Uppsala universitet
Sociologiska institutionen

Gymkultur i förändring
Kvinnogym

Filip Jansson

2012

Examensarbete, 15 hp
Sociologi C
Sociologi

Handledare: Fredrik Palm

Innehåll

Inledning 3
Bakgrund 4
Syfte och frågeställningar 5
Disposition 6
Teori 9
Metod 11
Etiska överväganden 13
Resultat 14
Diskussion 20
Övergripande diskussion 21
Slutsats 23

Inledning

Under senare delen av 1900-talet började gym enbart för kvinnor att bli mer populärt, efterfrågan ökade och fenomenet har spridit ut sig över hela Sverige. Bara i Uppsala finns det en handfull gym som enbart riktar sig till kvinnor. Uppkomsten av ”kvinnogym” i den utsträckning som de finns idag väcker ett intresse av varför kvinnor väljer att vända sig till träningsanläggningar som utesluter män.
År 2010 beräknades totalt 1 714 000 individer utöva styrketräning, varav 901 000 män och 813 000 kvinnor[1]. Alltså relativt jämnt fördelat mellan könen. Eftersom det ändå är fler män som styrketränar torde det då inte vara så att männen behöver fler gym? Borde inte utvecklingen gå mot att ge de individer fler lokaler som enligt statistiken utnyttjar träningslokalerna mest? Om vi ska följa statistiken borde det då inte starta fler gym enbart för män? Eller handlar det inte om utrymmet utan om något annat som påverkar denna utveckling med nya ”könsbestämda” gym?

Enligt riksidrottsförbundets undersökningar kan man se att bland de vanligaste anledningarna till att träna på gym istället för i en idrottsförening är att det är ”kravlöst”, ”enkelt”, ”fritt” och att man ”själv kan styra träningstiderna”. Andra anledningar till att många tränar på gym idag är för att ”bibehålla/förbättra hälsan”, ”för att må bättre” samt att ”det är roligt” och att ”det är skönt att träna”. Enligt riksidrottsförbundet så är det vanligaste skälet till att man tränar i den lokal man tränar i att det är ”nära hem/arbetsplats”. På samma fråga anger många kvinnor anledningar som att gymmet har ”bra ledare/instruktörer”. Vid styrketräning tränar män helst med fria vikter medan kvinnor helst tränar med maskiner.

Idag visas mycket reklam för träning i media och det är ett vanligt ämne i vardagen. Men sällan hörs människor prata om speciella gym för kvinnor, och väldigt sällan hörs kvinnor säga rakt ut att de inte tycker om att träna i samma lokaler som män. Men det har ändå startats en del kvinnogym i Uppsala och de verkar ha en relativt stor kundkrets, vilket är intressant.

[1] http://www.rf.se/Forskningochfakta/ForskningFakta/Statistik/Idrott-och-motionsvanor/Svenska-folkets-gymvanor/

Tidigare forskning som jag har studerat för denna uppsats har huvudsakligen gjorts med hjälp av enkäter och observationer. Jag har valt att inte enbart utföra en observations studie, utan med utgångspunkt i fenomenologin försöka komma in lite mer på djupet med hjälp av kompletterande intervjuer.

Bakgrund

Gymmets förändring under tid

Ända sedan antiken har kroppsskulpterande förekommit men det var först på 1800-talet som dess moderna historia börjar. Det första bodybuilding mästerskapet i Sverige anordnades 1981. Det var just under tidigt 1980-tal som kvinnor i Sverige började få upp intresset för bodybuilding. Med bodybuilding avses här inte enbart kroppsbygge i betydelsen att bli stor muskulärt och tävla, utan mer att använda sig av bodybuilding tekniker inom träning och kost för att forma sin kropp till sitt utsatta mål eller för att bibehålla kroppen i befintlig form. Idag är det vanligt att gå till ett gym för att träna oavsett om du är kvinna eller man. Intresset för gym träning har ökat genom att det nu finns mer träningssätt än att enbart lyfta hantlar och skivstänger med fria vikter. Träningsformer som aerobics, spinning, olika dansklasser och gruppträning har gjort det mer lättillgängligt för ”vanligt” folk att träna på gym. Idag är det inte enbart kroppsbyggare och elitidrottare som tränar i gamla ”svettiga” lokaler. Gym lockar idag kunder dels genom att erbjuda ett större urval av träningsformer, som de som nämnts ovan, men även genom fräscha, moderna och luftiga lokaler som tilltalar en bredare allmänhet.

Kroppsideal

Kvinnlig kroppsskulptering i Sverige är fortfarande relativt ovanligt i den betydelsen att de blir extremt muskulösa och tävlar i bodybuilding, men kvinnor har mer och mer börjat träna med vikter och maskiner för att bygga upp sin fysik på ett sätt som traditionellt sett har ansetts vara manligt. Även om detta enbart är på novis nivå så tenderar det att hota den traditionella synen på kvinnligt kroppsideal. Att kvinnor bryter sig in i en sport eller syssla som enligt gammalt nästan uteslutande varit för män har med dagens kroppsideal förändrat synen en del på de manliga och kvinnliga kroppsidealen. Tidigare var det män som skulle vara stora, muskulösa med lite fett och det var ok för män att ägna sin tid åt ”kraftsport”. Idag ser kroppsidealet

annorlunda ut. Idag behöver inte en man se ut på det sätt en ”riktig karl” förr i tiden skulle porträtteras. Samtidigt som kvinnor numer gärna ska se ”tonade” och ”atletiskt hälsosamma” ut om vi tittar på de kändisar och många av dagens kvinnliga ”förebilder” som porträtteras i media, det kvinnliga kroppsidealet kommer kanske att ändras som följd av hur media exponerar dagens kändisar som många ser upp till.

Det finns saker i vardagen som får oss att fokusera på oss själva. Ett tydligt exempel är speglar. När detta händer så jämför vi oss och väger det vi ser mot den ”inre” standarden som vi har om oss själva[2]. Tänk dig att du vill gå ner i vikt eller du vill lägga på dig muskelmassa. Du går in på gymmet och ser dig själv i speglarna och upptäcker skillnaden mellan det du vill se, det ”inre”, och hur du faktiskt ser ut. Om du kan ändra på det kommer du vilja försöka[3].

