne markerer de som han/ hun mener er de 15 beste deltagerne, ved å sette en X ved siden av deltagernummeret. De 15 deltagerne med flest X'er går videre til runde 1.

Forbedømmingsrunder

Runde 1:

Antrekket i runde 1 skal være:

- Ensfarget 2 delt bikini i sort som er uten dekorasjon, mønster eller noen form for pynt
- Bikinien skal være matt og laget av stoff, dvs det er ikke tillat med bikinier som er laget av plast, gummi eller lignende materiale, heller ikke glinsende / glitrende
- Bikinien skal dekke minst $\frac{1}{2}$ gluteus maximus (baken) og hele frontal området
- Høyhelte sko ska brukes i denne runden og skal være ensfarget sort, klassisk pumps-stil, med lukket tå og hæl. Sålen skal ikke være mere enn 6,35mm tykk og hælen ikke mer enn 127 mm. Platteau sko er ikke tillatt.
- Giftering og eller/ små øredobber kan brukes men øreringer, hengende ørepynt og smykker for øvrig er ikke tillat
- Hårets frisyre etter ønske

Alle deltagerne står i en linje foran dommerne. Kvartvendinger mot høyre utføres i grupper av opp til 5 personer og i nummerrekkefølge, som i eliminasjonsrunden.

Deretter kan dommerne trekke frem 3-5 for egne særbedømmninger, der kvartvendinger utføres. Alle deltagerne skal være med på minst 1 særbedømmning.

Dommerne setter plasseringssiffer for hver og en deltager ved siden av deltagernummeret. Deltager med lavest poensum vinner runden.

Runde 2

Antrekket i runde 2 skal være:

- Hel badedrakt der farge, fasong, stoff og tekstur er valgfritt
- Badedrakten skal dekke minst ½ gluteus maximus (baken) og hele frontal området
- Høyhelte sko skal brukes, med samme kriteria som i runde 1 bortsett fra at fargen er valgfri
- Bruk av smykker er tillatt, dog ikke overdreven bruk
- Håret frisyres etter ønske

Framgangen i runde 2 er lik runde 1, med kvartvendinger først etter rekkefølge deretter særbedømmninger med 3-5 deltagere.

Dommerne setter plasseringssiffer for hver og en deltager ved siden av deltagernummeret. Deltager med lavest poensum vinner runden.

Finale

Runde 3

Antrekket i runde 3 skal være:

- 2-delt bikini der farge, fasong, stoff og tekstur er valgfritt
- Bikinien må dekke minst ½ gluteus maximus (baken)
- Høyhelte sko skal brukes, der både stilen og fargen er valgfritt. Allikevel skal sålen være mere enn 6,35 mm tykk og hælen ikke mer enn 127 mm. Platteausko er ikke tillat.
- Bruk av smykker er tillatt, dog ikke overdreven bruk
- Håret kan friseres etter ønske

Alle (15 deltagerne skal stå på en linje foran dommerne og utføre kvartvendinger

mot høyre. Deretter skal alle deltagerne forlate scenen.

De 6 beste deltagerne blir kalt opp på scenen i nummerrekkefølge, og utfører kvartvendinger mot høyre. Deretter skal de 6 finalistene premieres

Poenggivning

Alle 3 runder skal bedømmes hver for seg.

Dommerne skal ta i betraktning at endringer i antrekket kan gi en annerledes "total package" i hver av rundene. Derfor skal dommerne se på hver runde med et "nytt" perspektiv, og dømme deretter. Dette vil sikre en rettferdig vurdering av alle deltagerne.

Vurdering av deltagere

Følgende kriterier gjelder ved bedømming av deltagere:

Dommerne skal vurdere deltagerens helhetlige atletiske fysikk og utseende, dvs "Total Package". Deltageren bedømmes fra topp til tå og etter helhetsinntrykk av deltageren, skal dommeren ta i betraktning: håret, ansiktsskjønnhet, atletisk utvikling av muskulaturen samt en symmetrisk og balansert fysikk, hudens sunnhet / tonus og deltagerens evne til å presentere seg med tanke på sikkerhet, kroppsholdning og elegans.

Ansikt, håret og sminken skal utfylle deltagers "Total Package", og vurderes deretter. Fysikken skal vurderes etter muskeltonus, der muskelgruppene skal være runde og faste med en liten mengde kroppsfett. Fysikken skal ikke være for muskulær eller ha for mye definisjon eller stripper. Ser dommeren slike særtrekk skal deltageren trekkes ned.

Huden skal vurderes etter tonus og utseende – den skal se sunn og glatt ut, og være uten cellulitt.

Dommeren skal vurdere deltagerens totale fremføring under hele hennes opptreden på scenen. Dommeren skal til enhver tid betrakte deltageren med tanke på en "sunn, frisk og atletisk fysikk" i en attraktiv og tiltalende "Total Package".

Ved kvartvendinger skal deltageren stå med avslappet og rett holdning med hælene samlet, føttene peker utover i en vinkel av 30*, knærne sammen og bena rett, magen inn og brystpartiet ut, skuldrer bakover og armene skal henge avslappet med håndflaten mot kroppen. Hodet og øyne skal peke i kroppens

retning (rett frem). Spenning av muskelatur er ikke tillatt.

I tillegg:

Ved kvartvendinger ansikt mot dommerne og ryggen mot dommerne: skal begge armene henge langs kroppens midtlinje og hendene skal ha en svak bøy med fingrene samlet. Begge albuene bøyes lett, og fingertuppene skal hvile på "hoftene".

NYTT!!!

Ved kvartvendinger på siden:

Stå med samlet strake ben (ikke knekk i knærne). Brystet opp og frem, skuldrene trukket litt bakover. Hodet og øyne skal peke i kroppens retning (rett frem). Armene skal være parallelt langs kroppen, strake og med håndflaten vendt nedover mot gulvet, og fingerspissene peke forover i hodets retning.

(Tidligere - gammel regel)

Armen mot dommerene skal henge litt bak kroppens midtlinje og hendene skal ha en svak bøy med fingrene samlet. Den andre armen skal henge litt foran kroppen midtlinje og hendene skal ha en svak bøy med fingrene samlet. Begge albuene skal bøyes lett. Armens stilling gjør slik at overkroppen får en naturlig vri med den fremre skulder (mot dommerne) noe senket og den bakre skulder noe hevet. Denne stillingen skal ikke overdrives.

Deltagere som enten ikke inntar riktig stilling, overdriver eller spenner muskelatur skal først få en advarsel, og hvis de allikevel inntar feil stilling skal de trekkes ned.
