

Hur träningsideal mellan kön skiljer

sig:

En jämförande kvalitativ innehållsanalys av Women's health och Men's health

Av: Moa Bergman

Handledare: Astrid Haugland
Södertörns högskola | Institutionen för samhällsvetenskaper
Kandidatuppsats 15 hp
Journalistik | HT 2022
Journalistik med samhällsstudier



Abstract

Den här uppsatsen undersöker hur budskap och ideal skiljer sig mellan de två hälso- och träningsmagasinen Women's health och Men's health som både ägs av det amerikanska företaget Hearst communications samt hur den informationen som presenteras förhåller sig till etablerad kunskap om träning. Uppsatsen tar avstamp i gestaltningsteorin med eget utformade gestaltungsramar, förståelsen för teorier om genus och identitet samt bildens och textens retorik. Genom en kvalitativ text- och en mindre omfattande bildanalys blev slutsatsen att budskap och ideal om träning skiljer sig mellan respektive tidning och att dessa ideal är kopplade till föreställningar om vad som är manligt och kvinnligt enligt rådande normer. Budskap om träning i Men's health handlade mer om träning som syftar till att bygga muskler och bli stark som ofta presenterades med detaljrik faktagrundad information. Budskapen i Women's health gav mer missledande budskap om träning där syftet oftast var att få väldefinierade slanka muskler och den fakta som presenterades ställde inte lika höga krav på läsarens kunskapsnivå om träning och kroppens funktioner.

Nyckelord: Gestaltningsteori, Genus, Innehållsanalys, Könroller, Träningsmagasin

Innehåll

Abstract:	2
1. Inledning:	4
2. Bakgrund:	4
2.1 Historisk överblick över idealkroppen:	5
2.2 Fakta om hur träningsresultat kan uppnås:	6
2.2.1 Träna för att bygga muskler - styrketräning:	6
2.2.2 Träna för att bygga uthållighet eller gå ner i vikt:	7
3. Syfte och frågeställningar:	8
3.1 Syfte:	8
3.2 Frågeställningar:	8
3.3 Tänkbart resultat:	9
4. Tidigare forskning och litteratur:	9
5. Teori:	12
5.1 Identitet och genus:	12
5.2 Gestaltningsteorin:	14
5.3 Teorier om bildens och textens retorik:	17
6. Metod:	17
6.1 Kvalitativ textanalys:	18
6.2 Kvalitativ bildanalys och semiotisk analys:	19
6.3 Material och urval:	19
6.4 Analysstrategi:	21
6.5 Metodkritik:	22
7. Resultat och analys:	23
Vilka budskap och ideal kopplat till träning är förekommande?	23
Hur förhåller sig artiklarna till etablerad kunskap om träning?	34
Hur framställs män jämfört med kvinnor i respektive tidning?	38
Diskussion och slutsats:	48
8. Förslag till vidare forskning:	51
9. Källhänvisning:	51

1. Inledning

Genom tiderna har idéer om kvinnans och mannens idealkropp förändrats, och för att nå dessa kroppsideal kommer även olika synsätt på träning och diet. Under antikens period var den manliga idealkroppen vältränad och muskulös, flera hundra år senare på 1600-talet var idealet istället att vara rund, stor och kraftig - både för män och kvinnor (Sjödin & Kateb, 2019). De senaste hundra åren har kroppsidealen ändrats från årtionde till årtionde, och förutsättningarna i och med mediernas utveckling har förändrat situationen för dessa ideal att internaliseras. Skönhetsideal kopplade till den mänskliga kroppen på reklamaffischer, modetidningar och hälsomagasin kan bidra till att bekräfta existerande könsroller, som idag ofta handlar om att kvinnor ska vara slanka och män ska vara muskulösa (Stice, Schupak-Neuberg, Shaw & Stein, 1994).

De amerikanska hälsotidningarna *Women`s health* och *Men`s health* som båda ägs av företaget Hearst communications har fått stor spridning i hela världen med många läsare som nyfiket vänder blad eller scrollar ner för att få veta hur man uppnår sina hälso- och träningsrelaterade mål. *Women`s health* hade år 2022 upp till 44 miljoner läsare och tidningen är med sina egna ord den ledande plattformen för en hälsosam livsstil riktad till kvinnor (Women`s Health, Media kit, 2022). *Men`s health* hade samma år 18 miljoner unika besökare och beskriver sig själva som den största källan till information för och om män med slagorden ”stronger, faster, better” (Men`s health, Media kit, 2022).

Kan de budskap och råd som framförs i respektive tidnings ”fitness” sektion konstruera eller bekräfta ideal om hur en kvinnas och mans perfekta kropp ser ut och vilken sorts träning de olika könen bör ägna sig åt? Enligt Nationalmuseets studie av bildmaterial (2019) som manifesterar historiens kroppsideal så har antikens idéer om idealkroppen och mannen som norm levt kvar inom den västerländska bildtraditionen i nutida reklam och modereportage. Kan det även leva kvar inom dagens hälso- och träningsmagasin och speglas i text och bild?

2. Bakgrund

Bakgrundsavsnittet kommer inledas med en historisk överblick över den kvinnliga och manliga idealkroppen genom tiderna med en anknytning till hur den ser ut nu samt hur terrängen kring sport och

träning är fördelad mellan könen. Det kommer sedan presenteras fakta om hur olika träningsresultat kan uppnås där ena fokuset ligger på hur man bygger muskler och det andra hur man bygger uthållighet eller hur man går ner i vikt.

2.1 Historisk överblick över idealkroppen

Under antikens tid 700 år f.Kr till 400-talet e.Kr var den ideala manliga kroppen proportionell, vältränad och muskulös, något som manifesteras genom antikens kända bronsskulpturer som vi känner till genom romerska marmorkopior. På den tiden ansågs den unga atletiska kroppen vara en jordisk bild av gudomligheten. Kvinnan ansågs vara en ofullbordad människa och hennes kropp fick därför inga avbildade ideal. På 1600-talet var kroppsidealerna tvärt om, både den kvinnliga och manliga kroppen skulle helst vara rund, stor och kraftig eftersom det signalerade ett materiellt överflöd och därmed hög status (Sjödin & Kateb, 2019).

Även under 1930-talet skulle kvinnokroppen vara rund och sund, men tio år senare skulle den istället vara smal och stram. En artikel i *PopulärHistoria* (Bolmstedt, 2002) lyfter fram att sociala och kulturella förändringar kan påverka vilka ideal som gäller. Till exempel under början av 1900-talet och på trettio-talet var det ovanligt få barn som föddes i Sverige och därför idealiserade samhället en rundare och sund kvinna som kunde ägna sig åt barnafödande och barnomsorg.

Det senare smala idealet som lever kvar idag tillsammans med en stark och hälsosam kropp kopplas ihop med självständighet och hur de mer praktiskt rundare kvinnliga formerna inte är lika viktiga när kvinnan konkurrerar med män på den teoretiska arbetsmarknaden. Idag står smalhetsidealet bland annat för medicinska idéer om en hälsosam kropp samt kommersiella krafter från hälso- och gymkulturen (Bolmstedt, 2002). Företag tjänar stora pengar på att sälja kosttillskott och bantningspiller - oavsett deras effektivitet.