En tydlig och uppenbar observation i denna studie är att i ”frivikts rummet” på något av unisex gymmen är det alltid fyllt av betydligt fler män än kvinnor. De få kvinnor som kommer in och använder redskapen i ”frivikts rummet” blir så fort de sätter sin fot i rummet uttittade och många gånger känns det som om männen studerar eller dömer kvinnan som om hon har kommit in i ”männens territorium”. Observationer från det område där de flesta konditionsmaskiner finns visar ofta fler kvinnor än män som utnyttjar redskapen, även på de flesta ”gruppträningens pass” som aerobics och ”bodypump” är det fler kvinnor än män. Men de män som går på dessa pass blir inte alls uttittade på samma sätt även då de är i ett område med övervägande kvinnliga deltagare. Det blir tydligt att den manliga gymkulturen skiljer sig från den kvinnliga.

Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att undersöka varför kvinnor väljer bort unisexgym och väljer att träna på kvinnogym. Undersökningen syftar att studera dels kvinnors egna berättelser kring sin gymträning, dels hur interaktionen på unisexgym ser ut. För att undersöka det är frågeställningarna följande.

- Hur upplever tränande kvinnor gymkulturen på kvinnogym?

[2] Aronson, Wilson, Akert, 2010, s155
[3] Aronson, Wilson, Akert, 2010, s155

- Hur upplever tränande kvinnor som har valt att träna på kvinnogym, gymkulturen på unisex gym?
- Vilka faktorer spelar in på kvinnors val att träna på kvinnogym?
- Hur ser interaktionen på unisexgym ut?

Disposition

I inledningen ges en allmän introduktion till ämnet för studien och intressanta frågeställningar presenteras. Bakgrundsavsnittet behandlar gymkulturens framväxt samt tar upp ett centralt begrepp för förståelsen om kroppsideal. Därefter presenteras syfte samt frågeställningar som ligger till grund för denna studie.
Efter att syftet samt frågeställningarna presenterats kommer relevant tidigare forskning om gymkulturen samt viktiga begrepp för studien och gym forskningen i allmänhet. I efterföljande avsnitt om teori presenteras de teorier som ligger till grund för att förklara och svara på frågeställningarna och syftet med denna uppsats. I metoddelen redogörs för tillvägagångssätt för datainsamling, hur resultatet har analyserats samt presenteras informanter och etiska överväganden. Därefter följer ett avsnitt där resultatet av undersökningen presenteras. I det avslutande avsnittet ges en summering, den övergripande diskussionen, sammanfattande slutsats samt förslag på tillämpning och vidare forskning.

Tidigare forskning

Inledning

”Gymmet är inte endast en spegelbild av samhället, utan det utgör också en aktiv producent av bilder, idéer och föreställningar kring identitet, kön och kropp”[4].
Under tidigt 1900-tal började de första kommersiella träningslokalerna öppna i Sverige. Men det dröjde först till 1970-talet för kroppsbyggningen att på allvar komma till Sverige efter influenser från USA[5]. Procentuellt har de som tränar mer än två gånger i veckan på gym ökat från 37 % år 1998 till 46 % år 2009[6].

Identitet

[4] Johansson. 1997, s, 12
[5] Hammarén & Johansson, 2007.
[6] http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_17985/scope_0/ImageVaultHandler.aspx

Idag skapar vi vår identitet genom att vi ständigt reagerar och ändrar oss utifrån det som händer i våra liv och i vår omgivning. Traditionella referensramar, menar Giddens, har genom globalisering och tid upplösts ”Hur vi uppfattar och tar hand om våra kroppar är en del av en kontinuerlig process som går ut på att skapa och omskapa vår identitet och självbild”[7].

Hur vi ser ut är en stor del av vår identitet och vi försöker se ut på ett speciellt sätt inte bara genom vad vi bär för kläder utan även genom hur vi ser ut i kroppen. Johansson menar att vi genom olika slags träning skapar en expertis om olika träningsformer och efter våra egna förutsättningar försöker vi skapa den kropp vi vill uppnå, det ”bidrar till att forma vår tids syn på kropp, hälsa och livsstil”[8]. Via media idag, är det väldigt svårt att inte bli utsatt för bilder och video som visar upp vackra smala människor och tränade modellkroppar i olika samband och sammanhang. Det gör att vi frivilligt eller inte hamnar i en situation som väldigt lätt leder till en jämförelse med den egna kroppen och självet. ”Den moderna reflexiviteten utvecklas till en närmast besatt fokusering på den egna individen och på skapandet av identitet”[9].

Genom vårt medvetande om kroppen samt när vi tränar och lär oss om kost och träning så ökar våra kunskaper om vilka metoder som finns för att skapa den kropp vi vill ha. ”Ett sådant identitetsarbete kan i många fall syfta till att skapa den ”ideala identiteten”[10].

Könsidentitet på gymmet

På gym konstrueras könsidentiteter på olika sätt. Butler menar att kön ”inte är en fast utan en flytande kategori som kommer till uttryck mer i vad människor gör än vad de är”[11]. Tidigare forskning inom området visar att gym inte bara är en lokal för träning utan att det även skapas könsidentiteter[12].

Dessa könsidentiteter skapas bland annat genom olika tekniker att använda kroppen samt genom en syn på vilka maskiner och övningar som är ”kvinnliga” och vilka som är ”manliga”. Det anses inte kvinnligt när en kvinna har jätte stora muskler då detta påminner om en traditionellt manlig bild av kroppen. Om vi tittar åt det manliga hållet så anses det inte vara manligt att till exempel gå på ett aerobics pass. Men gränserna

---

[7] Giddens, 2006.
[8] Johansson. 1997. S, 10
[9] Lilja, Onsér-Franzén, 1997. s, 117
[10] Hallerstedt, johansson, 1996.
[11] Giddens, 2006.
[12] Johansson. 1997. S, 12

på vad som är manligt och kvinnligt har ändrats genom historien. Idag är acceptansen för vad som är ok och vad som inte är ok om vi ser på manligt och kvinnligt på gymmet större än tidigare. Forskning visar att denna tendens även innebär att gränserna mellan manligt och kvinnligt blir mer flytande och osäkra"[13].

