

BACHELOR OPPGAVE

Hvorfor trener folk mer på treningscenter nå enn før?

- Har innendørstrening tatt over for trening utendørs?

Utarbeidet av:

Marina Børtveit

Studium:

IDR222: Bachelorgradstudium i idrett

Innlevert:

02.06.2014



Innholdsfortegnelse

Abstract	2
Forord	0
1.0 Innledning.....	0
1.1 Generell teori.....	0
1.2 Problemstilling.....	0
2.0 Teori.....	1
2.1 Fysisk aktivitet og helse	1
2.2 Fysisk aktivitet i barndom og voksen alder	2
2.3 Motivasjon og feedback	2
2.3.1 Selvbestemmelsesteori	3
2.3.2 Feedback.....	4
2.4 Relasjoner i utøvelsen av idrett.....	5
2.5 Treningssentertrenden.....	6
3.0 Metode	8
3.1 Valg av metode.....	8
3.2 Utvalg.....	9
3.2 Gjennomføring av datainnsamling	11
3.3 Analyse	12
3.4 Etikk	13
3.5 Reliabilitet.....	14
3.6 Validitet	15
4.0 Resultat og diskusjon.....	17
4.1 Bevegelsesbakgrunn.....	17
4.2 Treningsmotivasjon og feedback.....	18
4.3 Fysisk aktivitet på treningssenter og ute.....	20
4.4 Treningsopplevelse.....	22
4.5 Helse og kosthold	23
4.6 Konklusjon	24
5.0 Referanseliste	0
6.0 Vedlegg	6
Vedlegg 1: Infoskriv	6
Vedlegg 2: Intervjuguide	7

Abstract

Bakgrunn: Meningen med dette studiet er å få en forståelse for hvorfor folk trener mer på treningssenter i dag enn man gjorde før, og også få en forståelse for om treningssenterkjeden har tatt over som arena for trening, eller om den kommer som et tillegg.

Metode: Kvalitativ forskningsmetode ble brukt i denne oppgaven, og informasjonen ble samlet inn via intervju. Det var fire kvinnelige informanter i alderen 30-50 år som ble intervjuet.

Resultat: Det kom fram at treningssenter nå har blitt mer tilgjengelig enn før, og at det blir brukt som et hjelpemiddel for å få variasjon i treningen. Vi ser at treningssenteret blir brukt som et tillegg til annen trening, slik at man får trene mest mulig variert. Det blir også brukt når man ikke har tid til å gjennomføre annen type trening, og når det er vinter å dårlig vær.

Konklusjon: Hvorfor har trener folk mer på treningssenter nå enn før? Det at befolkningen trener mer på treningssenter nå enn før, kommer av forskjellige grunner. I hovedsak har treningssenteret blitt mer tilgjengelig, det har gode og varierte treningstilbud som passer ulike grupper mennesker og det har fleksibel åpningstid. Innendørstrening på treningssenter har dermed ikke tatt over for trening utendørs, men det kommer som et tillegg. På et treningssenter kan man trene tilpasset sine egne mål og ferdigheter. Man kan også kombinere trening på treningssenter med trening utendørs for å få mest mulig variasjon i treningen.

Nøkkelord: Treningssenter, motivasjon, STD, fysisk aktivitet, organisert idrett.

Forord

Nå er studietiden min ferdig ved Høgskolen i Nesna, etter to år her. Dette siste halvåret har jeg jobbet med denne bacheloroppgaven, noe som har vært veldig interessant å gjøre. Jeg har lært mye nytt, og føler jeg sitter igjen med mye ny kunnskap.

Det er mange jeg vil takke for å ha hjulpet meg med å skrive denne oppgaven. En stor takk rettes til mine fire informanter som tok seg tid til å dele meninger og erfaringer med meg. Ingen av informantene trakk seg, og alle kom med relevant og nyttig informasjon jeg kunne ta videre. Denne oppgaven ville ikke vært mulig uten dere.

Jeg vil også rette en stor takk til min veileder, som har hjulpet meg utrolig mye, og gitt meg kjempegod oppfølging. Hun har alltid vært tilgjengelig, og gitt meg mange gode og konkrete tilbakemeldinger. Ellers vil jeg takke alle andre rundt meg som har hjulpet meg og støttet meg på veien.

Jeg håper denne oppgaven er med på å vise at trening er et stort og populært tema som det enda forskes mye på. Det er enda mange svar som ikke er besvart, og ved hjelp av videre forskning vil man kanskje få belyst enda mer av hva som for eksempel motiverer folk til å trene. Det at treningssentrene dekker en så stor del av befolkningen sammen med den organiserte idretten, gjør det kanskje mulig for eksempel å få enda mer forståelse for hva som får folk til å trene, og hvordan man kan friste de delene av befolkningen som ikke trener. Da vil man få større deler av befolkningen i aktivitet, slik at folkehelsen kan bli bedre, og det vil bli mindre overvekt.

1.0 Innledning

1.1 Generell teori

I denne oppgaven skal jeg ta for meg trening på treningscentre, og treningscentrenes plass i dagens samfunn. Samtidig vil jeg se på organisert idrett, og trening utendørs for å få en forståelse for hvorfor folk trener som de gjør. Trening er i en større eller mindre grad en del av folks hverdag. Dette varierer mellom intensitet, metode, varighet og hyppighet. I dagens samfunn er trening et stort tema som har fått veldig mye mediefokus, og det gjenstår enda mye forskning på dette feltet.

Jeg har intervjuet fire ulike kvinner som både trener utendørs og på treningscenter, og jeg har undersøkt blant annet hva som motiverer dem til trening, og hvilken treningsarena som tiltrekker dem mest. Jeg har innhentet en del faglitteratur rundt dette, slik at en får en forståelse av hvorfor folk trener på den måten de gjør, og å få innsikt i hva folk flest bruker å gjøre.

Uavhengig om en person trener på treningscenter, utendørs eller er med i et idrettslag finnes det flere fellesnevner blant disse. Motivasjon, mål, feedback og hensikt er alle vesentlige faktorer for å kunne drive med trening.

1.2 Problemstilling

Jeg har selv drevet med trening siden barneskolenivå, og jeg har alltid vært interessert i hva som får folk til å trene. Jeg vet selv hva som må til for at jeg skal gjøre en innsats, og blir veldig fasinert av å vite at det som motiverer meg, kanskje ikke motiverer andre. Det er ikke før nå i senere tid jeg faktisk har tenkt over at det finnes utrolig mange forskjeller, og at å drive med trening helt og holdent er individuelt.

Før var det den organiserte idretten som trakk folk flest til fysisk aktivitet. I dag der i mot har treningscenterkjeden fått et veldig stort og nytt fokus.

Med bakgrunn i dette har jeg valgt å se nærmere på problemstillingen: hvorfor trener folk mer på treningscenter nå enn før? I tillegg ønsker jeg å undersøke om treningscenterkjeden har tatt over for den organiserte idretten og utendørs trening, eller om den kommer som et

tillegg. Derfor har jeg valgt følgende som underproblemstillingen: har innendørstrening tatt over for trening utendørs?

Meningen med dette studiet er å få en bedre forståelse for hvorfor det å trene innendørs har blitt et så stort tema. I alle årene jeg har drevet med idrett, har jeg møtt på mange forskjellige treningsstiler. Jeg har holdt meg til det gamle og kjente for det meste, men i de siste årene har jeg vært litt mer villig til å prøve nye ting. Det at treningsbegrepet inneholder så mye variert, og ting som ikke kan settes opp mot hverandre, gjør at det er interessant å se på hva som motiverer folk, og å få en forståelse for hvorfor de gjør som de gjør.

2.0 Teori

Her vil jeg presentere teori og faglitteratur som jeg samlet inn begynnelsen av oppgaven min, og i forkant av intervjuene mine. Denne teorien ga meg et grunnlag for å ha kunnskap til emnet under intervjuene, samt å gi leser en forståelse for dette temaet.

2.1 Fysisk aktivitet og helse

Trening blir definert som «fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og gjentas, og som har som mål å bedre eller vedlikeholde fysisk form» (Sosial- og helsedirektoratet, 2000).

I følge Helsedirektoratet er fysisk aktivitet en kilde til overskudd, helse og trivsel, og er nødvendig for normal vekst og utvikling blant barn og unge. Ved å stimulere befolkningen til økt fysisk aktivitet, kan helseproblemer både forebygges og behandles.

Voksne og eldre bør være i moderat fysisk aktivitet minst 150 minutter i uken. Barn og unge bør ha dobbel dose – minst 60 minutter hver dag. Alle bør redusere stillesittingen i løpet av dagen (Helsedirektoratet, 2014).

Helsedirektoratet sier også at fysisk aktivitet gir store helsegevinster. Personer som er fysisk aktive rapporterer bedre humør, mer overskudd og økt livskvalitet sammenlignet med personer som er lite aktive. Helsegevinstene ved regelmessig fysisk aktivitet er godt dokumentert, og viser at man reduserer risikoen for å utvikle høyt blodtrykk, diabetes type 2, blodpropp, fedme og psykiske vansker (Helsedirektoratet, 2014).

For personer som er psykisk friske, vil altså regelmessig fysisk aktivitet gi økt velvære, bedre evne til å takle stress, gir mer energi og bedre søvn. For personer som har fått en mild til moderat depresjon eller kronisk trøtthetssykdom der i mot, er fysisk aktivitet et godt dokumentert behandlingsalternativ. Også for andre lidelser kan fysisk aktivitet ha virkning. Generelt er mennesker med psykiske lidelser oftere inaktive og i dårligere fysisk form enn normalbefolkningen (Martinsen, 2000).