En studie från 1994 (Stice, Schupak-Neuberg, Shaw & Stein) visar att det finns en stark koppling mellan användning av media och ätstörningar på grund av idealet att den kvinnliga kroppen ska vara smal som ofta presenteras i media. De fann att media även bekräftar könsroller samt påverkar internaliseringen av stereotypa kroppsideal som smalhetsidealet. Konsumering av magasin som använder sig av smala modeller på sina bilder kan leda till ökad depression, stress, skam, osäkerhet samt missnöje med den egna kroppen hos kvinnor.

Tidigare forskning har visat att media i USA har tillskrivit sporten som manlig terräng, något som tyder på att även sport är bundet till könsnormer. Studien fann att när kvinnor fick mer medialt framträdande handlade det om sporter som konståkning, något som ses som mer graciöst och vackert (Hardin & Geer, 2007).

Skillnader mellan könen förekommer även inom träning som inte syftar till att bli bättre på en viss sport utan mer generell gymträning med syftet att forma kroppen på ett visst sätt. Där visar tidigare forskning att män generellt spenderar längre tid på sina träningspass, och att män tränar mer överkropp och kvinnor mer underkropp. Anledningen till det var för att framhäva kroppsdelar som ska göra kroppen mer attraktiv för det motsatta könet, där den ideala manliga kroppen har en muskulös överkropp och den kvinnliga ideala kroppen har ett större fokus på underkroppen. Kvinnor tränar mer aerobisk träning som inte innefattar vikter utan enbart använder kroppsvikten för en form av cardio, en träningsform som ofta används för att gå ner i vikt (Mealey, 1997).

2.2 Fakta om hur träningsresultat kan uppnås

Det finns en stor mängd olika träningsformer, man kan ge sig ut i simhallen, löpbanan eller gymmet och kalla det träning. Träning kan ha olika syften som att gå ner i vikt, bygga muskler eller bara för att förbättra den allmänna hälsan och prestandan. Eftersom det skulle ta för mycket utrymme att beskriva alla former av träning kommer den här studien avgränsa sig till två träningssyften - att bygga muskler och att gå ner i vikt.

Att bygga muskler kommer ofta med träningsformen styrketräning och att gå ner i vikt presenteras ofta med träningsformen cardio och aerobisk träning, men kan även uppnås med hjälp av styrketräning. Nedan kommer fakta presenteras på ett komprimerat sätt om hur dessa resultat på ett realistiskt sätt kan uppnås.

2.2.1 Träna för att bygga muskler - styrketräning

Det finns tre huvudsakliga faktorer som påverkar muskelbyggning: nedbrytning av musklerna, mekanisk spänning och metabolisk stress. Dessa faktorer går att uppnå genom att på olika sätt använda sig av styrketräning eller med andra ord motståndsträning, musklerna behöver belastas mer än de är vana vid för att nå ett resultat vilket ofta görs genom vikter. Progressiv överbelastning av musklerna anses vara en av de främsta metoderna vilket görs genom att hela tiden utmana musklerna och ändra intensiteten på träningspassen (Krzysztofik, Wilk, Wojdała, Gołaś, 2019).

Vid diskussion om styrketräning brukar man skilja på muskelförändring i form av styrka och i form av storlek på musklerna. Färre repetitioner av en övning (1-5) ger mer styrka i musklerna men är inte optimalt för att bygga massa, vill man uppnå hypertrofi (vävnadsförstoring) för att förstora musklernas storlek är det bättre med en högre träningsvolym (6-12 repetitioner) med flera sets och repetitioner per muskelgrupp i veckan.

Det innebär förenklat att musklerna hela tiden behöver belastas och brytas ner för att sedan byggas upp starkare och större. När muskelfibrerna utsätts för yttre stimuli (en övning) och muskelvävnaderna bryts ner så triggas immunsystemet igång och kroppen börjar reparera skadan vilket resulterar i större muskler som kan hantera en tyngre belastning. En viktig faktor för att kroppen ska kunna bygga upp sig starkare är kosten - man behöver äta en viss mängd protein. Om man gör samma övning gång på gång med samma vikt kommer det inte ge några resultat utan musklerna behöver utmanas genom progressiv överbelastning - att man hela tiden försöker lyfta antingen tyngre vikter eller samma vikt fast i större volym (fler reps eller sets). Det är även optimalt att hålla sig inom ett visst antal repetitioner av en övning för att uppnå effektiva resultat, så om man kan lyfta en vikt mer än 15 gånger utan ansträngning är det bättre att plocka upp en tyngre vikt och sikta på mellan 1-12 repetitioner (Krzysztofik, Wilk, Wojdała, Golaś, 2019).

Hypertrofi sker inte på en vecka, det krävs tålamod för att bygga muskler. Följer man kontinuerligt ett tränings- samt kostschema och har god sömn kan man börja se skillnad efter 3-4 veckor, efter 3 månader kan man börja se en märkbar skillnad (SKKF).

2.2.2 Träna för att bygga uthållighet eller gå ner i vikt

Aerobisk träning, även kallat konditionsträning eller uthållighetsträning, görs genom att upprepa sekvenser av lätt till måttlig intensitetsaktivitet under en längre period. Exempel på aerobisk träning är löpning, cykling och simning och träningsformen kan minska risken för hjärtsjukdomar, sänka blodtrycket och förbättra uthållighet bland annat (Cleveland Clinic, 2019).

En vanlig myt är att det går att punktförbränna fett på kroppen, till exempel att tappa fett på armarna genom att göra armövningar, eller att löpning kommer slimma ner endast benen och inte resten av kroppen. En vanlig övning många tjejer gör i tanke om att de ska få mer definierade ben är till exempel bencirklar eller benlyft, som inte bara är för låg intensitet för att göra någon skillnad utan inte heller kommer göra någon skillnad på bara benen.

En studie från 2013 fann att genom att träna endast en muskelgrupp, i det här fallet ena benet, inte ledde till en fettminskning av det tränade benet utan en fettminskning från kroppen som helhet. Det ledde till och med till en större minskning av fett i överkroppen. Metoden för studien var en hög träningsvolym (många repetitioner) med låg intensitet (10-30% av max-repetition av övningen) vilket inte resulterade i en signifikant skillnad i muskelhypertrofi i det tränade benet. Det innebär att en träningsmetod med låg intensitet och många repetitioner inte är optimalt för att bygga muskler (Ramírez-Campillo & Andrade & Campos-Jara & Henríquez-Olguín & Alvarez-Lepín & Izquierdo, 2013).

För att tappa fett behöver man bränna mer kalorier än man äter. När man äter mindre kalorier än man förbrukar så hamnar man i ett kaloriunderskott vilket gör så att kroppen börjar hämta energi från kroppens fettceller - och på så sätt kan kroppen minska i fett. När kroppen hämtar energi från fettceller gör den inte det från ett specifikt område man har tränat mer, utan den hämtar energi från kroppen som helhet (Waehner, 2021).

3. Syfte och frågeställningar

3.1 Syfte

Syftet med den här uppsatsen är att undersöka hur kvinnor och män paras ihop med olika träningsideal i de populära hälso- och träningsmagasinen *Women`s health* och *Men`s health* som båda ägs av det amerikanska företaget Hearst communications. Det ska besvara huruvida stereotypiska föreställningar som kan förstås utifrån genusbegreppet kring träning är förekommande, samt hur dessa olika budskap kan påverka läsaren genom att reproducera normer och stereotyper. Uppsatsen ska även undersöka hur innehållet faktamässigt förhåller sig till etablerad kunskap om träning och kost, ifall det förekommer motsägelser, vilseledning eller felaktiga påståenden.