Kultur/atmosfär

De flesta gym har en liknande kultur och atmosfär. Det är hög "populär" musik i högtalarna. Det hänger bilder eller reklam på väggarna med unga vältränade kroppar. Det är ett brett spann med olika individer som tränar på gym, det är olika åldrar, etnicitet och kön. Tidigare forskning har visat att det bidrar till att det bildas subkulturer innebärande att olika grupper tränar på sätt som gruppen känner sig bekväm med och den tränings stil de föredrar. På så vis kan man se att gymmet även är en social plats[14]. Gym är vanligtvis inredda med stora spegelpartier. Dessa speglar kan bli till ett "kontroll instrument" då speglarna på sätt och vis kan ses som något där du med hjälp av en snabb titt kan iaktta nästan allt i rummet.
Johansson menar att genom speglarna som ofta täcker en stor del av väggarna på gymmen så är vårt yttre alltid i fokus. Om vi försöker förlora fett eller bygga muskler kan vi se att kroppen förändras och vi får genom träningen de estetiska resultat vi strävar efter. Men vi blir även konstant påminda, om att vi inte har nått fram till de resultat vi strävar efter. Johansson menar att "den estetik som utvecklas på gymmet tar ingen hänsyn till individens inre egenskaper, utan fokuserar skoningslöst på "ytan." Johansson hävdar att en drivkraft inom gymkulturen är att få synas och kanske väcka uppmärksamhet[15].

Yttre bedömning[16]

Kvinnor blir ofta värderade utifrån deras yttre, hur de ser ut, vad de har för kläder på sig och hur deras fysik ser ut (Johansson). Det sker även på gymmen. Ofta finns det någon form av insynsmöjlighet till de salar där gruppträningspass hålls och, som nämnts tidigare är det nästan enbart kvinnor på dessa pass. Det är inte ovanligt att man kan se män som tittar in eller till och med tar en kort paus för att se vad det är för individer där inne. Det vet kvinnorna om och många klär sig därför för att vara

---

[13] Lilja, Onsér-Franzén, 1997. s, 104
[14] Johansson, 1996, Gendered spaces: The gym culture and the construction of gender.
[15] Johansson. 1997.
[16] Johansson, 1997.

attraktiva menar Johansson. Det är inte ovanligt att kvinnor är överdrivet kritiska till sin kropp menar Johansson, han uttrycker även att många feministiska forskare har kommit fram till att denna kritiska syn tenderar att gå för långt.

Gymmen som traditionellt har varit ett manligt ”område” börjar idag bli mer jämnställt. Även då gymmen i större utsträckning accepterar kvinnor och den moderna kvinnokroppen som tillåts ha ett atletiskt utseende så är inte förändringen i gymkulturen helt jämnställd. Kvinnorna som valt att använda sig av detta område och utformningen av gymkulturen gör det i hög utsträckning på männens villkor skriver Johansson.

Teori

Orientation

Att människor kan ”bli” det de ofta orienterar sig mot är tydligt. En författare ”blir” en författare när han gång på gång sätter sig och skriver. Ahmed menar att, det vi blir förknippade med eller de objekt som vi har i vår närhet finns där genom att vi redan har valt vår orientering. ”Våra kroppar tenderar mer mot vissa objekt än andra beroende på vår orientering”[17]. Om fler kvinnor skulle börja träna på det sätt många män gör så skulle synen på gym förändras till att vara en neutral plats där vi inte ser en manlig bild framför oss när vi hör talas om den. Ahmed menar att en syssla som förknippas med ett visst kön, till exempel att gå på ett gruppträningspass, säger vi är feminint, då tenderar det området där gruppträningen håller till att ha det specifika könet som användare. Könet blir naturaliserat till den platsen genom denna repetition och det kan förklara varför vissa kroppar orienteras åt olika håll och platser och andra inte[18]. Man kan även vrida på det och säga att ”platsen” gruppträningsrummet behöver människor för att användas, och den specifika platsen vänder sig mer mot vissa än andra. Alltså orienterar sig platsen mer mot vissa kroppar i det här fallet kvinnor, än mot andra[19].

Kroppslig orientering.

Merleau-Ponty skriver att ”kroppen inte är ett redskap i sig själv, utan en form för utryck, ett sätt att visa våra intentioner”[20]. Alltså att vi genom våra kroppar kan visa

[17] Ahmed, Queer fenomenology, s 58
[18] Ahmed, Queer fenomenology, s 58
[19] Ahmed, Queer fenomenology, s 59
[20] Ahmed, Queer fenomenology, s 53

mycket av vad vi vill utan att säga något. Ahmed menar att det som skapar skillnad i kroppar är genom hur de tar upp plats[21]. Då det är fler kvinnor i gruppträningsrummen och fler män i fri vikt rummet menar Ahmed att ”det kroppar ”gör” leder dem till att ”bebo” vissa områden mer än andra”[22].

Könsorientering[23]

Ahmed menar att kön inte finns ”i” gymmet och inte nödvändigtvis heller ”i” kropparna på gymmet. Skillnader mellan män och kvinnor kan ses i de mest basala saker som hur vi sitter, går, står eller gestikulerar, kön blir en effekt av hur kroppar tar upp plats i det utrymme de vistas i. Ahmed argumenterar för att det vi gör påverkar vad vi kan göra. Alltså, om vi säger att kön formar vad vi gör, så formar det även vad vi kan göra. Kön kan således ses som en orientering. Könsskillnader är skillnader i orientering menar Ahmed.

Passing

Att passera över till en annan grupp än den egna och bli accepterad.

Manlighet kan ses som utgångspunkten för orientering på gymmet, den ”raka linjen”. Eftersom det är flest män på gymmet och vissa områden i gymmet förknippas starkt med män så kan de som avviker från den synen lätt bli förknippade med något okänt på det området, något som avviker från den ”raka linjen”[24]. De blir sedda som ”de andra”[25]. ”De andra” avviker från den raka linjen av vad som passar in och det är först när de avvikandes ”linje” ”passerar”[26] den raka linjen som de kan passa in. Man kan spekulera i om det finns en koppling mellan känslan av att man är avvikande och inte klarar av att passera, som gör att en individ söker sig till ett område där de känner att det finns fler jämlikar och där de inte behöver passera den raka linjen för att passa in. För att passa in drar du dig mot andra som liknar dig. Det kan vara genom samma stil på kläder, samma kön eller folk som ägnar sig åt samma intressen eller aktiviteter som dig.

Levd kropp[27]

”kroppen är alltid upplevd och upplever alltid”.

---

[21] Ahmed, Queer fenomenology, s 53
[22] Ahmed, Queer fenomenology, s 58
[23] Ahmed, Queer fenomenology, s 58-60
[24] Ahmed, Queer fenomenology, s 121
[25] Ahmed, Queer fenomenology, s 121
[26] Ahmed, Queer fenomenology, s 122
[27] Dahlberg, Dahlberg, Nyström, Reflective lifeworld research

Dahlberg, Dahlberg, Nyström argumenterar för att vi inte har en kropp utan att vi är vår kropp[28]. Vi använder med andra ord vår kropp till att ”vara” i världen. Genom hur vi för oss och genom hur vi gestikulerar kommunicerar vi med världen, kommunikation sker inte enbart verbalt utan vi kommunicerar konstant genom att ”vara” i världen. Det är genom kroppen och vår kroppsliga upplevelse som vi skapar mening av världen, det är även genom vår levda kropp vi kan ha kontakt med världen. Dahlberg, Dahlberg, Nyström menar att ”det går inte att helt förstå människor och deras existens utan deras perspektiv av deras subjektiva erfarenhet, deras levda syn på kroppen, hälsa, kunskap och existens”.