Ved noen psykiske lidelser er risikoen for overvekt økt, blant annet fordi enkelte medisiner gir økt appetitt og vektøkning som bivirkning. Fysisk aktivitet kan være en motvekt mot slike bivirkninger.

2.2 Fysisk aktivitet i barndom og voksen alder

I artikkelen «Physical activity from childhood to adulthood» ble det konkludert at med en høy grad av fysisk aktivitet i alderen 9-18 år, spesielt ved kontinuerlig aktivitet, vil man være aktiv i voksen alder (Telama et al, 2005). Noen av sammenhengene var lave eller moderate, men tross dette ser det ut til at fysisk aktivitet i skolealder ser ut til å påvirke voksen fysisk aktivitet.

Andelen voksne yrkesaktive som har stillesittende arbeid, har økt betydelig de siste tiårene. Fra 1970- til 1990-årene økte andelen fra 20 til 30-40 prosent blant menn. Blant kvinner økte andelen fra 10 til 30 prosent. Stadig færre har kroppsarbeid (Graff-Iversen et al, 2001). Dette betyr at dersom den fysiske aktiviteten skal økes eller opprettholdes, må dette derfor skje i fritiden. Det ser ut til at andelen som er fysisk aktive i fritiden har økt noe de siste 20 årene. Flere voksne er fysisk aktive minst to ganger per uke, viser undersøkelser fra Norsk Monitor 1985-1999. Dette er likevel ikke nok til å kompensere for at det har blitt mer stillesitting på jobben og i fritiden i samme tidsperiode (SEF, 2001).

2.3 Motivasjon og feedback

Motivasjon er viktig i alles hverdag, også spesielt når det kommer til trening. Motivasjon er helt nødvendig om man skal klare å prestere så godt man kan. Ordet motivasjon kommer fra det latinske verbet «movere» som betyr å bevege, eller å røre (Pintrich og Schunk, 1996). Motivasjon kan defineres som det som forårsaker aktivitet hos individet, det som holder

aktiviteten i gang, og det som gir den mål og mening. Altså er motivasjon en dynamisk prosess som påvirkes av personen selv, situasjonen og oppgaven (Imsen, 2005).

Det er svært mange psykologiske teorier som forsøker å forklare hva motivasjon er, og hvordan den påvirkes (Pensgaard & Hollingen 2011, 35). Teoriene ser på hva som får individet til å handle som det gjør. De har røtter i hovedsakelig et kognitivt og sosialt kognitivt paradigme. Det vil si at teorien legger vekt på påvirkning fra tankene og omgivelsene på individet. Det vil være diskusjon og uenighet om hvilken tilnærming som er den beste, men det er et faktum at det er dette paradigmet som er det dominerende innenfor forskning om motivasjon og idrett. (Roberts, 2001). Trening og motivasjon er individuelt, og derfor vil det alltid være uenigheter med hvilken teori som er mer riktig enn andre. I min oppgave er det spesielt én teori som er relevant, og det er selvbestemmelsesteorien.

2.3.1 Selvbestemmelsesteori

Selvbestemmelsesteorien (STD) bygger i all hovedsak på hvordan man kan motivere andre mennesker, og bruke autonomi, tilhørighet og kunnskap til å motivere seg selv (Deci & Ryan). Disse tre faktorene ser ut til å være viktige for å få en optimal personlig vekst, utvikling og personlig velvære (Deci & Ryan, 2000). SDT er en sosialkognitiv teori som forteller at indre motivasjon er basert på menneskets ønske om å være kompetent og selvbestemt. Indre motivasjon er det medfødte drivet mennesket har til å engasjere og utforske egen kapasitet og forsøke å overvinne optimale utfordringer (Idrettsforum, 2012). Dette betyr at jo mer kompetent man oppfatter seg selv i en aktivitet, desto mer indre motivert vil man bli. Dette forutsatt at for at den oppfattet kompetanse skal påvirke indre motivasjon, må man ha en opplevelse at man selv kan påvirke resultatet (Deci & Ryan, 1985). STD-forskning er ikke bare opptatt av hva som gir best mulig utvikling, men også hva som hindrer denne utviklingen (Pensgaard & Hollingen 2006, 40).

Selvbestemmelsesteorien antar at mennesket har en medfødt tendens til aktivt å utvikle ferdigheter, utsette seg for utfordringer og utforske nye aktiviteter selv, selv når man ikke har ytre krav til det man skal gjøre, og uten at man får belønning for arbeidet (Idrettsforum, 2012). Mennesket tilpasser seg omgivelsene ut i fra et ønske om å fungere sosialt i et nærmiljø. Denne medfødte tendensen er den grunnleggende forutsetningen for indre motivasjon (Deci & Ryan, 2007).

Teorien vil også få en forståelse for målrettet adferd. Man bør se på behovene som gir målene man har psykologisk innflytelse og mening, og på hvordan disse regulerer prosessen i søken etter målene. Innholdet i målene forteller noe om hvilke type mål mennesket setter seg. Årsaken bak målene er i følge SDT drivkraften man har for å handle (Deci & Ryan, 2002).

I selvbestemmelsesteorien blir mennesket oppfattet som aktive, vekstorienterte organismer med en medfødt evne til å søke utfordringen og engasjere seg i miljøet rundt dem (Idrettsforum, 2012). SDT legger dermed også vekt på det sosiale miljøet mennesket lever i. Teorien mener at denne menneskelige tendensen ikke kommer av seg selv, men krever kontinuerlig støtte fra det sosiale miljøet for å fungere effektivt. Dette betyr at sosiale kontekster enten kan virke støttende eller hemmende på den naturlige tendensen til aktiv deltagelse og psykologisk vekst (Ryan & Deci, 2002).

2.3.2 Feedback

Sammen med motivasjon er feedback en grunnleggende faktor for prestasjon og utvikling. I forskning ser vi at det finnes mange typer feedback, og det er avhengig av personene, situasjonen, hvilke type- og hvordan feedback blir gitt (Weinberg & Gould, 2011).

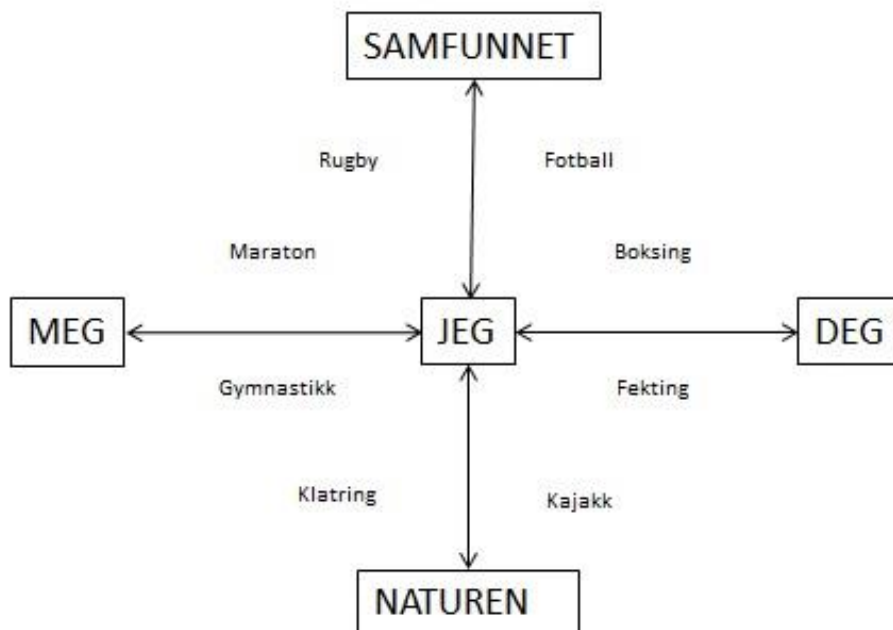
Feedback blir brukt for å skape motivasjon og entusiasme rundt en oppgave. For å skape motivasjon, må en utøver føle tilhørighet, autonomi og kunnskap til det han eller hun driver med (Deci & Ryan).

Feedback kan deles inn i begrepene indre og ytre feedback. Indre feedback vil si tilbakemeldinger som en person i ulik grad får fra eget sanseapparat (Robb, 1972). Evnen til selvevaluering ved indre feedback avhenger imidlertid i stor grad av alder, modning og ferdighetsnivå. I de tilfellene der personen selv ikke klarer å avdekke og korrigere feil, er det viktig med ytre feedback (Swinnen, 1996). Ytre feedback blir da informasjon som supplerer indre feedback, og som vanligvis blir gitt som verbale instruksjoner fra eksterne personer, men kan også komme fra tekniske hjelpemidler (Swinnen, 1996). «*Feedback er ikke en sannhet, men en annen persons opplevelse i en viss situasjon*». Det vil si at både den som sender og mottar feedback kan man velge hva man vil gjøre med tilbakemeldingene, og alt kan tolkes ulikt» (Hirscher, 2012). Når det kommer til individuelle prestasjoner i idrett, ser man helst på utøverens indre feedback. Utøveren må vurdere seg selv ut i fra sine egne oppfattelser og erfaringer.

2.4 Relasjoner i utøvelsen av idrett

I forsøket på å avklare hva idrett er, støter vi på utfordringen med å definere et utsiktspunkt. Hva som forstås som idrett, avhenger av tid og kultur og om man velger et institusjonelt eller individuelt utgangspunkt. I artikkelen «Sport in High Modernity» etablerer Gunnar Breivik (1998) en klassifisering av ulike idretter basert på hvordan de bidrar i individets eksistensielle relasjoner til natur, samfunn, andre og en selv. Han hevder at mennesket ved å drive idrett samtidig etablerer lekende og lærende relasjoner (*ludus og paideia*) til disse elementene.