3.2 Frågeställningar

- Vilka budskap och ideal kring träning är förekommande i *Women's health* jämfört med *Men's health*?
- Hur framställs män jämfört med kvinnor i respektive tidning?
- Hur förhåller sig artiklarna till etablerad kunskap om träning?

3.3 Tänkbart resultat

Ett tänkbart resultat är att informationen om träning och hälsa skiljer sig från respektive tidning och att diskursen genom text och bild ser annorlunda ut med underliggande ideal och stereotyper. Det kan vara så att tips och råd angående träning och dieter riktade till kvinnor handlar mer om att gå ner i vikt och bli smal och att tips och råd riktade till män handlar mer om att bygga muskler.

4. Tidigare forskning och litteratur

Det här avsnittet kommer presentera studier som på olika sätt berör föreställningar om kön kopplat till träning och hälsa i magasin men även på ett mer allmänt plan. Forskningen handlar bland annat om hur läsning av magasin kan påverka kroppsbilden samt ätstörningar i en negativ bemärkelse och sanningshalten i de råd som ges i olika tränings- och hälsorelaterade magasin. Tanken är att forskningen ska kunna relateras och jämföras med resultatet i den här uppsatsen då den berör samma ämnen och har liknande forskningsfrågor. Avsnittet kommer delas upp så att varje studie får en rubrik som representerar vad den huvudsakligen handlar om.

Könsroller i gymmet

Salvatore och Jeanne (2010) har genom en kvantitativ studie undersökt om och varför kvinnor i mindre utsträckning än män väljer att styrketräna med vikter, trots alla dokumenterade fördelar styrketräning har för hälsan. En del av studien kom fram till att det framkommer en kulturell dissociation mellan kvinnor och styrkerelaterade träningsmål, och att kvinnor generellt känner sig mer obekväma i sektionen i gymmet som används för att lyfta vikter som anses vara ett mer "manligt" område. Det var vanligare för män att använda viktmaskiner och fria vikter och vanligare för kvinnor att använda aerobiska maskiner som till exempel en trappmaskin. Studien är i sig inte journalistikforskning men jag tycker ändå den är intressant för att få en djupare förståelse av könsroller i gymmet och ifall kvinnor och män generellt tränar på olika sätt och har olika tränings syften.

Artiklar och annonser om produkter relaterat till viktning i träningsmagasin

Ethan med flera (2016) kom fram till att hälso- och träningsmagasin riktade till kvinnor innehöll till stor del hälsoråd och olika beteenden som kunde vara potentiellt farliga för hälsan. Till exempel var

det väldigt vanligt att produkter med syftet av att gå ner i vikt presenterades, bland annat piller för viktnedgång, "fat burners" och olika strategier för viktnedgång. Många av dessa råd är enligt författarna missledande och grundar sig inte i en hälsosam eller realistisk viktnedgång, mest eftersom snabb viktnedgång genom till exempel piller inte kommer vara hållbart i längden. Gradvis viktnedgång är en bättre taktik för att behålla viktnedgången och inte lägga på sig vikten igen. Dessa vanliga annonser för produkter relaterade till viktnedgång använde sig ofta av "före och efter" bilder för att göra ett exempel av att deras produkter fungerar, men dessa var ofta missledande och kunde föra fram orealistiska resultat och även göra så att läsare jämför sina resultat med dessa "före och efter" bilder.

Kopplingen mellan läsning av magasin och kroppsbild samt ätstörningar

Botta (2003) har gjort en studie om hur läsning av olika magasin kan påverka unga kvinnors kroppsbild negativt i större utsträckning än män i samma ålder. Studien tar även upp perspektivet att det har blivit större press för män att bli stora och bygga muskler och att det kan vara lika farligt som stereotypen att kvinnor ska vara så smala som möjligt. Forskning som Botta refererar till har visat att unga kvinnor är mer sårbara inför att få en ohälsosam kroppsbild eller ätstörningar än unga män. Studien kom fram till att hälsomagasin framkallade en sämre kroppsbild för ungdomar. För unga män handlade det om en koppling mellan läsning av magasin och deras driv till att bli mer muskulösa genom antingen träning eller kosttillskott som piller. För kvinnor ledde det till ett större driv att vara smal vilket kunde framkalla ätstörningsbeteenden som att medvetet spy och fasta. Det var vanligt för ungdomar att jämföra sina egna kroppar med modellerna i magasinerna, men att fokusera på själva textinnehållet i artiklarna istället för att analysera modellernas kroppar utifrån bilder framkallade mindre ätstörningsbeteenden.

Motsägelser angående tips och råd som ges till kvinnor i magasin

Duncan och Klos (2014) har gjort en studie som fokuserar på motsägelser angående råd som ges om dieter och träning där de menar att den idealiserade kvinnliga kroppen är omöjlig att uppnå och därför är alla tips och råd som ska leda kvinnor dit motsägelsefulla och orealistiska. Studien undersökte hur information om att uppnå den "perfekta" kvinnokroppen genom diet och träning kommuniceras till kvinnor via tränings/skönhetsmagasin. Ett intressant resultat som studien fann är att mycket av innehållet i magasin fokuserar på hur man går ner i vikt och blir vältränad *snabbt* och *effektivt*, och

som konstaterat av annan tidigare forskning och även Duncan och Klos studie så är “quick fixes” inte rätt väg att gå för att uppnå hållbara resultat.

Kvantitativ innehållsanalys av *Men's health*

En studie av Labre från 2005 jämförde innehållet i magasinet Men`s health sektionen *health* och *fitness*, den innefattade en kodning av totalt 1011 artiklar och reklamartiklar från både *health* och *fitness* sektionen. De fann signifikanta skillnader, i *fitness* var huvudämnena låg fettprocent/muskler samt träning och sport och i *health* var huvudämnena mental hälsa, sex/romantiska relationer och minst låg fettprocent/muskler. Studien kom även fram till att 96% av bilderna som varit med i både *health* och *fitness* publicerade mellan 1999 till 2003 karaktäriserades av män med låg fettprocent och mycket muskler (82%). Innehållet fokuserar mer på utseende än *fitness* eller den fysiska prestationsförmågan. Att uppnå ett vältränat och muskulöst utseende låg mer i fokus än att förbättra hälsan eller prestanda relaterat till det fysiska. Det var även vanligt i *fitness* att det presenterades ideal med väldigt eller på gränsen till onaturligt stora muskler.

Studier om kvinnors och mäns generella retorik på internet

Yvonne Andersson (2015, s. 75) refererar till tidigare forskning som hävdar att hur vi uttrycker oss och använder språket delvis är könsrelaterat och att kvinnor talar mer om relationer, människor och emotioner medan män talar mer om konkreta händelser och föremål. Det har även förekommit skillnader inom skrivna texter där kvinnor där skvaller och mer personliga texter kopplas till kvinnor och objektivt samt vetenskapligt skrivande kopplas ihop med män. I diskussioner på nätet tenderar män att vara mer faktaorienterade, sarkastiska, förolämpande och utmanande än kvinnor som tenderar att vara mer artiga, uppmuntrande och emotionella. Men dessa uttrycks skillnader är inte bara beroende av kön utan även genre där tidigare forskning har visat att exempelvis kvinnor och män som skriver om politik uttrycker sig likartat (ibid).