Livsvärld

”Livsvärldens huvudsakliga mål är att förklara vår levda värld och ge oss en bättre förståelse av människan och deras upplevelser” [29].

För att kunna förstå och korrekt återge data så måste individernas livsvärld beskrivas och försöka förstås. Detta sker genom att försöka förklara och förstå individers livsvärld, innefattandealla deras upplevelser och erfarenheter som påverkar deras sätt att se på omgivningen. Med hjälp från fenomenologins livsvärld kan vi beskriva hur människor upplever sin egen värld, hur de relaterar till olika situationer hur de själva upplever världen och andra människor.

Metod

Universitetets databaser har använts för sökning av information som rör ämnet gymkultur i artiklar och i böcker. Ett antal avhandlingar och uppsatser med anknytning till ämnet har studerats. Utöver ämnesstudier har böcker som handlar om fenomenologi och kvalitativt perspektiv studerats och använts.

Val av metod

Uppsatsen är skriven utifrån en kvalitativ ansats.

Den kvalitativa ansatsen är särskilt lämpad för intervjuer samt observationer eftersom den handlar om att beteckna ”egenskaper eller framträdande drag hos ett fenomen”[30]. Kvalitativ metod utgår ofta ifrån det perspektiv som studiesubjektet har. Genom bland

[28] Dahlberg, Dahlberg, Nyström, Reflective lifeworld research
[29] Dahlberg, Dahlberg, Nyström, Reflective lifeworld research
[30] Repstad. Närhet och distans. 2006.

annat observationer, intervjuer, anteckningar och minne skapar forskaren framställningar som kan skapa förståelse av det område som undersöks. När kvalitativ metod används ”studerar man saker i deras naturliga omgivning och försöker förstå, eller tolka, fenomen utifrån den innebörd som människor ger dem”[31].

Fenomenologisk metod

Fenomenologisk undersökning syftar till att erfarenhet ska undersökas som den är. Husserl menade att om en individ kunde undersöka sin egen erfarenhet tillräckligt utförligt så att individen kan ta ut det viktigaste ur erfarenheten, skulle detta leda till att de väsentligaste delarna av erfarenheten skulle kunna förklaras för andra. Fenomenologin sätter intervjupersonens upplevelser i centrum och studerar det som intervjupersonen själv anser vara viktigt i sina upplevelser. Denna studie började med att frågorna formulerades och sedan genomfördes datainsamlingen genom intervjuer. Dessa intervjuer transkriberades sedan och en första analys av materialet utfördes. Efter den första analysen började en kodningsprocess för att få fram viktiga och framträdande kategorier från materialet, och i vissa av dessa kategorier hittades material som var återkommande. Dessa återkommande objekt blev till huvudkategorier som presenteras i analysen.

Intervju

Genomförda intervjuer har varit semistrukturerade i ett försök att skapa en relativt öppen dialog med intervjupersonerna om deras upplevelser. Ett intervjuschema har använts som täcker de huvudämnesområden som utgör fokus för uppsatsen. Schemat har inte följts till punkt och pricka eftersom det kan få den intervjuade att bli passiv. Följdfrågor ställs alltså, vilket kan uppmuntra intervjupersonen att fördjupa sig och tänka över sina svar[32]. Smith, Flowers och Larkin menar även de att målet med den semistrukturerade intervjun är att få den intervjuade att känna sig bekväm i situationen för att få mer djupgående svar. De menar även att intervjuerna gärna ska börja på ett sätt som får den intervjuade att snabbt bli mer bekväm med att prata. Det är viktigt att formulera sig ”rätt” som intervjuledare. Att frågorna är öppna och att de

[31] Alvesson, Sköldberg. Tolkning och reflektion. 2011.
[32] Repstad. Närhet och distans. 2006

inte insinuerar till upplevelser och svar som intervjuaren tror att informanten har. Det är även viktigt att inte leda frågorna mot specifika svar[33].

Urval

Dahlberg, Dahlberg och Nyström menar att antalet intervjuer som ska utföras beror på hur komplext forskningsområdet är, samt om problem förväntas uppkomma på grund av komplexitet eller en oerfaren intervjuare[34]. Urvalet för denna uppsats består av fem kvinnor, vilket jag tillsammans med min handledare kom fram till att det var tillräcklig många för denna studie.

Följande kriterier har använts för de som ska intervjuas.

- Kvinna
- 18-65 år
- Har tränat på unisexgym samt tränar på kvinnogym.

Etiska överväganden

Deltagarna i intervju och observation är anonyma, det kommer inte förekomma specifik information om deltagarna och informationen i deras svar kommer enbart användas i denna studie.

Intervjuobjekten är informerade om att det är frivilligt att delta i studien samt att de när som helst får avbryta sin medverkan. Ett missivbrev delades ut till deltagarna som informerade dem om deras rättigheter samt kontaktuppgifter till mig och studiens handledare. Se bilaga 1.

Då studien behövde komma nära gymkulturen så utfördes observation utan att människorna på gymmen var informerade om detta. Detta är ett bra sätt att se hur människor agerar ostört. Om människorna på gymmet blivit informerade om att de blev observerade finns det en risk att de agerar på ett sätt som de annars inte skulle göra vilket kan ge ett felaktigt resultat.

[33] Smith, Flowers, Larkin. Interpretative phenomenological analysis. 2012.
[34] Dahlberg, Dahlberg, Nyström. Reflective lifeworld research. 2008.

Att undersökningen och intervjuerna utförts av en man kan riskera att påverka intervjusvaren och därigenom påverka studiens reliabilitet då de intervjuade kan ha känt sig obekväma med att ge de svar de egentligen ville.

Resultat

Här redovisas resultaten av intervjuer samt observationer. Observationen redovisas först och kommer ge en klarare bild av bakgrundsbilden av gymkulturen samt att ge en bild av hur interaktionen kan se ut på gym. Därefter redovisas resultatet av intervjuerna där de kodade huvudkategorierna presenteras och redovisas för, samt citat från de intervjuade. Avsnittet avslutas med en presentation av resultatanalysen.