Å drive med idrett gir altså mange individuelle relasjoner. Når man trener på treningscenter, driver man med trening for seg selv, og av den grunn etablerer en relasjon til seg selv. Om man driver med organisert lagidrett, vil man ikke bare få en relasjon til seg selv, men også andre, og i en mer eller mindre grad naturen. Dette betyr at en enkel idrett ikke entydig lar seg klassifisere innen for bare en kategori (Neumann & Steen-Johnsen, 2009). Her handler beskrive tyngdepunkter innenfor de ulike idrettene (Neumann & Steen-Johnsen 2009, 16-17). I modellen under får vi et bilde av hvilke grunnleggende eksistensielle relasjoner man får i utøvelsen av en gitt idrett (Breivik, 1998).



2.5 Treningsstertrenden

Trenden for å trene på treningssenter har eksplodert. Folk i alle aldre trener på treningssenter i dag. Kroppsfokuset på veltrente menn og kvinner øker mer og mer, og kvinnelig styrketrening er blitt mye mer vanlig nå enn det var før (Norum og Christensen, 2014).

Forskning og tall fra Virke trening, som er arbeidsgiverorganisasjonen til norske treningssentre, viser at treningssenterbransjen kan vise til motsatt kjønnsfordeling i forhold til idretten med 60 prosent kvinner og 40 prosent menn. På gruppetimer som zumba, sirkeltrening og aerobic er det 80-90 prosent kvinner (Bergens Tidene, 2011).

Bransjedirektør i Virke Trening, Anne Thidemann, sier at hun ikke er overrasket over at de har suksess blant kvinner. Kvinner liker å trene sammen med andre, og innholdet i gruppetreningstimene deres treffer kvinner (Bergens Tidene, 2011).

Thideman er tidligere president i Friidrettsforbundet og er godt kjent med idretten. Hun mener idrettens tilbud til voksne kvinner er begrenset. Spesielt bedriftsidretten som ofte tilbyr trening like etter arbeidstid, mener hun er svært lite kvinnevennlig. Hun mener suksessen til treningssentrene er at de har gode og varierte tilbud med åpningstider som passer veldig godt for mange kvinner.

Treningsstertrendene er også tydelige i Norge. Randi Christensen Solberg, som er ansvarlig for gruppetrening i Sats Norge, forteller at kjeden ser tydelige trender innen både personlig trening og gruppetrening.

Hun forteller at innen personlig trening er trenden «back to basics». Denne består av funksjonell styrketrening og trening uten å bruke tradisjonelle apparater. Frivekter, knebøy, markløft og bruk av egen kroppsvekt er stadig mer populært. Mange trener mer avansert på egenhånd, og de har også fått økt kompetanse gjennom bruk av personlige trenere.

I større grad enn før trener de kvinnelige medlemmene på Sats styrke. «Dette er positivt for å forebygge skader, og bidrar til en mer funksjonell og sunn kropp» (Solberg).

«Høyintensiv og effektiv trening er en trend, mens en annen er rolige, ofte yogainspirerte timer. Mange kombinerer disse treningsformene for å balansere sitt aktivitetsnivå» (Solberg).

Treningssenter er en veldig grei løsning til folk som ikke har tid og ressurser til å gjennomføre annen type trening. Sportssjef i Team Centric, Nils Marius Ottestad, sier i en pressemelding: «Vi mener mosjon kan gjøres hvor som helst og tilpasset enhver person. Det å kunne trene «utendørstrening inne» er noe vi får mange spørsmål om fra mosjonister som ikke har tid til å reise avgårde til egnet sted å trene i marka.» (Vektklubb, 2014).

Forskning gjort av Norsk Monitor viser den markante trenden de siste 15–20 årene. Framveksten av det kommersielle treningssentermarkedet har økt med over 20 prosent. I 1989 oppga 8,5 prosent av befolkningen at de trente på kommersielle sentre, og i 2010 hadde dette tallet økt til nesten 30 prosent (Regjeringen, 2011-2012).

Andre tall fra Norsk Monitor viser at voksnes deltakelse i idrettslag har vært relativt stabil de siste 20 årene, mens aktiviteten i de kommersielle treningssentrene har økt (Regjeringen, 2011-2012).

Den økte aktiviteten innenfor treningssentrene synes dels å reflektere at treningssentrene gir et tilbud som supplerer idrettens tilbud, og dels at bransjen treffer andre målgrupper enn den tradisjonelle idretten (Regjeringen 2011-2012).

3.0 Metode

Jeg hadde som ønske og undersøke hvilke faktorer som får folk til å trene, og hvilken treningsarena de helst foretrekker. Derfor kom jeg fram til problemstillingen min: hvorfor trener folk mer på treningssenter nå enn før? Dette er en problemstilling som favner om mye, og derfor har jeg prøvd å gjøre den målbar. Dette har jeg oppnådd ved å ta utgangspunkt i ulike variabler som påvirker motivasjonen, egenopplevelsen og hensikten med utvalgets trening. Siden jeg også har et ønske om å se på hvilken treningsarena som tiltrekker mest, kom jeg fram til underoverskriften: har innendørstrening tatt over for trening utendørs?

For å få svar på dette kunne jeg gått fram på flere måter. Jeg kunne brukt kvantitativ forskningsmetode, litteratursøk eller kvalitativ metode. Siden jeg ville få en forståelse for *hvorfor* folk trener mer på treningssenter nå enn før, og ikke *at* de faktisk gjør det, var det naturlig å velge kvalitativ forskningsmetode i denne oppgaven.

3.1 Valg av metode

Dette er en kvalitativ undersøkelse, som vil si at jeg har gått i dybden framfor å gå i bredden. Jeg har fått mye informasjon fra få forsøkspersoner, som går på tanker, holdninger og valg. Hadde denne undersøkelsen vært kvantitativ så ville jeg har mange flere forsøkspersoner, og jeg ville fått svar som beskriver at noe skjer. Derfor valgte jeg kvalitativ metode, fordi jeg ville finne ut *hvorfor* det skjer. Kvalitativ forskningsmetode brukes for å undersøke og beskrive menneskers opplevelse og erfaringer.

«Kvalitativ metode er særlig hensiktsmessig hvis vi skal undersøke fenomener som vi ikke kjenner særlig godt, og som det er forsket lite på, og når vi undersøker fenomener vi ønsker å forstå mer grundig» (Johannessen, Tufte og Christoffersen 2010, 32).

Trening er et stort og bredt tema som fremdeles forskes på, og det er veldig individuelt hvordan og hvorfor folk trener. Derfor valgte jeg å bruke kvalitativ forskningsmetode i denne oppgaven, nettopp for få en forståelse på hvorfor folk trener, og tankene de har rundt dette feltet.

For å lage en god kvalitativ analyse er det tre spørsmål en først må spørre seg selv:

1. Hvilke teoretisk material skal brukes?
2. Hvilke problemområde skal undersøkes?

3. Hva er det ønskede utfallet av undersøkelsen?

(Liamputtong & Ezzy, 2005).

Før man kan gå i gang med selve undersøkelsen, må en først ha tilstrekkelig med bakgrunnsstoff og teori, man må vite problemområdet, og vite hva man ønsker å få ut av undersøkelsen. Dette er det ofte mange forskere som ikke følger, de hopper heller over punkt 1 om teori, og går rett på punkt 2 og/eller 3. Dette kan resultere i en lite faglig sterk forskningsrapport, noe som også kan føre til at en ikke ser flere sider av en sak (Liamputtong & Ezzy, 2005). Jeg ser i ettertid at jeg selv som forsker kunne lest meg enda bedre opp på faglitteratur i forkant av intervjuene, men heldigvis snakket utvalget mitt bra for seg, så jeg fikk likevel mye relevant stoff til oppgaven min.

I følge Johannessen et al (2010) er det mye som skal tas hensyn til ved bruk i en kvalitativ metode. Hvor mange skal gi informasjon, hvordan skal man velge hvem man skal bruke som informanter og ikke minst hvordan skal en komme i kontakt med de ulike personene? All data som samles må også dokumenteres, ved hjelp av tekst, lyd og/eller bilder, og senere transkriberes og komprimeres. For min del visste jeg allerede når jeg begynte på oppgaven hvem som kunne representere utvalget mitt, og alle 4 informantene var villige til å delta i undersøkelsen.

Når jeg valgte å forske kvalitativt, måtte jeg også velge mellom ulike måter å gjøre det på, enten via observasjon, intervju eller gruppesamtaler. Jeg valgte å undersøke via intervju. Dette er fordi intervju brukes når temaer fra dagliglivet skal forstås ut fra intervjupersonens egne perspektiv (Kvale & Brinkmann 2009, 47). *«Intervjuer er den mest brukte måten å samle inn kvalitative data på. Det er en fleksibel metode som kan brukes nesten overalt og gjør det mulig å få fylldige og detaljerte beskrivelser. De fleste informanter vil nok føle seg komfortable i et intervju, forutsatt at temaet ikke er sensitivt eller vrient»* (Johannessen et al 2010, 135). Siden oppgaven min går ut på hvorfor folk driver med trening, hva de gjør og hvordan de gjennomfører det, fant jeg det naturlig å bruke intervju som metode.