Yvonne Andersson har studerat träningsbloggar (2015) där hon har funnit två förhållandesätt till kroppen - ena sidan acceptans och andra sidan kontroll. Kroppen ska respekteras och accepteras för vad den är och är en del av människan som helhet. Eller så ska den kontrolleras och det sker en uppdelning mellan kropp och själ där kroppen blir underordnad och ses mer som ett objekt som alltid kan förbättras eller prestera bättre. Det finns mängder med innehåll på internet som kombinerar stillbilder, skrift och

bild för att beskriva övningar eller dieter som ska forma den perfekta kroppen där nästan maskinlik precision eftersträvas. Andersson menar att kontrollretoriken är det vanligaste förhållningssättet till kroppen som presenteras på framförallt bloggar men att många livsstilsmagasin uppmanar och riktar sig till kvinnor med budskapen att de ska älska sina kroppar precis som de är. Andersson menar även att bilder blir ett medel för att utvärdera sig själv i projektet och att det finns en strävan efter perfektion i träningsresan både för män och kvinnor (2015, s. 81-83).

Genom dessa så kallade kroppsprojekt (2015, s. 84) så problematiseras och reproduceras de traditionella könsrollerna genom hur kvinnor och män generellt på olika sätt tränar som nämnt tidigare i bakgrundsavsnittet. Kvinnorna som strävar efter tidigare nämnda feminina ideal som att vara smal har mindre kontroll över sina kroppar än män som genom ett vetenskapligt träningsförhållande har tagit kontrollen. Men Andersson menar att det är fler kvinnor som kliver in i det manliga territoriet såsom gymavdelningen för styrketräning, men att det är ovanligt att män tränar på samma sätt som kvinnor generellt gör. Hos dessa kvinnor har idealen formulerats om från en strävan till att vara smal till att istället vara stark med slogans som "strong is the new skinny". Det är ideal som grundas i självbemyndigande och att ta kontroll över sin kropp (2015, s. 81-83).

5. Teori

I följande kapitel kommer teorierna som den här uppsatsen tar avstamp i presenteras. Dessa teorier är identitet och genus, gestaltningsteorin med eget utformade gestaltungsramar specifika för den här uppsatsens syfte samt teorier om bildens och textens retorik.

5.1 Identitet och genus

West och Zimmerman förklarar i artikeln "doing gender" (1987) att genus är något som skapas och upprätthålls av människor. Kön handlar om det rent biologiska och medfödda hos en människa och genus är de egenskaper som tillskrivs de biologiska könen. Genus är det vi förväntar oss av respektive kön utifrån samhällets förväntningar om vad som är lämpligt för dessa. West och Zimmerman menar att genus hela tiden skapas och formas utifrån det som samhället anser vara feminint respektive maskulint beroende på rådande normer. Det kan på så sätt ses som en inlärd social konstruktion som inte är medfödd utan är ett psykologiskt inlärt beteende.

En grundläggande utgångspunkt för uppsatsen är att detta skapande och formande bland annat pågår via olika typer av massmedier. Hirdman och Kleberg (2015, s. 57) menar att idéer om kvinnors kroppar genom historien har befäst eller utmanat maktrelationer mellan könen, det kan vara att den kvinnliga kroppen ska visas upp, täckas eller osynliggöras, idéer som kan ha politiska och symboliska betydelser. Den feminina kroppen blir på så sätt en ideologisk konstruktion som skapar betydelser kring femininitet och som hela tiden visas upp i media för publiken att diskutera, betrakta, värdera, njuta eller förskräckas av. Huruvida kvinnans kropp antingen hyllas eller nedvärderas i media påverkas av existerande föreställningar kring kön och klass samtidigt som föreställningarna reproduceras. Hirdman och Kleberg refererar bland annat till Beverly Skeggs som har visat på hur framställningen av kvinnor från arbetarklassen präglas av avsmak i reality tv, kvinnorna kan bland annat beskrivas som överdrivna och att de inte besitter rätta sociala koder. Även välbärgade kvinnor inom den populära "hemmafru" genren presenteras i reality tv som självupptagna, småaktiga och blir objektifierade. På så sätt verkar reaktioner på kvinnor och deras kroppar röra sig mellan fascination, spektakel och avsmak, oavsett socioekonomisk status (2015, s. 58-60).

Yvonne Hirdman utformade begreppet genusystem som ska förstås som en ordningsstruktur av kön som i sin tur ger upphov till andra sociala ordningar som såsom ekonomiska och politiska. Systemet består främst av två byggstenar: *dikotomin* som står för isärhållandet mellan könen och att manligt och kvinnligt inte bör blandas. Den andra är *hierarkin*, det är mannen som är normen i samhället, de är kompletta människor och därför står de för det normala och allmängiltiga. Hirdman menar att det är ur dikotomin - isärhållningen mellan könen, som den manliga normen legitimeras.

Isärhållningens grund ligger i arbetsfördelningen mellan könen och i föreställningar om vad som är manligt respektive kvinnligt. Andersson (2015, s. 80) menar att en muskulös och vältränad kvinnokropp kan ses som en provokation till den hegemoniska feminiteten som betecknas av en graciös, tonad och smal kropp medan muskler är en symbol för maskulinitet. På så sätt hotar en kvinna som tränar de stereotypa idealen om den perfekta kvinnokroppen och blir en gränsöverskridare mellan vad som är feminint och maskulint. Eftersom muskler konnoterar manlighet kan muskler hos kvinnor framkalla en känsla av att vara okvinnlig.

Genusformeringen bygger på att exploatera den biologiska olikheten som att män inte kan föda barn och ett motsatstänkande där mannen är det positiva och kvinnan är det negativa. Den manliga friheten har på ett strukturellt vis uppmuntras medan symbiosen har uppmuntrats till kvinnan genom barnafödande, kontroll, lagstiftning och sociala seder. Men längtan för det motsatta har alltid funnits hos könen, och de

har möjliggjorts genom varandra. För mannen har symbiosens mål varit kvinnor och för kvinnor har friheten möjliggjorts genom att ta del av mannens frihet. Hirdman stödjer och grundar genusystemet i själva skapandet av genus, att man inte föds med kvinnliga och manliga egenskaper utan det är något som internaliseras under hela ens uppväxt (Hirdman, 1998).

Självkategoriseringen till olika sociala grupper är en del i skapandet av en individs identitet, personen ser sig själv i förhållande till andra grupper och kategorier i samhället och därför definieras jaget utifrån vilken grupp man tillhör och vilken grupp man inte tillhör. En social grupp ses som en samling av individer som har en liknande social identitet och ser sig själva som medlemmar av samma sociala kategori. Utifrån den teorin kan kön ses som en social grupp där olika roller och normer tillskrivs både män och kvinnor. I identitetsteorin är grunden till identiteten förkroppsligandet av förväntningarna och normerna hos en viss roll (Stets J & Burke P 2001, s. 225).

Utifrån begreppen identitet och genus ska jag analysera hur budskap som sänds ut i respektive magasin kan påverka läsarens identitet och syn på sig själv samt reproducera kvinnliga och manliga normer.

5.2 Teorier om bildens och textens retorik

Om retorik definieras som "konsten att övertyga" så bör även visuell kommunikation ses som en form av retorik enligt Mral och Olinder (2011, s. 7). Det fanns redan för 2000 år sedan en övertygelse om att bilden fastnar bättre i minnet än ord, då blir bilder ett starkt medel för någon som vill övertyga och göra ett intryck att få åhöraren att komma ihåg ett budskap. Bilder kan sammanfatta komplicerade händelser i ett enda "ögonblick", en bild kan manifesteras retoriska budskap som inte alltid går att få fram med ord. Bilder är även ofta mångtydiga vilket gör att olika åskådare kan ta in helt olika budskap och tolkningar än det fotografen avsedde - på gott och ont.