Observation

Tre observationstillfällen ägde rum mellan den 1:a november till 1:a december. Observationerna utfördes på två olika gym. Observationerna pågick i ungefär en och en halv timme per tillfälle. Det var mer män än kvinnor i lokalerna under observationerna. Under första tillfället var det uppskattningsvis runt 80 % män och 20 % kvinnor, under de andra två observationerna var fördelningen lite mer jämn, runt 65-70 % män och 35-30 % kvinnor. De flesta i åldrarna 20-35 år, men det förekom även individer upp mot 65-70 år. Gymmen som observationerna utfördes på var alldagliga gym för alla. Det var ett blandat klientel.

Kläder, ideal & att passera

Vid observationerna framgick att det finns en sorts mode som var genomgående för kvinnorna. De flesta bar tights som var svarta med som mest lite färg på sidan utav benet. De flesta tjejer upp till omkring 35 år bar oftast linne men även t-shirt förekom oftast på de lite äldre. Plagget på överkroppen hade generellt mer färg i sig. De flesta av kvinnorna såg fräscha ut, de var sminkade och hade nya kläder. Så gott som alla kvinnor som utnyttjade fri vikt rummet bar kläder eller hade ”utrustning” som kom från ett ”gymmärke” eller bar ”sponsor kläder” vilket kan antyda att de tillhör ett lag eller håller på med individuell sport på en högre nivå vilket kan göra att de lättare kan passera över ”gränsen” till männens territorium då de ser ut att ”passa in”.
Männen såg även de till stor del lika ut klädesmässigt. De flesta män bar t-shirt och shorts eller träningsbyxor som gick i färgerna vitt, grått eller svart. Till övervägande del var det sparsamt med färg på plaggen. Något som var utmärkande under

observationerna var att en stor del av männen bar eller hade med sig träningsaccessoarer så som dragremmar, handskar och kalk. Kvinnorna däremot bar hörlurar i lite större utsträckning än männen.

Vem är var?

Under observationerna märktes det att det är männen som tar upp mest plats i lokalerna, de vistas i de flesta utrymmen på gymmet. Det var även tydligt att det nästan enbart var män som tränade med fria vikter. Det förekom några kvinnor i friviktrummet men många av de kvinnor som utnyttjade de fria vikterna hämtade de redskap de skulle använda och gick till ett mer avskilt område eller ställde sig mot en vägg i vad som verkade vara ett försök att inte få uppmärksamhet och ta plats. Under observationerna var det fem kvinnor utspritt på de tre olika tillfällena som med säkerhet utnyttjade redskapen i frivikt rummet. Det verkade som att dessa kvinnor passerat och blivit accepterade att ta upp ett område i ”fri vikt” rummet utan att männen beter sig annorlunda. Genom observationerna märks det att dessa kvinnor vistas i samma områden som männen och tar upp en plats, genom det har deras avvikande linje ”passerat” in i den raka och blivit förknippade med det området på samma sätt som de andra ”accepterade”, det vill säga icke avvikande. På konditionsmaskinerna var det blandat mellan könen men det var mest kvinnor som använde maskinerna som sin huvudträningsyssla. Många utav männen värmde upp i 5-10 minuter för att sedan gå vidare och träna styrketräning.

Vem låter på gymmet?

Genom observationerna framgår det tydligt att männen på gymmen är mer dominanta och tar mer plats än kvinnorna. Vissa av männen visar upp ett mer dominant och säkert kroppsspråk. De gör detta genom att till exempel låta högt när de tar i eller att släppa vikter i golvet. Det är tydligt att många av de andra tränande märker detta beteende men det är mest de i närheten som reagerar på det. Vissa går till ett annat område i gymmet medan andra fortsätter som vanligt men visar ändå tydligt att de ”känner av” stämningen. Både män och kvinnor reagerar på dessa individer som tar upp plats och märks. Under observationerna tydliggjordes inte samma platstagande beteende av kvinnorna som tränade. Kvinnorna var tysta och de tränade generellt mer försiktigt och förflyttade sig oftare och med ett högre tempo mellan olika maskiner och övningar. Under observationerna förekom känslan av att kvinnorna i stor utsträckning orienterade sig snabbt omkring i lokalen av vad som tycktes vara två

olika anledningar. En del verkade träna hårt och bytte snabbt övningar för att hålla tempot uppe, andra verkade inte vilja ta upp plats och ”ockupera” en maskin eller en plats och förflyttade sig ofta av den anledningen.

Samtal & interaktion

Under observationerna visade det sig tydligt att gymmet är en social plats. Många var där två och två eller fler och tränade mer eller mindre tillsammans. De pratade under tiden de vilade och skojade med varandra. De flesta under observationerna kom till gymmet ensamma, men de stötte på någon de kände eller pratade med personalen eller medtränande för att få passning (hjälp) om de behövde. Många verkade vara öppna för att hjälpa till om de blev frågade men de rörde sig därifrån till det egna så fort de var klara. Många av de som kom till gymmet med någon annan var yngre killar eller medelålders män. Det märktes tydligt på de yngre männen som var där i par eller fler att de försökte ta upp en plats, men att de verkade bli lite osäkra när det förekom stora muskulösa eller väldigt starka män i samma område. Det verkade även som många av de större och starkare männen reagerade på de unga, men på ett frågande sätt. Som om de tyckte att de utförde övningar fel eller att de ville säga till de unga hur man ska utföra ett moment eller en övning. En gemensam sak som männen i frivikt rummet delade var att de av någon anledning lät alla andra män passera och orientera sig i samma område även om det var tydligt att de inte brukade träna där eller om de var väldigt osäkra. Detta passerande verkade inte vara lika lätt och självklar för kvinnorna.

Blickarna (att se sig om)

Det förekom mycket blickar för att se och kanske bedöma de andra som var i lokalen. Många försökte kolla runt på omgivningen och orientera sin blick på ett diskret sett genom att snegla i speglarna i ett försök att inte vara för tydlig. Det verkade som om många av de tränande ville se vad de andra gjorde och hur de såg ut, men de ville inte göra det på ett tydligt sätt. Dessa blickar ägnade sig både män och kvinnor åt. Det förekom som om männen var mer intresserade av att hålla koll på omgivningen och sin egen kropp än vad kvinnorna visade att de var.