3.2 Utvalg

I denne oppgaven er det 4 ulike, aktive kvinner som blir intervjuet. Alle er i alderen 30-50 år. Samtlige er fysisk aktive, og trener både på treningssenter, og utendørs. Jeg valgte å intervju kvinner, fordi kvinner snakker ofte mer enn menn, og da ville jeg få mer utfyllende

og lange svar, som igjen vil gi et bedre grunnlag for analyse. Kvinner trener mer jevnt opp gjennom leveårene sine enn menn gjør, fordi de driver moderat trening jevnlig, mens menn heller trener med et høyere aktivitetsnivå når de er yngre, før de reduserer aktivitetsnivået sitt (Oslo-Universitetssykehus, 2011). Informantene er i alderen 30-50 år, fordi i denne alderen har man mer erfaringer, og man er mer reflektert over valgene man tar. Ved å intervju kvinner i denne alderen har de også lang erfaring innen idrett, og de har prøvd mye forskjellig, som gjør at de har mer stoff å komme med. Jeg tror også at voksne damer i denne alderen er mer bevisste i forhold til valg av aktivitetsvaner enn menn og yngre.

Etter å ha gått igjennom disse tingene, kom jeg fram til 4 kvinner som skulle representere utvalget mitt. Siden jeg visste hvem kvinnene jeg ville intervju var, visste jeg at to av dem jobber på treningssenter og de to andre er trenere for et fotballag. Jeg var også klar over at de er svært aktive kvinner som liker fysisk aktivitet både innendørs og utendørs. Dette gjorde slik at jeg visste jeg kom til å få gode svar fra alle sammen, som ville være relevante til problemstillingen min. Jeg kontaktet to av dem i person, og de to andre via telefon. Alle fire sa ja til å bli intervjuet med båndopptaker, og fikk bestemme tid og sted selv. Dette fordi om respondenten føler seg hjemme, kan det virke positivt på intervjuet (Repstad 2009, 87). Men det er også viktig å forvise seg om at man ikke vil bli forstyrret (ibid). Ved å la informantene velge tid selv kommer av at det skulle passe timeplanen deres, og at intervjuet skulle gjennomføres uten tidspress. Intervjuene tok mellom 20-30 minutter, noe som jeg hadde innstilt meg på og informert forsøkspersonene om, slik at de kunne ta seg god tid til å svare på hvert spørsmål.

Alle intervjuene har foregått ansikt til ansikt, og jeg som intervjuer har brukt båndopptaker til å ta opp hele intervjuet. Båndopptakeren jeg brukte var en app som allerede er installert på smarttelefonen iPhone 4s. Jeg valgte å bruke båndopptaker og ikke penn og papir til for å notere, fordi jeg vet at jeg ville virket uengasjert ovenfor dem jeg snakket med, fordi jeg måtte ha konsentrert meg om å notere. Jeg måtte ha konsentrert meg om det mest vesentlige som ble sagt, og sortert vekk all prosa mens personen snakket, slik at det mest relevante kom på papiret. Jeg ville ikke klart og holde følge med forsøkspersonens svar. Derfor valgte jeg båndopptaker, fordi da kunne jeg konsentrere meg om personen jeg snakket med, og komme med oppmuntringer til dem underveis for å få dem til å snakke mer.

En ulempe med å bruke båndopptaker er at man kan bli identifisert ved at man gjenkjenner stemmer. Derfor la jeg opptakene rett inn på en datamaskin og brukte windows media player for å spille av opptakene når jeg skulle transkribere. Jeg slettet så filen fra telefonen, og jeg transkriberte hvert intervju umiddelbart etter jeg hadde gjennomført det. En annen ulempe med å bruke båndopptaker kan være at noen respondenter nærmest er allergiske mot det. De blir hemmet, og situasjonen blir kunstig (Repstad 2009, 85). For å unngå å gjøre forskerspersonene mine utilpass, brukte jeg mobiltelefonen min, som både har lang taletid og sensitiv mikrofon. Dette førte til at utstyret ble lagt merke til minst mulig (Repstad, 2009).

Det var lett å komme i kontakt med alle informantene, og alle snakket fritt og mye, noe som førte til at jeg fikk mye stoff på relativt kort tid. Spesielt kvinne 1 og 2 hadde mye informasjon og tanker om trening og helse, så samtalen gikk mer eller mindre helt av seg selv. De to andre informantene hadde også mye stoff, men de var litt mer konkrete og direkte svar på spørsmålene.

3.2 Gjennomføring av datainnsamling

Når jeg begynte denne oppgaven skrev jeg først en prosjektbeskrivelse, der jeg beskrev hva jeg hadde tenkt å forske på, hvilken forskningsmetode jeg ville bruke og hva jeg hadde tenkt å finne ut. Jeg beskrev kort forskerspersonene jeg ville bruke, og hvilken validitet og reliabilitet oppgaven kom til å ha.

Da jeg hadde bestemt meg for å bruke kvalitativ metode, gikk jeg i gang med å finne teori og lese artikler slik at jeg skulle være faglig oppdatert på temaet og ha mulighet til å lage gode spørsmål slik at jeg ville få gode og frie svar. Ved å lese meg opp på temaet fikk jeg også en bedre forståelse for svarene de kom med, og var bedre forberedt til å komme med tilleggsspørsmål (Kvale & Brinkmann 2009, 122). Etter dette laget jeg en intervjuguide (vedlegg 1). Intervjuguiden var semistrukturert, med hovedspørsmål og underspørsmål. Jeg valgte å bruke en semistrukturert intervjuguide i stede for en strukturert, fordi ved bruk av en strukturert intervjuguide er spørsmålene faste og definerte på forhånd. Intervjueren er ansvarlig for intervjuets retning (Kvale & Brinkmann 2009, 148). Det gjør selve intervjuet stivt, og det blir kanskje oppfattet som en utspørring i stedet for en samtale. Ved hjelp av en semistrukturert intervjuguide vil samtalen flyte lettere, det er mulig å svare åpent. Samtidig er jeg mer åpen til å spørre om ting som kommer opp underveis, og jeg vil samtidig spørre

alle forsøkspersonene om de samme kategoriene. Det er også større sjans at svarene jeg får er ærlige når intervjuet er lagt opp til en samtale, og ikke en utspørring. Under intervjuene brukte jeg ikke intervjuguiden slavisk, jeg brukte den som en huskeliste over viktige tema jeg ville ha svar på (Repstad 2009, 78).

Når jeg hadde intervjuguiden klar, tok jeg et testintervju, en pilot, på en venninne. Dette gjorde jeg for å sjekke om spørsmålene var gode og lett og forstå, og for å finne ut om svarene jeg fikk var relevante i forhold til problemstillingen. På denne måten kunne personen jeg tok piloten på gi meg tilbakemelding på om jeg burde vært klarere på noen spørsmål, og eventuelt komme med nye spørsmål jeg kunne bruke. Siden testintervjuet var på en personen jeg kjenner og stoler på, var det greit å få tilbakemelding på hva som burde forbedres.

Under intervjuene brukte jeg godt tid, og jeg fikk svar på det jeg ønsket. Jeg føler jeg kunne vært enda bedre forberedt til intervjuene, og kanskje ha tenkt igjennom hva informantene kom til å svare, slik at jeg hadde hatt enda flere oppfølgingsspørsmål å komme med. Jeg var godt forberedt, men jeg kunne gjerne ha gjennomført kanskje én eller to piloter til, slik at jeg kunne vært litt mer sikker på meg selv under intervjuene. Tross dette svarte informantene godt og vesentlig, og jeg fikk mye stoff jeg kunne bruke videre i oppgaven. Transkripsjonene skjedde umiddelbart etter hvert gjennomført intervju.

3.3 Analyse

Å transkribere betyr i hovedsak å skrive eller å omskrive. I en kvalitativ undersøkelse er transkripsjonen når man skriver ned det muntlige intervjuet og gjør det om til skriftspråk (Kvale & Brinkmann, 2009). Etter jeg hadde gjort dette med alle fire intervjuene, måtte jeg gjøre en meningsfortetting. Det vil si at man medfører en forkortelse av intervjupersonenes uttalelser til kortere formuleringer. Lange setninger komprimeres til kortere, hvor den umiddelbare mening i det som er sagt, gjengis med få ord (Kvale & Brinkmann 2009, 212). På denne måten blir det mye mer oversiktlig å lese gjennom intervjuene i etterkant, og man ser umiddelbart på en setning hva som blir sagt uten overflødige ord. Ved å gjøre dette på hvert intervju, satt jeg igjen med en komprimert tekst på rundt 3 sider per informant, i stedet for 5 som jeg opprinnelig hadde.

Etter meningsfortettingen leste jeg gjennom transkripsjonene og kategoriserte de relevante avsnittene (Kvale & Brinkmann 2009, 206). Jeg satte sammen sitater og avsnitt på tvers av intervjuene inn i de forskjellige kategoriene jeg hadde laget. «Kategorisering innebærer en systematisk konseptualisering av et utsagn, som gir mulighet for kvantifisering» (ibid). Dette betyr at ved å sette stoffet i forskjellige kategorier kan man fastsette størrelse og vurdere deres betydning og relevans i forhold til oppgaven.

3.4 Etikk

En intervjuundersøkelse er en moralsk undersøkelse. Det er knyttet moralske spørsmål både til intervjuundersøkelsens midler og til dens mål (Kvale & Brinkmann 2009, 79). Etske problemer i intervjuforskningen oppstår spesielt på grunn av de komplekse forholdene som er forbundet med og utforske menneskers privatliv og legge beskrivelsene ut i det offentlige (Kvale & Brinkmann 2009, 80). Det følger alltid med etiske spørsmål som kan lage problemer for forskningen, siden informanten skal være anonym med mindre de har godtatt å bli publisert. Dette betyr at utstyr som brukes til intervjuet som båndopptaker, notatblokk, pc og lignende som inneholder sensitiv informasjon om informanten skal oppbevares slik at andre personer ikke kan få tilgang til det. Sitater og uttalelser skal ikke kunne gjenkjennes, og man må også passe på at personen ikke svarer på sensitive spørsmål som kan linkes tilbake til han eller hun. (Liamputtong & Ezzy, 2005).