Teorier om hur bilden kommunicerar genom att förmedla mening och budskap hämtar ofta kunskap från semiotiken och retoriken där bilden betraktas som en bärare av symboler och tecken som kan tolkas på olika plan. Först kommer denotation vilket innebär vad bilden konkret föreställer och vidare kommer konnotation som innefattar hur bildens symboler och tecken kan tolkas med underliggande kulturellt betingade betydelser (Nilsson 2019, s. 288).

Retorik handlar om metoder för att övertyga sin publik genom olika medel, det kan vara tal, text eller visuell kommunikation. De mest grundläggande beståndsdelarna av retoriken är begreppen ethos, logos

och pathos som betecknar olika typer av argument. Ethos handlar om att övertyga genom trovärdighet och karaktär, logos-argument övertygar genom förnuftsmässiga förklaringar och logik och till sist så anspelar pathos på känslor hos publiken. Ethos innebär oftast att man vill behaga mottagaren, pathos vill beröra genom känslor och logos vill undervisa mottagaren (Nilsson 2019, s. 288).

Begreppet doxa handlar om hur varje individs världsbild påverkas av tillhörande kultur och vilka värderingar, traditioner och gemensamma övertygelser som tillhör denna. Doxa kan innefatta fördomar och är starkt kulturellt bunden vilken påverkar hur vi tolkar de budskap vi möter. Tolkningar kan vara bundna till tidigare tolkningsmönster och upplevelser som kan påverkas av vilket land man lever i men även andra länders associationer med tanke på globaliseringen (Nilsson 2019, s. 288).

5.3 Gestaltningsteorin

Gestaltningsteorin handlar om kommunikationens roll samt därmed journalistikens roll för hur information presenteras för publiken och hur den sedan uppfattas och tolkas. Teorin undersöker hur medvetna eller omedvetna redaktionella val gör att rapportering alltid bygger på givna perspektiv samt problemformuleringar. Gestaltning eller "framing" handlar om urval och hur vissa delar av verkligheten väljs ut och framhävs mer och på så sätt kan påverka hur läsaren ser på sin omvärld och vad som anses vara relevant/viktigt. En utgångspunkt i teorin är att meningsskapande processer skapas genom mänsklig interaktion och därför blir kommunikationen central för hur människor förstår sin omvärld (Shehata 2019, s. 360-361).

Gestaltning kan ske på olika sätt, till exempel genom val av källor som får uttala sig, vilken fakta som presenteras, den journalistiska infallsvinkeln och värdeladdade ord. Journalistiska gestaltningar är oundvikliga på grund av vilka medvetna och ibland omedvetna val journalister gör i sitt arbete.

Shehata menar att en vanlig indelning av gestaltningar som görs inom forskningen är den mellan politiska eller sakfrågespecifika gestaltningar och generella gestaltningar. Generella gestaltningar kan i regel förekomma i alla nyhetsrapporteringar, exempel på sådana gestaltningar är konfliktgestaltning som är ett väldigt vanligt journalistiskt dramaturgiskt grepp där konflikten mellan två eller flera aktörer utgör det centrala. Andra exempel är ekonomiska konsekvenser-gestaltningar, moralgestaltningar, ansvarsgestaltningar och strategigestaltningar. Sakfrågespecifika gestaltningar kännetecknas av en direkt koppling till de ämnen som befinner sig på den mediala agendan. Dessa gestaltningar har sitt ursprung och kan influeras av politiska aktörer. Att definiera problem på ett sätt som styr den offentliga debatten

anses vara central här. Exempel på sådana gestaltningar är yttrandefrihetsgestaltningar och allmän ordning-gestaltning (Shehata 2019, s. 362-363).

Olika gestaltningar kan ha en effekt på människors uppfattning och åsikter vilket i sin tur kan påverka opinionen. Om en gestaltning är tematisk eller episodisk kan påverka hur publiken tillskriver aktörer ansvar för olika samhällsproblem. Tematisk gestaltning kännetecknas av att händelser sätts in i ett större sammanhang och episodiska gestaltningar tenderar att fokusera på enskilda händelser eller individer. En episodisk gestaltning leder ofta till att individen som nyhetsinslaget handlar om tillskrivs ansvar medan ett bredare tematiskt perspektiv gör att ansvaret läggs mer på samhället och politiker (Shehata 2019, s. 364). Vad som händer när nyheter presenterar flera gestaltningar är att publiken väljer det synsätt som ligger närmast deras egna värderingar. För att en gestaltning ska få maximal och långvarig effekt på sin publik krävs att den dominerar journalistiken och att publiken exponeras för den upprepade tillfällen (Shehata 2019, s. 365).

Teorin ska användas för att undersöka hur redaktionella val av gestaltning på respektive tidning kan framhäva vissa perspektiv och syn på träning och hälsa och ifall det kan bekräfta samt kan reproducera stereotyper kopplat till kön och träning. Relevanta gestaltungsramar kopplade till träning kan grunda sig i olika perspektiv. I boken *Doing news framing analysis* (2010) har Nisbet beskrivit inramningar som är relaterade till klimatförändringar och inte bara är generella utan specifikt utformade för det ämnet. Med inspiration av det har jag även valt att utforma egna gestaltungsramar som ska relatera till träning istället för att använda mig av de generella inramningarna som passar bättre för att analysera nyhetsartiklar.

Vid utformningen av relevanta gestaltungsramar har jag tagit hjälp av en kvantitativ pilotstudie som har ett liknande syfte och jämförde 10 artiklar från Women's health med 10 artiklar från Men's health (se bilaga 1, Lista över analysmaterial). Vid den mindre omfattande undersökningen fann jag tydliga mönster i hur innehållet kan skilja sig som i form av vilka huvudteman som var vanligast, huruvida artikeln var faktabaserad eller utseendefixerad och vilka ord och därmed ideal som var vanligt förekommande i respektive artikel. Resultatet jag fann har gett en överblick av materialet och på ett ungefär vilka ideal och gestaltningar som kan vara vanligt förekommande vilket i sin tur har underlättat vid utformandet av egna relevanta gestaltungsramar. Jag har även tagit hjälp av Yvonne Anderssons (2015) tidigare forskning och slutsatser om kontroll respektive acceptans till kroppen.

En gestaltningsram kan vara vilka fysiska fördelar träning kan ha på kroppen som jag har valt att kalla en *nyttoinramning*. Exempel på gestaltningar där kan vara hur en viss träningsform kan motverka sjukdomar och förbättra den allmänna hälsan. Där kommer troligtvis fakta eller så kallade logosargument vara centrala samt en ethos-retorik för att vinna trovärdighet från exempelvis läkare eller forskning om de dokumenterade hälsoeffekterna. Den gestaltningsramen ligger central i Yvonne Anderssons ena kontrollperspektiv (2015) där det sker en uppdelning mellan kropp och själ och kroppen kan ses som ett projekt som hela tiden kan förbättras och utvecklas och det sker inte mycket acceptans.

Olika teman inom nyttoinramningen kan vara om olika träningsformer som aerobisk träning, styrketräning i gymmet, mer specifikt löpning eller pilates? Enligt tidigare forskning så tränar kvinnor och män generellt annorlunda och av den anledningen blir det perspektivet intressant. Riktat sig en viss sorts träningsform mer till läsarna i *Women's health* jämfört med *Men's health* i en gestaltning om hur kvinnor och män bör förhålla sig till träning?