Sammanfattning av observation

Det var nästan enbart män som utnyttjade fria vikter och de redskap som hör till. Fördelningen mellan män och kvinnor på maskinerna och konditionsmaskinerna var jämn men det var fler kvinnor som använde maskinerna som huvudträning istället för

att använda fria vikter. Kvinnorna tränade mer kondition än styrketräning som de flesta män ägnade sig åt. Könsfördelningen på gymmet var tydlig. Det var fler män än kvinnor som tränade på gymmen. Männen tog mer plats och märktes och hördes mer än kvinnorna. Modet som verkade finnas på gymmen var för kvinnorna svarta tights och en mer färggrann överdel. Männen bar till stor del t-shirt, shorts eller träningsbyxor i svart, grått eller vitt. Männen verkar ha mer träningsaccessoarer som direkt hjälper tränandet, medan fler kvinnor använder hörlurar.

Intervju analys

Efter analys samt kodning av intervjuerna så var det fyra kategorier som framkom som kan ge svar åt uppsatsens syfte. Kategorin *kläder och att passera* beskriver hur kvinnorna känner att de bör se ut samt hur de känner att de bör agera för att smälta in. *Skillnaden mellan kvinnogym och unisex gym,* förklarar hur intervjudeltagarna upplever skillnaden i gymkultur mellan de olika träningsfaciliteterna. Under rubriken *motiv samt anledningar till val av gym,* beskriver kvinnorna av vilka anledningar och hur det kommer sig att de valt just ett kvinnogym. Under rubriken *platstagande och orientering,* beskriver de intervjuade sin egen upplevda syn på hur människor på olika sätt tar upp plats och på vilket sätt de orienterar sig på gymmet. Alla som blev intervjuade hade någon form av tidigare gym erfarenhet. Den med minst gym erfarenhet hade tränat på gym i ungefär två år och den med längst erfarenhet hade tränat på gym i ungefär 10 år från och till.
Jag har valt att kalla kvinnorna, Anna, Maria, Linda, Jenny samt Sofie.

Kläder och att passera

Fyra av de fem kvinnor som intervjuades svarade att de tyckte det var relativt viktigt att se bra ut på gymmet, de tyckte om att ha fina träningskläder och att se fräscha ut. Sofie sade att *”det spelar egentligen ingen roll hur jag ser ut när jag tränar, eller jag vill se bra ut… men jag går inte ut och köper det senaste modet för att träna i det”.* Sofie sa även *”jag tycker det känns avslappnat här på gymmet, det finns inga män som kollar på mig och… det gör att jag inte känner samma press att klä upp mig”.* Det verkade vara gemensamt för de flesta av deltagarna att de kände en större press att se bra ut när de tränade på unisex gym än på kvinnogymmen. Linda sa *”På mitt gamla gym var det mest killar som tränade, jag kände mig uttittad ibland och då vill man ju inte se ut hur som helst”.* Men det framgick även att det inte enbart är för att

se bra ut som man bär nya träningskläder, utan två av de intervjuade, Linda och Jenny sade att de fick motivation av att köpa nya träningskläder. *”jag känner att det är roligare att gå och träna när jag har bra kläder att sätta på mig”. ”När jag har köpt något nytt att träna i så vill jag direkt dra och prova det… sen så skadar det ju inte att jag ser bra ut i det”.*

När kvinnorna blir tillfrågade om man måste se ut på ett speciellt sätt för att passa in på unisex gymmen så verkar det som att det finns en känsla av att de som tränar oftast ser ut på ett visst sätt och att man följer det modet för att inte dra till sig uppmärksamhet. Jenny beskriver *”Där jag tränade förut såg nästan alla tjejer lika ut, det var tights, löparskor och ett linne som gällde. Jag gillar inte att visa upp mina ben så jag har nästan alltid mjukisbyxor när jag tränar, jag kände att jag inte passade in när jag var själv med att se annorlunda ut”.* Linda uttryckte en åsikt som påvisar hur komplext det kan vara att passa in, *”jag köper ganska neutrala kläder att träna i, om jag köper kläder från till exempel Better Bodies så känner jag att folk på gymmet kommer tro att jag är duktig och stark, men jag tränar bara för att det är kul”.* Enligt Linda kan folk dra slutsatser om vilken nivå hon tränar på, genom vilka kläder hon bär, *”Eftersom jag inte är så duktig så vill jag inte ha de märkena, det ser töntigt ut om man inte är seriös”.*

Skillnaden mellan kvinnogym och unisex gym

Kvinnorna tyckte övergripande att lokalerna och redskapen på kvinnogymmet var nyare och lättare att använda än på deras gamla gym. Anna förklarar det som *”på mitt gamla gym fanns det jättemycket maskiner och olika vikter som jag inte visste hur jag skulle göra med då använde jag dom inte för jag ville inte se dum ut”.* Hon förklarar även att på det nuvarande gymmet finns det beskrivningar på maskinerna och man får en genomgång när man köper kort.

Det verkar vara en annan sorts stämning att träna enbart med andra kvinnor uttrycker de flesta av de intervjuade. *”Här känner jag att jag vågar prova nya övningar utan att någon skrattar åt mig”* säger Jenny. Maria förklarar det som *”om jag gjorde fel på mitt gamla gym kändes det som om människor dömde mig, som om jag inte skulle hålla på om jag inte kunde. Men här känns det lättare att experimentera och folk verkar inte bry sig lika mycket”.* Men det var inte alla som kände på samma positiva

sätt. Maria som var i 50års åldern sa att hon kände sig uttittad av de yngre på hennes nuvarande gym, på samma sätt som hon tyckte att männen hade gjort på hennes gamla gym. Men hon sa att det inte var lika tydligt på kvinnogymmet. *”Jag tycker att en del av de yngre tjejerna kan vara lite uppnästa, de tittar ibland på mig som om jag inte passar in… det kanske är åldern…”.* Övergripande är dock beskrivningarna av deras nuvarande gym positivare än beskrivningen av unisexgymmen. Sofie uttryckte sig om att hon inte kände sig lika pressad att se bra ut när hon var bland andra kvinnor, att hon till exempel kunde gå och träna osminkad på sitt nuvarande gym. *”Här behöver jag inte fixa mig innan jag tränar, jag kan komma hit direkt på morgonen och köra… det skulle jag inte göra på mitt gamla gym”.* I alla intervjuer nämner kvinnorna någon gång männen i ett negativt avseende. *”de låter och tar plats”, ”vissa killar glor, det gillar jag inte”, ”om jag håller på med en maskin så är det jobbigt när en kille kommer fram och frågar om jag är klar”* är några exempel. De yngre kvinnorna som ställde upp på intervjuerna menade på att många män passade på att kolla på tjejer på gymmet. De menade att det var ett bra ställe eftersom de flesta har kläder som sitter åt, *”på mitt gamla gym stannade det ofta killar utanför klass salarna, jag tror inte att de var intresserade av att prova på zumba direkt” sa Jenny.*