Allerede første gangen jeg var i kontakt med utvalget mitt leverte jeg ut et infoskriv til dem. I dette skrivet hadde jeg med opplysninger om studiet, og jeg opplyste om at deres deltagelse var frivillig og anonym, og praktiske opplysninger. Etter å ha lest gjennom skrivet skrev forsøkspersonene under på samtykke. Ved å gi ut skrivet til dem i forkant av intervjuet gjorde at de visste hva de gikk til. Jeg prøvde å unngå sensitive spørsmål, og jeg fikk ikke noe informasjon som jeg måtte ha søkt NSD om tillatelse til å bruke.

Det at jeg allerede kjente forsøkspersonene kan by på både på utfordringer og på fordeler. Det kan være de følte seg tryggere på å åpne seg, men det kan også være at deres kjennskap til meg har gjort dem mer tilbøyelige til å spille opp til det de mente jeg ville høre (Repstad 2009, 83). Det at jeg er yngre enn utvalget mitt kan spille inn på svarene de kom med. Det er mulighet for at de kanskje følte seg utilpass med enkelte spørsmål, fordi noen informanter kanskje vil føle at jeg blir dominerende og sitter med all kontrollen, og vil derfor unngå å svare eller komme ikke helt sanne svar. For å prøve unngå dette har jeg som intervjuer laget

åpne spørsmål, som heller ikke er direkte på personen. Da kan utvalget selv velge hva de vil svare.

Det har vært vanskelig å anonymisere utvalget mitt, siden de alle 4 kommer fra samme plass og er i samme miljø. Ved å skrive en oppgave fra et lite tettsted er det mye mer vanskelig å skjule identiteten til utvalget. Dette problemet blir mindre om man hadde hatt en oppgave der folk kom fra en storby. Jeg måtte passe på og ikke skrive noe som kunne lenkes tilbake til informantene, og jeg slo heller sammen resultatene enn å skrive detaljert om hver person. Slik unngås det å kunne spore informasjon tilbake til individet. I oppgaven min blir informantene presentert som kvinne 1 - kvinne 4, for å unngå å bli identifisert.

Jeg har prøvd så godt jeg kan å minimalisere de etiske utfordringene. Jeg sitter igjen med mye god informasjon til å ta videre i oppgaven.

3.5 Reliabilitet

Jeg har brukt intervju som metode, og har derfor snakket ansikt til ansikt med andre mennesker. Dette kan by på problemer. For selv om intervjuet var tilrettelagt informantenes sted og tid slik at det skulle føles mest mulig naturlig for dem, kan denne metoden by på problemer. Man kan stille spørsmål om kilden blir pålitelig når man bruker personer man snakker med og om. Man kan føle enkelte spørsmål er for direkte og føler seg dermed truffet på en annen måte enn spørsmålet var tenkt. Informanten kan da gå i forsvarsposisjon, og svare uærlig for å sette seg selv i et bedre lys.

Samtidig har jeg latt informantene styre litt selv hvordan de ønsker å svare på spørsmålene. De hadde rett til å avbryte intervjuet om dem ville, og de kunne også velge og ikke svare på noe de ikke følte for. Dette gir forsøkspersonene en viss grad av kontroll. Før jeg hadde intervjuene fikk informantene utdelt en prosjektbeskrivelse, slik at de kunne forberede seg og visste hva de gikk til. Under intervjuene kom også informantene med spørsmål rettet til meg, noe som er veldig positivt, da det vil gjøre slik at jeg også blir oppfattet som pålitelig.

Alle informantene mine er voksne damer som alltid har vært fysisk aktive, og prøvd mye forskjellig. De har alle vært med på en form for organisert idrett, de bruker treningssenter

som en arena og de liker også å være fysisk aktive utendørs. De sitter inne med mange reflekterte tanker, valg og erfaringer, og har god kunnskap på dette emnet. Dette gjør at jeg føler jeg har en viss kontroll og mener at informasjonen de har kommet med både er pålitelig og sann.

3.6 Validitet

Å bruke intervju som metode er veldig bra, og man kan få en veldig god analyse. Men det er også mye som kan gå galt. Fordeler og ulemper kan både styrke og svekke validiteten av resultatet, og derfor er det viktig å være obs på disse i prosessen. Fordelen med intervju som metode er at man kan selv bestemme og finne kvalifiserte personer som sitter inne med mye informasjon om det en har tenkt å forske på. Dette tar også relativt kort tid, og man trenger ikke samme oppfølging som i en kvantitativ undersøkelse. At man faktisk kan møte personen ansikt til ansikt, er noe som fører til gode samtaler og mye informasjon. Sannsynligheten for at informasjonen vedkommende gir, er sann er også større dersom en møter han eller hun ansikt til ansikt (Johannesen et al, 2010).

I mine intervju, har det å møte personene ansikt til ansikt og ha en samtale med dem, gitt et positivt og forsterket inntrykk av informanten. At man i tillegg får være der selv og får med seg kroppsspråk og uttrykk har gitt meg en bedre forståelse for informantens svar. Å møte personene ansikt til ansikt gir også en mulighet til å forklare om noe er uklart og komme med nye spørsmål som belyser de andre spørsmålene.

Ulempen derimot kan som sagt være at forsøkspersonen føler seg utilpass til tross for tilretteleggingen av intervjuet, og kan komme med uærlige svar. Når man møter en person ansikt til ansikt blir det også vanskeligere å holde han eller hun anonyme, og verne om informasjonen de kommer med (Glasdam, 2004) i (Petersen, Glasdam og Lorentzen, 2007)).

I mine 4 intervju fikk jeg ikke på noe som helst tidspunkt inntrykk av at personene var redde for å bli gjenkjent, eller følte seg ubehagelig truffet av spørsmålene. Jeg prøvde å være oppmuntrende og sette informanten i et godt lys slik at de ikke skulle være redde for å holde tilbake informasjon. Jeg følte også at maktfordelingen og kontrollen mellom meg og informantene var likt, og det følte veldig naturlig.

I et intervju kan tidsklemmen også være en ulempe, da et intervju tar ganske lang tid å gjennomføre i forhold til for eksempel et spørreskjema. Siden jeg skulle møte informantene mine ansikt til ansikt, så var det avhengig av at både jeg og dem hadde tid. Derfor må man avtale tid for intervju en stund i forveien for å sikre at alle parter er ledige (Johannessen et al, 2010). I min oppgave gikk tiden bra, da jeg fikk avtalt tid og sted bare dager etter jeg tok kontakt med dem.

4.0 Resultat og diskusjon

I dette kapitlet blir hovedfunnene fra de ulike intervjuene presentert og oppsummert. Jeg vil presentere informantenes bevegelsesbakgrunn, deres mål med treningen, hva som motiverer dem, og deres nåværende aktivitet. Etter hvert hovedfunn vil jeg drøfte og diskutere funnene jeg har gjort i denne undersøkelsen, og sette de opp mot annen forskning for å prøve å få en forståelse for hvorfor folk trener på treningssenter, og i hvilken grad treningssenteret har tatt over som arena for trening i dagens samfunn.

4.1 Bevegelsesbakgrunn

Alle de fire kvinnene som ble intervjuet i oppgaven min har vært fysisk aktiv i barndommen. Samtlige har holdt på med organisert idrett helt fra barneskolen. Idrettene varierer mellom informantene, men alle fire har vært aktiv gjennom hele livet, med en eller annen form for organisert idrett. Utvalget var i stor grad fysisk aktiv når de var yngre, og har positive minner med aktivitetene de drev med.

Dette stemmer godt overens med annen forskning som er gjort på dette feltet. I artikkelen «Physical activity from childhood to adulthood» ble det konkludert med at høy grad av fysisk aktivitet i barndommen ville mest sannsynlig føre til at man var fysisk aktiv også i voksen alder. Siden alle i utvalget mitt var fysisk aktiv i høy grad i barndommen, vil det da være naturlig å være i aktivitet i senere år, siden man kommer inn i et mønster der trening er en del av hverdagen, og man blir kjent med den gode følelsen av å bruke kroppen.

Siden disse kvinnene aktivt holder på med idrett, og samtlige er en form for instruktør på dette feltet, går mye av dagen deres med til trening og fysisk aktivitet. Alle fire informantene har i stor grad stillesittende arbeid, og dette fører til at om de skal være aktive, må dette skje på fritiden. Da blir tid en vesentlig faktor. I en hektisk hverdag har man begrenset med tid, og man må prioritere. Det er her treningssenteret kommer inn, siden det er så tilgjengelig. Samtlige av informantene har gangavstand til treningssenteret, der det er mulig å ha en effektiv og kjapp økt, men likevel få trent det man er ute etter. På denne måten er treningssenter en veldig grei løsning til folk som ikke har tid og ressurser til å gjennomføre annen type trening (Vektklubb, 2014). «Vi mener mosjon kan gjøres hvor som helst og tilpasset enhver person. Det å kunne trene 'utendørstrening inne' er noe vi får mange spørsmål om fra mosjonister som ikke har tid til å reise avgårde til egnet sted å trene i marka» (Ottestad).

Fysisk aktivitet på fritiden har økt noe de siste 20 årene, og flere voksne er fysisk aktive minst to ganger i uken (Norsk Monitor, 2010). Dette er likevel ikke nok til å kompensere for at det har blitt mer stillesitting på jobb i samme tidsperiode (SEF, 2001). Stadig færre har kroppsarbeid på jobben (Graff-Iversen et al, 2001). Dette betyr at folk i dag trener mer enn før, men samtidig er Norges befolkning mer utrent nå enn før. Dette kan komme av at nå definerer man trening som den timen du trener på treningssenter eller gjennomfører en treningsøkt i uka, mens før kom det fysiske arbeidet i tillegg. Man gikk og syklet til skolen og jobb, og man var generelt mer aktiv gjennom hele dagen (Aftenposten, 2014).