En annan gestaltningsram har jag valt att kalla *acceptansinramning* baserat på Yvonne Anderssons (2015) motsatta perspektiv till kontroll där kroppen ska accepteras och respekteras som den är och hyllas. Det kan liknas vid den ganska nya kroppspositivism-rörelsen som enligt en artikel från VeryWell Mind handlar om att alla bör älska som kropp som den är oavsett rådande kroppsideal i samhället, rörelsen har även en vilja att även slå hål på dessa ideal (Cherry, 2020). Den inramningen anspelar på känslor och pathosargument, fakta blir inte lika centralt då kroppen inte ska ses som ett projekt som kan förbättras med rätt teknik eller träningsform utan det handlar mer om att träna på ett sätt som man tycker är kul och kan njuta av istället för att fokusera på resultaten.

Olika gestaltningar inom acceptans kan vara specifikt om kroppens utseende - att den ska älskas och respekteras oavsett hur den ser ut och då rikta sig till läsaren själv. Det kan identifieras genom hur skribenten tilltalar läsaren och gör innehållet personligt, till exempel att uppmana läsaren att träna för sin egen skull och inte för att uppnå ett visst utseende.

En sista gestaltningsram kallar jag för *genusinramningen* som bygger på förväntade könsroller kopplat till kroppens utseende och träning. Det kan också rikta sig till läsaren där även fakta och kontroll kopplat till nyttoinramningen spelar roll men det centrala syftet med en viss träningsform är att uppnå en viss fysik där innehållet anspelar på läsarens osäkerhet och ofta är kopplat till rådande kroppsideal. Det kan förekomma ord som strong, tone, abs, lean osv, ord som pekar på att det ytliga har en stor betydelse och att det inte bara handlar om att träna för sin hälsas skull utan att passa in i en viss roll som

man eller kvinna. Inom den inramningen kan en gestaltning vara att lyfta upp kändisars kroppar för att exemplifiera ett visst idealutseende. Den gestaltningen kan i vissa fall relatera till acceptansinramningen då den hyllar kändisars kroppar genom bilder och tydliga beskrivningar av deras fysik.

6. Metod

Tanken är att göra en kvalitativ text- och en mindre omfattande bildanalys av 16 digitalt publicerade artiklar samt tillhörande bilderna som är öppna på hemsidorna *Men's health* och *Women's health* för att kunna urskilja bland annat vilka olika budskap, idéer och stereotyper som texterna sänder ut till läsaren. Kvalitativ textanalys lämpar sig bäst eftersom jag måste analysera texter på en djupare nivå för att kunna besvara mina frågeställningar. En övergripande bildanalys lämpar sig för att observera budskap som inte framgår tydligt i texten men som kan identifieras genom olika symboler som ger betydelser.

6.1 Kvalitativ textanalys

Ekström och Johansson (2019) menar att texter består av olika system av tecken, att varje ord formar mening och betydelser mellan människor. Att gestalta och framställa världen genom skriven text är en social och aktiv handling som innebär att ta ställning och föra fram åsikter och påståenden. All text är skriven ur ett visst sammanhang, perspektiv och en social situation, och den som läser texten tolkar den och skapar betydelse utifrån en annan kontext med sina egna referensramar (Ekström & Johansson, 2019, s. 194).

Innehållsanalys är en metod av textanalys där man bryter ner texten och kategoriserar delar av ett textinnehåll för att kunna besvara en forskningsfråga. Många författare definierar innehållsanalysen som en kvantifierande metod medan andra menar att det går att skilja den mellan kvantitativ och kvalitativ. Den kvalitativa innehållsanalysen avser att systematiskt beskriva innebörden av kvalitativa data genom användningen av ett kodschema. Metoden är delvis induktiv eftersom analysen grundar sig i förutbestämda teman och forskningsfrågor men nya kategorier kan tillåtas att växa fram under kodningen (Boreus & Bergström 2018, s. 50-51). I den här uppsatsen är de förutbestämda teman/kategorierna gestaltningensramarna nyttoinramning, acceptansinramning och genusinramning.

Metoden är passande för att finna mönster i ett större material för att få en överblick. Det kan användas för att undersöka uppmärksamhet och omfattningen av ett visst ämne i massmedierna, som hur ofta nyhetsartiklar skrivet om ett specifikt samhällsproblem. En mer kvalitativ utgångspunkt är att undersöka

hur något värderas eller framställs, något som ligger närmare min forskningsfråga (Boreus & Bergström, 2018, s. 50-51). Andra relevanta frågor att ställa är vilket innehåll som förmedlas och vilka budskap och värderingar som framställs (Ekström & Johansson, 2019, s. 195).

Under själva tolkningen och analysen av materialet är det vanligt att man sammanställer frekvenser av kodningsenheterna, till exempel hur ofta en värdering förekommer eller om något tas upp oftare än något annat (Boreus & Bergström, 2018, s. 52-53).

6.2 Kvalitativ bildanalys och semiotisk analys

En metod som är helt bunden till en strikt verbalspråklig orientering riskerar att missa intressanta möjligheter för en tolkning som kan gömma sig i det illustrativa. Både bilder och texten i kombination med varandra spelar centrala roller för budskapet. Därför kommer den här uppsatsen ha ett multimodalt tillvägagångssätt vilket innebär att analysen kommer bygga på både verbalspråk och tolkningar av bildens denotativa nivå (Boreus & Bergström, 2018, s. 357-358).

Semiotiken utgår ifrån synsättet att text, bilder och illustrationer består av tecken som tillsammans skapar betydelser, dessa tecken uttrycker alltid något. Ett tecken vi ser på en bild som att en person har röda ögon kan vara tecken på att någon har gråtit och därmed får bilden en djupare betydelse och mening. Betydelser skapas när vi tolkar något som ett tecken på något annat, att sätta det i en kontext. Kopplas semiotiken ihop med retoriken skapas möjligheten att tolka och förklara hur den verbalspråkliga delen av en multimodal text samverkar med ickeverbala delar för att uppnå det retoriska syftet. Därför passar det som analysmetod för tolkning av den multimodala texten (Boreus & Bergström, 2018, s. 298).

Det kommer inte ske en tolkning av bildens underliggande betydelser och symboler på den konnotativa nivån, utan endast en tolkning av vad bilden föreställer rent konkret och objektivt. Det kommer sedan göras en bedömning om bildens konkreta föreställning stärker eller bekräftar ideal om kroppens utseende. Det ska även understrykas att bildanalysen mer bör ses som ett komplement till textanalysen i den här uppsatsen eftersom den inte kommer ta mycket plats utan endast är till för att bidra med ytterligare ett perspektiv och belysa det outtalade som inte omskrivs i text i form av ideal om kroppens utseende.

6.3 Material och urval

Materialet kommer bestå av artiklarna som ligger uppe på respektive magasins hemsida under perioden för analysen. På Retriever mediearkivet finns bara artiklar från de senaste 30 dagarna uppe, men det går att få tillgång till äldre publicerade artiklar via hemsidan men de dyker inte upp i flödet utan de dyker upp under “läs vidare” på artiklar. Jag kommer alltså bara använda mig av digitalt publicerat material och inte någon fysisk tidning. Då blir materialet lika aktuellt för både *Women`s health* och *Men`s health*.