Motiv samt anledningar till val av gym

Det tycktes inte finnas en speciell gemensam nämnare till varför de intervjuade kvinnorna har valt de här gymmen, men några av anledningarna var vanligare än andra till exempel, att anläggningen ligger nära hemmet eller jobbet, att de ville byta gym samt att de ville prova något nytt. Två av kvinnorna, som var i femtio – sextiofem års åldern, uttryckte båda två att de inte ville träna med män, *”det känns mer naturligt att träna med kvinnor”* sade Maria. Linda sade att en stor anledning till att hon tränar där hon tränar nu är *”jag ville helt enkelt prova något nytt”.* Att det fanns en bra lösning på att ha med sig barn till lokalen sade Linda var viktigt när hon valde gym, *”det känns bra att kunna lämna barnet i lekrummet, där har personen i kassan översikt över rummet och det känns tryggt”.*

Platstagande och orientering

Det är tydligt att de intervjuade har en gemensam åsikt om vilka det generellt sett är som tar mest plats på gymmet, männen. Det är dock av olika anledningar. Linda sa *”det är mest killar som tränar på gym så det är klart de är överallt”.* Men det fanns

även åsikter som *”killarna verkar tror att de har mer rätt att träna och hålla på med samma maskin längre än vad vi har”.* Det är tydligt att kvinnorna tycker att männen överlag har lättare att orientera sig och att ta plats på gymmet. Några av de intervjuade menar att det är vanligare och lättare för män att träna ”hårt” och seriöst på gymmet än vad det är för kvinnor. *”Det ser bättre ut när en kille har massa vikter på stången än när en tjej gör samma sak utan vikter” utryckte sig Sofie.* Jag frågade om hon kunde utveckla varför, då svarade Sofie, *”jag vet inte riktigt… killarna ser säkrare ut, det är nästan ingen som tränar som killarna gör med tunga vikter”.* Jenny sade att hon på sitt gamla gym alltid tränade med hörlurar och att hon försökte att inte titta på någon annan när hon tränade. Hon menade att hon försökte agera på ett sätt som sa utåt att hon inte ville ha kontakt, *”jag försökte göra det tydligt att jag var där för att träna och att jag inte ville prata”.*

Diskussion

Summering av resultatet

Resultat analysen visar att de intervjuade kvinnorna känner att det är mer avslappnad stämning på kvinnogymmen och att de i viss utsträckning kan vara friare med hur de ser ut samt med vad de känner sig bekväma med att göra på gymmet. De anser att det är utrustning som är funktionell och lätt att förstå med beskrivningar om hur övningen ska utföras. De känner att det är en mer lättsam gymkultur på kvinnogymmen.

På unisex gymmen anser kvinnorna att det är mer press att se ut på ett visst sätt och att det är svårare att passera och få ta upp en egen plats bland alla andra. De intervjuade anser att männen i viss mån är ett störande inslag genom att de tar upp mycket plats och orienterar sig runt mellan redskapen på ett sätt som inte alltid är önskvärt, som om de tycker att de har förtur på gymmet. Vid observationer och frågor rörande interaktionen på unisexgymmen framgår det att det till stor del är männen som kollar och enligt vissa av kvinnorna dömer genom blickarna de ibland ger. Det uttrycks även att vissa av männen kan stanna upp och kolla på tjejer när de tränar, det förekom inte på kvinnogymmen. Men det är inte enbart männen som kan ge dessa dömande blickar, även kvinnorna gör det men inte lika tydligt och det händer inte heller lika frekvent.

De anledningar som angavs för val av gym var bland annat att det låg bra till och att det var något nytt. Även att det fanns alternativ som gjorde att man kunde ha med sig barn till gymmet utrycktes. Än mer intressant var de som utryckte att det kändes mer naturligt att träna med enbart kvinnor istället för kvinnor och män.

Till stor del tyckte kvinnorna att det var viktigt att se bra ut när de tränade. Det var inte enbart för att se bra ut dock. Att köpa och bära nya träningskläder gav även en sporre att träna. De nya plaggen eller accessoarerna var en form av motivation.
Det fanns en känsla av att man bör se ut på ett visst sätt på unisex gymmen för att passa in och att en del av kvinnorna undvek vissa märken på kläderna för att det representerade en nivå i tränandet som de inte ville sticka ut med då de inte kände att de var så seriösa med sin gymträning. Överlag var känslan hos de intervjuade att det var friare på kvinnogymmen med hur man kunde se ut.

Övergripande diskussion

Gymkultur

Det är tydligt i resultatet att det är olika gymkulturer på de olika typerna av gym. Det är mer avslappnat och en lättare stämning på kvinnogymmen anser de intervjuade. Det är inte samma press att se ut på ett visst sätt och det förekommer inte heller lika tydlig tyst bedömning av personer. På unisex gymmen är det en annan kultur. Det är mer fokus på utseende, orientation samt på vilka personer som är vart på gymmet. 60 % av de intervjuade beskriver att de på sina gamla gym undvek att vara på vissa ställen samt att de inte utförde vissa övningar för att det inte såg bra ut, eller för att de inte var bekväma att vara i den delen eftersom det var mest män där. Ahmed (2006) diskuterar orienteringen och vilka personer som rör sig runt olika objekt och det stämmer överens med att de som ofta orienterar sig runt ett objekt gör att det objektet tenderar att orientera sig till dessa kroppar. Svaren från dessa 60% stämmer väl överens med det Johansson (1997) syftar till, att det skapas könsidentiteter på gymmet genom vad som anses vara en kvinnlig eller en manlig övning att utföra. Detta stämmer även in med det som Ahmed skriver om ”kroppslig orientering”. Som det nämns i intervjuerna så passar olika övningar bättre för vissa kroppar än andra.

Observationerna samt intervjuerna visade att männen i större utsträckning blickar omkring på omgivningen och i vissa fall till och med stannar upp och tittar på kvinnorna. Kvinnorna har i intervjuerna bekräftat att de upplever blickarna från männen som dömande. En sammanfattande analys och en slutsats som kan dras är att resultatet bekräftar tidigare forskning av bl a Johansson (1997). Att kvinnorna överlag kände att de inte behövde se ut på ett visst sätt samt att de inte ville gå ”ofixade” till unisexgymmet men att de kunde göra det på kvinnogymmet stämmer även det överens med Johansson (1997).