4.2 Treningsmotivasjon og feedback

I alle intervjuene var det mange faktorer som gikk igjen på hva som var målet med treningen, og hva som motiverte informantene til å trene. Det at de synes det er gøy var noe som kom klart frem hos alle fire. *«Selvfølgelig er det jo det at det er gøy. Jeg tror ikke jeg hadde holdt på hvis ikke jeg synes det var artig»* (Kvinne 1). Samtlige mener de at de trener for å få overskudd, for å få en lettere hverdag og for å kjenne at de bruker kroppen. Alle fire er også inne på at i dag trener de i tillegg mest for å holde seg i form. *«Jeg synes det er fantastisk å trene. Jeg synes jo det er veldig artig å vite at i dag er jeg 45 år, og i faktisk mye bedre form nå, enn jeg var når jeg var 30»* (Kvinne 3). Følelsen etter en treningsøkt kommer også likt ut blant alle fire informantene. Det at det føles så godt etter en treningsøkt er motiverende for samtlige kvinner, fordi det hjelper veldig på humøret. *«Jeg kjenner jo hvis det er perioder der jeg ikke får trent, for eksempel at barna er syke, at da blir jeg veldig rastløs og kanskje litt sur og gretten»* (Kvinne 1). En av informantene trakk frem at det som driver henne mest, er å føle at hun mestrer: *«Den største motivasjonen nå det er at jeg mestrer det (...) Det er det som er gøy. At man kjenner at man får det godt til og får gode resultater»*.

Innenfor begrepet trening er feedback og motivasjon noe som har blitt forsket veldig mye på. Både motivasjon og feedback er nødvendig for å prestere. Siden motivasjon defineres som det som forårsaker aktivitet, er dette en grunnleggende faktor for at prestasjonen skal bli bra (Imsen, 2005). I selvbestemmelsesteorien er å bruke autonomi, tilhørighet og kunnskap til å motivere seg selv hovedfokuset. SDT forteller at indre motivasjon er basert på menneskets ønske om å være kompetent og selvbestemt, og at det som driver mennesket er medfødt og noe mennesket har for og utforske egen kapasitet (Idrettsforum, 2012). Dette betyr at mennesket liker å gjøre ting de kan, fordi de føler de mestrer det. Mennesket

streber etter å bli godtatt og verdsatt, og derfor føler man seg bra når man har den kompetansen det er forutsatt at man skal ha. På samme måte er det dette som gjør oss lite motivert til å gjøre ting vi ikke mestrer. *«Selvfølgelig det her at de mestrer det (...) Det virker som det blir for tungt for dem, de klarer ikke å vedlikeholde treningen og da blir det mer pes enn det blir gøy. Da skjønner jeg at de gir opp. En trening i uka er ikke nok for at man skal få den store progresjonen, og da blir det tungt»* (Kvinne 1). At mennesket er født med denne tendensen er den grunnleggende forutsetningen for indre motivasjon (Deci & Ryan, 2007). Man vil tilpasse seg for å fungere i et sosialt nærmiljø, og man vil mestre (Idrettsforum, 2012). Selvbestemmelsesteorien mener indre motivasjon ikke kommer av seg selv, men krever kontinuerlig støtte fra det sosiale miljøet for å fungere effektivt. Dette kan ha både positive og negative konsekvenser (Ryan & Deci, 2002). Årsaken bak målene mennesket har, er drivkraften det har for å handle. Dette ser vi også i utvalget mitt. Å bli motivert av å mestre gjør at man lager seg mål om å bli bedre. Da blir vedkommende sin atferd målrettet, og man velger å handle. Er man sliten og lei en dag, så vil man likevel gjennomføre en treningsøkt, for man vet at det er det som må til for å nå målet, og for å føle at man oppnår og mestrer det man vil.

Siden SDT legger vekt på det sosiale miljøet mennesket lever i, vi det også spille inn på treningscenteret. På en slik treningsarena er det mange forskjellige typer folk, og man vil kanskje sette seg opp mot andre. Å se at noen presterer bedre enn deg kan både virke positivt og negativt. Enten kan det motivere deg til og ikke gi opp, eller så kan det ha helt motsatt effekt. Derfor er det viktig å ha en god indre motivasjon, og samtidig ha en god indre feedback med seg selv. (REFERANSE) Feedback er viktig for å skape en entusiasme rundt en oppgave, og for å bli motivert. Når man driver med fysisk aktivitet er viktig og ha en god indre dialog med seg selv. Man må føle tilhørighet, autonomi og kunnskap til den fysiske aktiviteten man driver med (Deci & Ryan, ÅRSTALL). Siden man får indre feedback fra eget sanseapparat, er det viktig at man kjenner på det man gjør (Robb, 1972). Det å kjenne at du klarer noe eller gjør noe riktig, er en ubetalelig følelse. Selvevaluering ved indre feedback er avhengig av alder, ferdighetsnivå og modning. Dette betyr at i utvalget mitt der alle er voksne kvinner, skal informantene ha en god forståelse for hvordan de kan klare en oppgave ved hjelp av indre feedback. Hirscher (2012) mente at feedback ikke er en sannhet, men en annen persons opplevelse i en viss situasjon. Dette betyr at man kan få feedback fra andre

eller fra sitt eget sanseapparat, og man må selv velge hva man vil gjøre med den. Man må vurdere seg selv.

Utvalget i denne oppgaven trener for de syns det er gøy. Alle fire nevnte at «dørstokkmila» ofte kan være høy, men når du først har passert den går det fint, på grunn av at de vet det føles så godt etterpå. *«Av og til så er dørstokkmila kjempehøy, men jeg vet jo selv nå at det er så godt når man er ferdig å trene. Det er det som er motivasjonen»* (Kvinne 2). Trening i seg selv kan også være gøy. Man må ikke svette blod for å ha en god treningsøkt, samtidig som den er gøy. Her kommer treningsentre med mange tilbud, som for eksempel zumba, aerobic og step. I disse gruppetimene er man flere sammen, det er rytme og musikk, samt en form for dans. På hjemmesiden til Zumba beskrives denne aktiviteten som en fitness-fest som består av verdensrytmer med koreografi som er enkel å følge, for en treningsøkt for hele kroppen, samtidig som det føles som en feiring (Zumba fitness, 2014). Ved å ha slike tilbud har treningsentrene mange forskjellige og varierte tilbud, som fører til at de dekker en stor andel av befolkningen. I forhold til den organiserte idretten, har dermed treningsentre varierte tilbud som trekker fler. Samtlige av informantene har gjennom tiden drevet med organisert idrett, men på grunn av forskjellige faktorer som alder, tid og dårlige tilbud sluttet de. Vi ser igjen her at treningscenteret blir et godt alternativ, med varierte treningstilbud og åpningstider. Informantene har fra de var små av alltid vært i aktivitet. Derfor er det greit for de med et tilbud som kan hjelpe dem til og fortsatt være i form. *«Jeg er så motivert. Jeg kunne aldri tenke meg noe annet. Livet mitt er å trene»* (Kvinne 2).

4.3 Fysisk aktivitet på treningscenter og ute

Per dags dato trener alle fire informantene trener på treningscenter, og de driver også med trening utendørs. To av de fire informantene trener på treningscenter i høy grad, mens de to andre trener der i moderat grad. Alle fire driver med både egentrening og med gruppetrening på senter. Alle informantene er også glade i friluftsliv, og det å være utendørs. De driver med forskjellige utendørsaktiviteter, men løping, gåturer og turer i fjellet er noe som alle gjør. Det er ingen av dem som er med på organisert lagidrett i dag. Dette kommer mest av at det ikke er noe tilbud, men også av at alle fire er ledere eller instruktører i lokalsamfunnet, så det går mye tid til det.

Informantene ble kjent med treningscenteret på ulike måter, men alle fikk sin første introduksjon i studentårene. Alle fire informantene bruker treningscenter som et tillegg til

utendørstrening, i større grad enn de bruker det i stedet for. Om sommeren er treningssenteret sterkt nedprioritert, og alle fire er heller utendørs. Om vinteren, når været er dårlig, trekker de heller inn. Dette gjør at de får variasjon i treningsåret, noe som alle er enig i at dem synes er bra. *«Hadde det vært finere vær hadde man kanskje kommet seg mer ut, men jeg synes det er greit. Det er greit å kombinere litt, få litt variasjon i året. At du kan være inne noen deler av året og så være ute andre deler»* (Kvinne 2). En annen grunn for at utvalget mitt begynte å trene på treningssenter, er tilgjengeligheten. Det er et lite samfunn, og det er kort vei for alle til treningssenteret. Dette gjør at når det er dårlig vær kan man likevel gjennomføre økten, bare innendørs.

Alle typer folk i alle aldre trener på treningssenter i dag. I de siste årene er det flere kvinner som har begynt å bruke treningssenter aktivt. Dette kan ha med at kvinner liker å trene sammen med andre, og innholdet i gruppetimene på treningssenteret treffer veldig godt kvinner. Ellers er det veldig godt tilrettelagt med apparater, og man kan styre selv hva man skal trene. Gruppetimer med zumba og aerobic er begge fylt med rytme og musikk, og dette er noe som tiltrekker fler kvinner enn menn, viser tall fra Virke trening i en artikkel i Bergens Tidene i 2011. Dette er noe som trekker utvalget mitt dit også. *«Grunnen til at jeg havnet på treningssenter tror jeg går litt på den der musikkbiten (...) Jeg hadde nok ikke kommet til og reist dit hvis det bare var med tanke på styrke og egentrening. Så det er fordi det er grupper, musikk og forskjellige aktiviteter og holde på med der»* (Kvinne 1).