På varje magasins hemsida finns olika huvudämnen som man kan klicka sig till för att bara få upp innehåll som relaterar till just det ämnet. För *Men`s health* är dessa ämnen följande: Health, entertainment, fitness, style och till sist grooming. För *Women`s health* är ämnena: Health, fitness; beauty, life och relationships. Jag kommer välja att bara analysera innehåll från “Fitness” på respektive magasin eftersom jag är intresserad av innehåll om träning. På så sätt kommer urvalet direkt underlättas då jag inte kommer få med innehåll som handlar om något annat än just det jag är intresserad av att undersöka, även om “fitness” och “health” kan överlappa varandra en del. Det kommer även försäkra att jag får en hög validitet och undersöker det jag avser att undersöka eftersom jag vill ha material som respektive redaktion anser hör hemma under “fitness” eller på svenska “träning”.

Exempel på innehåll som finns under *Women`s health* och “fitness” med väldigt tydliga övrigrubriker är träningsutmaningar (så kallade fitness challenges), träningsråd, övningar relaterat till ett specifikt område på kroppen artiklar om ett specifikt träningsområde (etc. yoga, löpning) och till sist vad de kallar för “fitness news” som mestadels består av skvaller om kändisars träningsvanor och positiva kommentarer om deras kroppar. Mycket av innehållet relaterar till övningar för magmusklerna som benämns som “abs workouts” och övningar för underkroppen som brukar kallas för “butt workouts”.

Men`s health har inte en lika tydlig uppdelning av sitt “fitness” material som *Women`s health* har, här finns inga tydliga övrigrubriker som delar upp materialet i sektioner förutom “latest” som ungefär syftar till senaste nytt men är ganska likt övrigt material förutom enstaka nyheter/skvaller om kändisar. *Men`s health* har betydligt mindre material publicerat än på *Women`s health*.

Det kommer finnas vissa kriterier för vilka artiklar som kan hamna med i urvalet. Artikeln kommer behöva ha minst en bild och de ska helst vara ungefär lika långa från respektive magasin. Innehållet ska bestå av text och inte videos. Om det finns flera bilder i en artikel kommer bilden högst upp analyseras.

Jag kommer göra så att jag väljer de första åtta artiklarna i flödet på respektive hemsida som fyller mina kriterier för att göra urvalet så rättvist och objektivt som möjligt. Då kommer inte mina åsikter om texterna på något sätt spela in. Det blir 16 artiklar att analysera totalt.

Under urvalet valde jag bort artiklar som mestadels bestod av videos samt bilder med förklaringar till olika träningsövningar då jag ansåg att det inte var tillräckligt intressant att analysera eftersom varje stycke var liknande och faktamässigt om en viss övning. Jag valde dock att ha med två artiklar med ett liknande upplägg från både *Women's health* och *Men's health* eftersom början av artiklarna hade en inledning som jag fann intressant. Jag valde även bort artiklar som inte handlade så mycket om träning utan till exempel träningskläder eller specifika sporter som boxning. Jag ville ha med motsvarande eller liknande typer av artiklar från respektive magasin så jämförelsen blev rättvis och relevant, det gjorde så att tidsomfånget inte blev exakt samma från respektive tidning då jag behövde välja bort en hel del artiklar som inte föll under rätt kriterier.

6.4 Analysstrategi

Materialet kommer först tematiskt delas upp i huvudteman och delteman där olika variabler är gestaltningsramarna och variabelvärden är olika gestaltningar inom ramarna. Den tematiska uppdelningen kommer bara baseras på de övergripande ramarna. Det görs för att lättare få en överblick av materialet och kunna dra slutsatser vid analysen. De gestaltningsramar och huvudteman som texterna delas upp i presenteras nedan i punktform:

- **Nyttoinramning:** Där textens huvudfokus är vilka fördelar träning kan ha för den allmänna hälsan där mycket faktaargument tas upp. Kroppen ses som ett projekt som kan förbättras genom rätt träning.
- **Acceptansinramning:** Ett tema där kroppen ska respekteras och accepteras som den är med avstamp i kroppspositivism-rörelsen. Träning ses där som något som görs mycket för den mentala hälsan och att bygga ett starkt självförtroende och välmående snarare än ett visst utseende.
- **Genusinramningen.** Temat bygger på genusbegreppet och handlar om förväntade könsroller kopplat till träning och kroppens utseende. Fokuset här ligger mer på det ytliga och hur träning ska användas som ett medel för att uppnå ett visst utseende.

Frågor som kommer ställas för att identifiera huvudteman är vad som händer i texten, vem den riktar sig till, om den interagerar med läsaren och vad den påstår. När det övergripande temat är identifierat kommer en analys på textnära nivå inledas där värdeladdade ord, fraser och språkliga mönster kommer noteras för att finna olika gestaltningar och textens perspektiv inom ramarna från punktlistan ovan. Det görs dels genom vilken relation texten har till läsaren utifrån delvis retorikens begrepp. Hur tilltalar texten läsaren genom pronomen, vem riktar den sig till och kommer den med uppmaningar, frågor eller bara påståenden. Det speglas dels genom vilka attityder den har genom vilka värdeladdade ord som väljs ut (Ekström & Johansson, 2019, s. 203).

Retorikens begrepp ethos, pathos och logos kommer att användas för att delvis se hur relationen till läsaren påverkas av målgruppen man eller kvinna och hur texten använder olika retoriska strategier för att få fram sitt syfte. Ligger ett fokus på det förnuftiga och konkreta eller det känslostyrda och emotionella?

På den mer textnära nivån kommer olika gestaltningar identifieras. Jag kommer kolla efter vilka tips och råd som ges angående träning och framför allt vad de uppmanar till. Det kan dels identifieras genom värdeladdade ord som hur man blir *stark* eller att man ska bli *hälsosam* eller *smal*. En annan viktig aspekt är sanningshalten i de tips och råd som framförs - är de faktabaserade och förhåller sig till trovärdig kunskap om träning eller är de motsägelsefulla. Det kommer avgöras genom att jämföra de faktabaserade tipsen och råden med det jag har konstaterat i mitt bakgrundsavsnitt om hur framförallt muskelbyggning (hypertrofi) och viktnedgång fungerar enligt forskning och etablerad kunskap.

Vid analys av bilder kommer jag endast analysera det som tydligt framgår i bilden och inte leta efter underliggande betydelser och tolkningar. Det kommer huvudsakligen ske en analys av de avbildades kroppar, bekräftar de ideal om hur en perfekt feminin kropp ska se ut och hur en manlig kropp bör vara? Jag kommer också leta efter tecken i bilden som kan tyda på en viss träningsform, som olika träningsredskap eller miljöer.