Gymkulturen är i förändring och det finns alltid individer som passerar ”gränser”, om vi ser till det Ahmed (2006) skriver om så kan dessa gränser av manligt och kvinnligt bli lättare att passera om fler individer korsar gränsen och på så sätt blir platsen eller ”sysslan” mer neutral.
Av de intervjuade kvinnorna kände 80% att männen hade lättare att orientera sig på gymmet. Även detta överensstämmer med vad Johansson (1997) skriver om, att de kvinnor som väljer att vistas på området gör det till stor del på männens villkor.

Övergripande upplevde kvinnorna att atmosfären på de olika gymmen var snarlika i avseendet hur det ser ut i lokalen. Det är mycket speglar uppsatta och populärmusik i högtalarna. Johansson (1997) skriver att gymmet är en social plats och man tyr sig till den subkultur som man bäst passar in i. Den bilden stämmer inte helt in på vad de intervjuade kvinnorna svarade. På ett sätt kan man säga att det stämmer med tanke på att kvinnorna medvetet har valt att träna med enbart andra kvinnor som på sitt sätt bildar en subkultur i gymkulturen. Å andra sidan svarade 40 % av de intervjuade att de inte villa ha kontakt och att de försökte skärma av sig med hjälp av till exempel hörlurar och ett kroppsspråk som visade att de inte var ”öppna” för kontakt. Detta stämmer väl överens med Dahlberg, Dahlberg, Nyström (2008) slutsatser, att mycket av vår kommunikation sker via kroppsspråk.

Valet av gym stämmer till stor del överens med det som riksidrottsförbundets undersökningar visar. Men det framkom även av intervjuerna att 40 % av kvinnorna uttryckligen inte ville träna med män.

Slutsats

De intervjuade kvinnorna anser att gymkulturen på deras nuvarande gym är mer avslappnad och att det inte är samma press på att se ut på ett speciellt sätt när de tränar. De känner att de vågar se ut och utföra saker på gymmet som de inte gjorde på deras tidigare gym då de kände att de blev dömda eller hånade om de gjorde fel eller inte var säkra på vad de gjorde. 40 % av kvinnorna sade uttryckligen att de inte ville träna tillsammans med män, då det kändes mer naturligt att träna tillsammans med kvinnor.

Alla deltagarna i studien uttryckte sig negativt i något anseende gällande männen på unisex gymmen. Detta kan tyda på att männen känner att de är mer ”hemma” i lokalen, att gymmet är deras arena som kvinnorna vistas på, på männens villkor som Johansson (1997) talar om.

Att kvinnorna i studien har valt just kvinnogym har till stor del ha att göra med orsakerna som skrivits i analysen, det är ett bra läge och det finns alternativ för barn. Men det verkar även som om ”bristen” på män i gymmen är en viktig faktor. Deltagarna ger uttryck för att det är känslan av blickarna som är jobbigast, och dessa blickar kommer de till stor del undan ifrån på kvinnogymmen.

Förslag på fortsatt forskning

Denna studie visar på att det finns ett visst missnöje från kvinnorna att träna tillsammans med män på gym. Det skulle vara intressant att göra en större studie på samma ämne för att se om det stämmer även med ett större urval. En bredare studie borde även ha med kvinnor som tränar på unisexgym för att tydligare klargöra skillnaderna mellan dessa gym.

Genom egen erfarenhet samt under observationerna har jag märkt att det är mycket ungdomar som tränar på gym. Vad driver dessa ungdomar till just gymträning? Skiljer sig ungdomars syn på gymkulturen och den egna kroppen mot de vuxnas? Detta område kan vara viktigt att studera då gymmen kan framkalla en speciell syn på hur kroppar ska se ut.

En intressant aspekt för fortsatt forskning är att det oftast är kvinnornas syn på kroppsideal som lyfts fram, t ex i media. I dagens samhälle då det är fler män än kvinnor som tränar på gym bör även mer forskning riktad mot männens hälsa lyftas fram.

Referenslista

http://www.rf.se/Forskningochfakta/ForskningFakta/Statistik/Idrott-och-motionsvanor/Svenska-folkets-gymvanor/

Aronson, Wilson, Akert, Social psychology, 2010.

Johansson. Den skulpterade kroppen, 1997.

Hammarén & Johansson, Identitet, 2007.

http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_17985/scope_0/ImageVaultHandler.aspx

Giddens, Sociologi. 2006.

Lilja, Onsér-Franzén, kulturvetenskaplig forskning – ett fält i utveckling, 1997.

Hallerstedt, johansson, Främlingskapets anatomi, 1996.

Johansson, 1996, Gendered spaces: The gym culture and the construction of gender.

Ahmed, Queer fenomenology, 2006.

Repstad. Närhet och distans. 2006.

Alvesson, Sköldberg. Tolkning och reflektion. 2011.

Smith, Flowers, Larkin. Interpretative phenomenological analysis. 2012.

Dahlberg, Dahlberg, Nyström. Reflective lifeworld research. 2008.

Bilaga 1

Hej!

Mitt namn är Filip Jansson, jag gör en sociologisk undersökning om gymkultur och behöver er hjälp.
Jag skulle vilja utföra intervjuer som till stor del kommer handla om hur ni upplever gymkultur på erat nuvarande gym och hur ni upplevde gymkulturen på ”unisex” gym.

Jag ser gärna att ni har tränat på ”unisex gym” och gym för enbart kvinnor.

Alla person uppgifter kommer hållas anonyma och det kommer bara vara ni och jag som kan identifiera er genom att läsa texten.

Alla svar kommer att hanteras enbart av mig, och ingen annan har tillgång till intervjuerna efter att de är utförda.

Vid eventuella frågor kontakta filipjason@hotmail.com. (Student) Eller fredrik.palm@soc.uu.se (Handledare).

Som sagt är det helt frivilligt och anonymt att svara på dessa frågor.

Tack för er medverkan.

Bilaga 2
Intervju guide

Beskriv hur det är att träna på detta gym.

Beskriv skillnaden mellan detta gym och ett ”vanligt gym”.

Vad tycker du är den största skillnaden mellan gymmen?

Beskriv de olika gymmens atmosfär.

Tyckte du att det fanns något som var obekvämt/ störande på ditt förra gym?

Berätta varför du bytte gym?

Varför valde du detta gym?

Är det skillnad att träna enbart med andra kvinnor i lokalen, jämfört med när det finns män i lokalen?

På gym med både kvinnor och män, tränade du med fria vikter och stänger?

Om ja. Hur var atmosfären i det området?

Tränar du med fria vikter på detta gym?