Den organiserte idretten dekker ikke alles behov, og spesielt for kvinner i 30-50 års alderen er det ikke mye tilbud innenfor denne treningsarenaen. Derfor kommer treningssentrene som et supplerende tilbud til de som faller utenfor den organiserte idretten (Regjeringen 2011-2012). Treningssentrene har tilbud som passer for eldre kvinner, da de har veldig gode og fleksible åpningstider, og gode og varierte tilbud, der man kan velge å være sosial eller drive med egen trening, og variere så mye man vil. Tall fra Norsk Monitor viser at aktiviteten på treningssentre har økt i de siste 20 årene med over 20 prosent (ibid). Dette viser at trenden for å trene på treningssenter har tatt av. Andre tall at voksnes deltakelse i idrettslag har vært relativt stabilt de siste 20 årene.

I følge boka «Styrketrening for jenter» ser vi at kvinnelig styrketrening har blitt mye mer vanlig nå enn før, også blant eldre kvinner. Det kommer mange fordeler med å trene styrke

når man er eldre, som for eksempel å klare hverdagen bedre, forebygge skader, og få en mer funksjonell og sunn kropp, sier Randi Christensen Solberg i artikkelen «Årets treningscenter-trender» publisert på Vektklubb 2014. I utvalget mitt trener samtlige kvinner styrke, men i forskjellig grad. Alle liker å trene variert, og styrketrening kombinert med løping og/eller spinning, og annen type aktivitet er noe alle driver med. Dette fører til at kroppen blir den beste utgaven av seg selv, og man trener hele kroppen, og ikke bare deler av den.

Sats Norge har gjort undersøkelser der vi ser at høyintensiv og effektiv trening er en trend, mens en annen er rolige og yogainspirerte øvelser. Mange kombinerer disse treningsformene for å balansere aktivitetsnivået sitt (Sats). Dette samstemmer med informantene i utvalget mitt, der samtlige driver med både styrketrening, yogatimer, løping og annen variert aktivitet. De sier også at de liker å trene variert, for å få best mulig utbytte av treningen. *«Jeg synes de utfyller hverandre. Er du på yoga får du blåst bort alt av tanker, og det reduserer stress. Mens styrketreningen, da er du mer fysisk sliten og du får reparert kroppen på en litt annen måte. Og det synes jeg er bra»* (Kvinne 3).

4.4 Treningsopplevelse

Alle fire informantene har bare positive minner når de tenker tilbake på hva de gjorde aktivt i barndommen. Opp igjennom årene har selve treningsopplevelsen satt positive spor. *«Jeg synes det var veldig artig. Utrolig artig»* (Kvinne 3). Det å få sosialisere seg er også noe utvalget trekker frem. *«Jeg tror det sosiale spilte veldig mye inn. Jeg ville være der det skjedde noe. Der de andre var»* (Kvinne 4). Per dags dato er treningsopplevelsen også positiv hos samtlige. Alle fire mener at de hadde ikke holdt på hvis de ikke hadde synt det var gøy å trene. De fire informantene er også enig om at treningsopplevelsen blir best etter en treningsøkt ute. Følelsen etter en treningsøkt er generelt bra, men om de har vært ute er det disse ekstra småtingene som gjør følelsen etterpå enda bedre. *«Jeg synes det er veldig godt med frisk luft. Naturopplevelser. En fjelltur er jo fantastisk både med lyd og det du hører og det du ser. Jeg synes det er en større opplevelse sånn sett å trene ute, enn å trene inne»* (Kvinne 4). Velvære, tilfredshet og fornøyelse er forskjellige ord de bruker etter en treningsøkt ute. De mener alle at følelsen etter en god økt ute er ubetalelig.

Hvis vi ser på modellen i innledningen om relasjoner i idrett, ser vi at naturlig nok friluftaktiviteter er en relasjon mellom «jeg» og naturen. I følge Breivik (1998) blir idretter klassifisert etter hvordan de bidrar i individets eksistensielle relasjoner. Han hevder at ved å drive idrett etablerer mennesket samtidig lekende og lærende relasjoner til natur, samfunn, andre og en selv. Når man trener ute vil man også få en relasjon til naturen. Helhetsopplevelsen blir sterkere, siden sansene våre får stimuli fra andre faktorer utendørs enn de gjør innendørs. Trener man innendørs på treningssenter der i mot, vil man heller få en relasjon mellom «jeg» og «meg». Man vil også få en relasjon til samfunnet, siden det er et eget miljø på treningssenteret.

Å få slike relasjoner gjennom idretten er veldig bra, og det å kunne kombinere dem er kanskje enda bedre. Da vil man få flere relasjoner i ulike situasjoner. Så om man kombinerer utendørstrening med innendørstrening, vil man få forskjellige relasjoner og dermed et bedre perspektiv til idrett. *«Nå har jeg jo drevet lite med individuelle idretter; det har vært veldig mye med lagidretter. Det er klart at det gjør jo at man kommer i et sosialt miljø og det har jeg trivdes veldig godt med (...) Noe av det jeg holdt på med var jo individuelle idretter, og det har også gjort at man får brukt litt av det her konkurranseinstinkt. Så ved å trene får man brukt litt av det»* (Kvinne 2).

4.5 Helse og kosthold

Helse, kosthold og trening henger veldig tett sammen, og i utvalget mitt er alle opptatt av helse og mat. Det varierer i hvilken grad informantene tenker på dette, og tar hensyn til dette i hverdagen. En av informantene tenker i stor grad over sin egen helse, og velger vekk dårlig mat. Alt dette kommer nok ikke på grunn av trening, men hun tror likevel treningen har påvirket kostholdet hennes. Hun føler hun får mer energi og overskudd når hun styrer unna usunn mat. *«Det påvirker det helt sikkert. (...) Det at jeg er så ekstrem på enkelte ting tror jeg ikke kommer på grunn av trening. Det tror jeg kommer av noe annet. Det at jeg har lyst å vite hva jeg spiser. Jeg har lest meg så mye opp på enkelte ting som gjør at det frister ikke»* (Kvinne 1). De tre andre informantene tenker på kosthold og helse i moderat grad. De tenker over hva de spiser, og gjør gjerne noen endringer i kosten når de vet de skal trene i løpet av dagen, samtidig som de heller ikke er redd for å skeie ut en gang i blant.

Forskning viser at ved å bruke kroppen og være i fysisk aktivitet vil man få mer overskudd. Dette er et ord som samtlige av informantene i denne oppgaven har brukt for å beskrive hvorfor de trener. En annen ting som går igjen er dette med å holde seg skadefri, og å holde seg i form. I følge Helsedirektoratet er fysisk aktivitet en kilde til overskudd, helse og trivsel, og ved økt aktivitet kan helseproblemer forebygges og behandles (2012). For psykisk friske, noe som alle informantene i denne studien er, har forskning kommet fram til at fysisk aktivitet vil gi økt velvære, bedre evne til å takle stress, mer energi og bedre søvn (Helsedirektoratet, 2014). I utvalget mitt mener samtlige at trening er med på å gjøre hverdagen deres enklere.

4.6 Konklusjon

Kort oppsummert ser vi i denne oppgaven at det er flere forskjellige grunner til at folk trener mer på treningssenter nå en før. Alle informantene var fysisk aktiv i barndommen og gjennom hele livet, og da vil det være naturlig at man er i aktivitet også i senere år. Her treffer treningssenterkjeden utvalget med sin fleksible treningstid, tilbud og tilgjengelighet. Vi ser også at samtlige informanter mener det er gøy å trene. De streber etter den gode følelsen etter en treningsøkt, uavhengig av om den gjennomføres inne på et treningssenter, eller ute. Kvinnene i utvalget mitt mener de får overskudd i hverdagen og bedre humør av trening. De knytter også relasjoner til seg selv, andre og omgivelsene. Vi ser at informantene skulle ønske de hadde mer tid til å trene ute, men at samtlige er fornøyd med å kombinere utetrening med trening innendørs. Alle fire informantene mener helhetsopplevelse med og etter en treningsøkt ute er bedre enn etter en treningsøkt inne. Som svar på underproblemstillingen kom det fram at innendørstrening på treningssenter ikke har tatt over for trening utendørs, men at det heller kommer som et tillegg. Å kombinere utendørs trening med innendørstrening ser ut til å være det optimale for utvalget i denne oppgaven. Da kan de trene variert, og kombinere gruppetimer, egentrening, styrketrening og løping etter eget ønske.

5.0 Referanseliste

Aftenposten (2014) *Trener mer, men er i dårligere form.*

Funnet 5. april 2014:

http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/Trener-mer_-men-er-i-darligere-form-7425611.html#.U4Mvo2RB751

Bergens Tidene (2011) *Årets treningscenter-trender.*

Funnet 5. april 2014:

<http://sprek.bt.no/sprek/Flest-kvinner-foretrekker-treningscenter-12661.html>

Breivik G (1998) *Sport in High Modernity.* Norwegian University of Sports.

Deci, E L, Ryan R M (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* New York. Plenum Press.

Deci, Edward. L. & Richard. M. Ryan (2000). "The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and Self-determination of Behavior." *Psychological Inquiry* 11(4): 227-268.

Glasdam S (2007). Interview. *En discussion af ligheder og forskeller i Pierre Bourdieus og Steinar Kvaales metodeovervejelser.* I Petersen K A, Glasdam S, Lorentzen V. *Livshistorieforskning og kvalitative interview.*

Graff-Iversen S, Skurtveit S, Nybø A, Ross G B. *Utviklingen i kroppsarbeid hos norske 40 - 42-åringar i tiden 1974 - 94* **Tidsskr Nor Lægeforen 2001**; 121: 2584 - 8.

Funnet 5. april 2014:

http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List_6212&Main_6157=6261:0:25%2c6046&MainContent_6261=6464:0:25%2c6047:1:0:0:::0:0&List_6212=6218:0:25%2c6052:1:0:0:::0:0

Helsedirektoratet (2014) *Anbefalinger fysisk aktivitet og stillesitting.*

Funnet 23. mars 2014:

<http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger/Sider/default.aspx>

Helsedirektoratet (2014) *Råd om fysisk aktivitet.* Publisert i Helsenorge.

Funnet 23. mars 2014:

[https://helsenorge.no/Helseogsunnhet/Sider/Nasjonale-anbefalinger-for-fysisk-aktivitet/Voksne-\(18-64-%C3%A5r\).aspx](https://helsenorge.no/Helseogsunnhet/Sider/Nasjonale-anbefalinger-for-fysisk-aktivitet/Voksne-(18-64-%C3%A5r).aspx)

Hirscher E (2012) *God feedback er en gave.*

Funnet 5. april 2014:

<http://www.dagensmuligheter.no/artiklar/kronikor/elaine-breske-hirscher/2012/06/12/34599557/index.xml>

Idrettsforum (2012) *Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving.*

Funnet 5. april 2014:

<http://idrottsforum.org/jakobsen121010/>

Imsen G (2005) *Elevens verden.* Universitetsforlaget. 4. utgave.

Johannessen A, Tufte P A, Kristoffersen L (2010) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode. Abstrakt*. Side 32.

Kvale S, Brinkmann S. *Det kvalitative forskningsintervju*, 2. utgave. Gyldendal 2009. Side 79,80,122,148,206,212.

Liamputtong.P, & Ezzy.D (2005) *Qualitative research metodes*. 2th Ed. Oxford university press.

Martinsen E W. *Fysisk aktivitet for sinnets helse*. Tidsskr Nor Lægefor 2000;120:3054-3056.

Funnet 5. april 14:

http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List_6212&Main_6157=6261:0:25%2c6046&MainContent_6261=6464:0:25%2c6047:1:0:0:::0:0&List_6212=6218:0:25%2c6052:1:0:0:::0:0

Morseth B, Jørgensen L, Emaus N, Jacobsen BK, Wilsgaard T. *Tracking of leisure time physical activity*

during 28 yr in adults: The Tromsø study. Medicine & science in sports & exercise. 2011

Funnet 5. april 2014:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21131860>

Norsk Monitor 2009/2010. *Den norske idrettsmodellen*.

Funnet 5. april 2014:

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/kud/dok/regpubl/stmeld/2011-2012/meld-st-26-20112012/3/6.html?id=684382>.

Norum M og Christensen B (2014) *Styrketrening for jenter*. Cappelen Damm AS. 1 utgave, 3 opplag.

Neumann I B og Steen-Johnsen K (2009) *Meningen med idretten*. Unipub forlag. Side 16-17.

Oslo Universitetssykehus (2011) *I hvilken grad opprettholder kvinner og menn fysisk aktivitet i fritiden gjennom 28 år?*

Funnet 5. april 2014:

<http://www.oslo-universitetssykehus.no/SiteCollectionDocuments/Om%20oss/Avdelinger/Kvinne-%20og%20barneklubben/Kvinnehelse/Fysisk%20aktivitet%20gjennom%2028%20%C3%A5r.pdf>

Pensgaard A M, Hollingen E (2011) *Idrettens mentale treningslære*. Gyldendal undervisning. 3 opplag. Side 40.

Pintrich P R, Schunk D H (1996) *Motivation in education*. Theory, Research, and Applications. Merrill prentice hall.

Regjeringen. Stadsmedling 26 (2011-2012). *Den norske idrettsmodellen*.

Funnet 5. april 2014:

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/kud/dok/regpubl/stmeld/2011-2012/meld-st-26-20112012/3/6.html?id=684382>.

Repstad P 2009. *Mellom nærhet og distanse – kvalitative metoder i samfunnsfag*. Universitetsforlaget. 4. reviderte utgave. Side 70-87.

Roberts, G C. (2001): *Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence*. I G.C. Roberts (red.): *motivation in Sport and Exercise* (2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics

Ryan, R M, Deci E L (2002) An Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective. In Deci, E. L. & R. M. Ryan, (Eds.) *Handbook of Self-Determination Research*, University of Rochester Press.

Ryan , R M & Deci E L (2007). Active Human Nature. In S. H. Hagger and N. L. D. Chatzisarantis (eds) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*, Human Kinetics: 1-21.

SEF; Statens råd for ernærings og fysisk aktivitet. *Fysisk aktivitet og helse*. Kartlegging. Rapport nr. 1/2001. Oslo, 2001.

Funnet 5. april 2014

http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List_6212&Main_6157=6261:0:25,6046&MainContent_6261=6464:0:25,6047:1:0:0:::0:0&List_6212=6218:0:25,6053:1:0:0:::0:0

Sosial- og helsedirektoratet (2000) *Fysisk aktivitet og helse. Anbefalinger*.

Funnet 23. mars 2014:

<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-og-helse-anbefalinger/Publikasjoner/fysisk-aktivitet-og-helse-anbefalinger.pdf>

Telama et al (2005) *Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study.*

Vektklubb (2014) *Årets treningscenter-trender.*

Funnet 4. April 2014:

<http://www.vektklubb.no/artikkel/aarets-treningscenter-trender-22715386>

Weinburg R S & Gould D (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* 5th Ed. Champaign, IL. Human Kinetics

Zumba fitness (2014)

Funnet 4. April 2014:

<http://www.zumba.com/en-US/about>

6.0 Vedlegg

Vedlegg 1: Infoskriv

Jeg er i ferd med å ta bachelorgrad i idrett ved Høgskolen i Nesna. I denne anledning skriver jeg en bacheloroppgave om treningsentre og trening.

Dette er en kvalitativ undersøkelse, der jeg ønsker å intervju deg og 3 andre kvinner om deres deltagelse på et treningscenter, og deres forhold til trening. Jeg har som hensikt å finne ut hvilke typer mennesker som trener inne i forhold til ute, og hvorfor treningscenter har blitt en så stor trend i dagens samfunn. For å finne ut dette har jeg tenkt å spørre spørsmål om din bakgrunn, yrke, interesser osv. Undersøkelsen vil være helt anonym, og det vil ikke være mulig å identifisere deg i oppgaven min. Jeg kommer til å benytte båndopptaker under intervjuene. Etter endt studie vil jeg også slette alle data. Du kan trekke deg når som helst av forsøksperioden, uten å oppgi noen som helst grunn. Det er kun jeg og min veileder, Ingvild Berg, som vil ha tilgang til mine resultater.

Intervjuet vil ta mellom 30-40 minutter, og vil ta sted etter ditt behov og ønske. Det er ønskelig at du svarer godt ut utfyllende på hvert spørsmål.

Jeg setter stor pris på din deltakelse. På forhånd takk!

Signatur informant/dato

Signatur forsker/dato

Signatur veileder/dato

Mvh Marina Børtveit, Høgskolen i Nesna

Veileder: Ingvild Berg

Vedlegg 2: Intervjuguide

- *Hvorfor trener du på treningssenter?*

På forhånd: Sende ut informasjonsskriv

Intro:

- Litt om meg selv
- Kort om intervjuet

Som informant vil du være anonym, og etter oppgaven er levert vil alle data bli slettet. Du kan velge å trekke deg når som helst i løpet av forskningsperioden, uten å oppgi noen grunn. Jeg har taushetsplikt og det er ingen andre enn meg og min veileder, Ingvild Berg, som vil ha mulighet til å se resultatene.

Oppvarming

- Alder, utdanning og yrke
- Hvilke fritidsinteresser har du?

Bevegelsesbakgrunn

- Har du drevet med noe organisert idrett?
 - Hvis ja:
 - Hvilken type idrett
 - Når? Og hvor lenge
 - Flere idretter på en gang
 - Helhetsopplevelse av treningen
 - Hvis nei:
 - Hvorfor ikke?
 - Vurderte du det?
- Driver du enda med organisert idrett?

- Hvis ja:
 - Hva fikk deg til å fortsette?
 - Helhetsopplevelse av treningen
- Hvis nei:
 - Hvorfor du sluttet
 - Hvor lenge holdt du på?
 - Vurderte du å begynne igjen?

Fysisk aktivitet på treningscenter

- Hvorfor begynte du å trene på treningscenter?
 - Når?
- Hvorfor trener du?
 - Hvor ofte trener du? (intensitet, varighet, mengde) Beskriv en vanlig treningsuke
 - Følges et fast treningsprogram?
 - Gruppetimer og/eller styrketrening?
 - Hva liker du best?
 - Hvorfor?
- Hva er målet med treningen din?
- Hva gir deg motivasjon til å trene?
 - Trener du best alene eller sammen?
 - Hvorfor?

Fysisk aktivitet utendørs

- Trener du utendørs?
 - Hvilken type trening gjør du utendørs? (friluftsliv osv)
 - Skulle du ønske du trente mer utendørs?

- Hva tenker du er fordelene for deg med å trene ute?
 - Hvilken følelse sitter du igjen med etter en treningsøkt ute?
 - Hva tenker du er fordelene for deg med å trene innendørs?
 - Hvilken følelse sitter du igjen med etter en treningsøkt inne?
 - Er du mer motivert til å trene innendørs enn utendørs?
 - Hvorfor
-
- Er du bevisst på din egen helse?
 - Hvordan påvirker din trening kostholdet ditt?