6.5 Metodkritik

Eftersom min studie utgår ifrån ett kvalitativt tillvägagångssätt innebär det att inga generella slutsatser kommer kunna dras av analysen vilket inte heller är syftet. Min studie kommer istället ge en fördjupad inblick i det analyserade delar av innehållet på Men's respektive Women's health. En brist hos den kvalitativa innehållsanalysen är att det kan vara svårt att vara objektiv då människor kan tolka en text

eller bild olika. Det medför alltid en risk för subjektivitet eftersom mina tidigare erfarenheter och åsikter om ämnet träning och genusperspektivet kan påverka resultatet och vilka delar av innehållet som väljer att analyseras. Speciellt eftersom jag själv är insatt i ämnet om träning och sysslar med träning på fritiden kommer mina tidigare erfarenheter och kunskaper naturligtvis till en viss del påverka. Men Ekström och Johansson skriver att man som forskare inte kan tolka utan att redan ha en förförståelse, så därför tänker jag att min kunskap om ämnet inte kommer i vägen utan kanske kan ge mig en tydligare inblick och lättare förståelse av materialet. Ekström och Johansson menar att vetenskap inte är subjektiv på grund av detta faktum, men att en forskare inte bör låta sina uppfattningar styra tolkningar (2019, s. 14). Med hjälp av att ha tidigare forskning och teorier i bakhuvudet samt vid skapandet av tydliga relevanta gestaltningsramar kommer jag undvika detta så gott som det går och få fram ett resultat som förhoppningsvis tillför något nytt inom forskningsfältet men även står förhållandevis fritt från mina eventuella åsikter och värderingar.

7. Resultat och analys

Nedan kommer resultatet och analysen presenteras utifrån syftet att undersöka om innehållet kring träning varierar mellan de populära hälso- och träningsmagasinen *Women`s health* och *Men`s health* samt ifall det förekommer ideal och stereotyper kopplade till kön. Avsnittet kommer delas upp tematiskt utifrån frågeställningarna och dra paralleller till tidigare forskning samt applicera teorierna genus och identitet, gestaltningsteorin utifrån *acceptansinramning*, *nyttoinramning* och *genusinramning* samt teorier om textens och bildens retorik.

Vilka budskap och ideal kopplat till träning är förekommande?

Artikel 5 ur *Men's health* motiverar varför man bör använda maskiner för att styrketräna, trots att det har blivit mer populärt den senaste tiden att använda fria vikter som skivstänger eller hantlar eftersom många menar att det är en mer effektiv metod som även bygger funktionalitet och att maskiner är "fusk". Artikeln hävdar att det inte stämmer och radar upp alla fördelar maskiner kan ha för den som vill bygga muskler. De slår håll på myter om maskiner och motiverar läsaren till att använda dessa.

"IF YOU WALK into a commercial gym these days, you're likely to see a bustling section filled with free weights, complete with lines of guys waiting for their turn for the most sought-after denominations of dumbbells. " Artikel 5 *Men`s health*

Artikeln målar upp en bild att gymavdelningen med fria vikter är en plats för män, något som går i enlighet med Salvatore och Jeannes (2010) studie som konstaterade att det är vanligare för män att använda fria vikter och viktmaskiner och att kvinnor oftast använder aerobiska maskiner. Det skapar ett synsätt där viktavdelningen är ett manligt territorium, en norm som kan påverka skapandet av identiteten hos män. Som konstaterat är självkategoriseringen till olika sociala grupper en del i skapandet av en persons identitet och skapandet av kön. Målas gymavdelningen med fria vikter upp som ett manligt territorium kan det bidra till att fler män gör styrketräning till en del av sin identitet eller en träningsform de hellre använder än till exempel aerobisk träning som inte nämns lika ofta i Men's health. Uppdelningen av olika kvinnliga respektive manliga områden i gymmet kan även appliceras på Hirdmans (1998) teori om genussystemet där hon menar att det är ur dikotomin (isärhållningen mellan könen) som föreställningar om vad som är manligt och kvinnligt skapas och den manliga normen legitimeras. Uppdelningen av manliga och kvinnliga områden i gymmet blir en tydlig isärhållning mellan könen som gynnar och uppmuntrar män att bygga muskler och kvinnor att passa in i smalhetsidealet.

Samma artikel (5) hävdar att användningen av viktmaskiner har blivit tabu i många delar av fitnessvärlden eftersom funktionell träning blivit mer populärt. Funktionell styrketräning syftar till att bli generellt starkare och mer kraftfull och handlar inte om att träna för att få stora muskler eller uppnå ett visst utseende. Det är en träningsform som ska underlätta vardagen, som att lyfta tunga möbler. Det inkluderar ofta fria vikter som skivstänger eller hantlar eftersom det kräver att kroppen arbetar som en helhet istället för att isolera en viss muskel vilket maskiner ofta är bättre på.

“Since functional training has come into vogue, using machines has become verboten in many parts of the fitness community.” Artikel 5 Men's health.

“Don't get confused—our two experts don't think that using barbells, dumbbells, and kettlebells aren't essential for accomplishing your muscle growth and strength goals.” Artikel 5 Men's health.

De använder sig av mycket ethosargument genom att referera till vad de själva kallar som sina två experter för att vinna förtroende till läsarna. Det indikerar på att de själva lägger vikt i att faktan som presenteras ska vara korrekt och i linje med etablerad kunskap om träning. Att de vill legitimera sina påståenden genom att referera till två experter och skriva *“don't get confused”* som ett slags självförsvar kan indikera på ett antagande om att läsarna har en god faktakunskap om träning. Att det förekommer

mycket logosargument tyder på att det finns en efterfrågan på kunskap som författarna försöker tillgodose, eller ett antagande att läsarna vill ha fakta och trovärdig sådan. Det ställs alltså höga krav på den information som förs fram, och en känsla av att författaren vill behaga läsaren genom ethosargument samt undervisa läsaren men med en utgångspunkt att mycket redan är underförstått och att grundläggande kunskap redan finns hos mottagaren.

“You can focus on the eccentric portion of presses, working under more load than you can press up, or focus on one limb at a time without balance entering the equation.” Artikel 5 Men’s health.

Ovan ur artikel 5 är exempel på logosargument som bygger på fakta, men även exempel på fakta där författaren gör ett antagande att läsaren redan har kunskap om styrketräning eftersom alla begrepp inte förklaras.

Artikel 6 ur Men's health lyfter att det har blivit en trend på sociala medier att träna sätesmusklerna, något som i det här fallet kallas för *“booty-blasting routines”*. Övningarna kännetecknas enligt artikeln oftast av låga- eller inga vikter alls och begränsade rörelser som influencers lägger upp på sina sociala medier. Fokuset med träningen är enligt artikeln att få *“rumpan”* att sticka ut och synas i ett par tajta byxor eller tights, samt att det inte brukar tilldelas mycket information om sätesmusklerna i dessa sociala medier inlägg eller varför man ska träna på det sättet. Så kallade *“booty-blasting routines”* målas här upp som något negativt, delvis för att de enligt artikeln ofta inte grundar sig i fakta och att de är utseendefixerade.

“BOOTY-BLASTING ROUTINES have become a tiresome fitness trope on social media. You know what we're talking about: The low- or no-weight, limited-movement clips that the fill up some workout influencers' entire timelines. There's a major focus on training the posterior to make it pop in a tight pair or pants of leggings, but there's not always a ton of information provided about the muscles that warrant so much attention, or why.” Artikel 6 Men’s health

Författaren skriver senare i artikeln att det finns andra fördelar med att träna sätesmusklerna än de utseendefixerade fördelarna, bland annat att det kan ge mer explosivitet och förbättra atletiska prestationer inom sport samt fördelen för hållningen och allmän funktionalitet. Författarna lyfter att utseendefixerade mål är drivkraften för många, och det målas upp som något acceptabelt.

“Let's circle back to those unfortunate workout clips from the top of this article. If you've dismissed targeted glute training as an endeavor solely to whip up a thirst trap photo following, you're missing the point (and you need to log off). Glute workouts are for guys, too.” Artikel 6 Men's health

Här tydliggör författarna att de så kallade *“booty-blasting routines”* är något som kvinnor oftast brukar syssla med då de skriver att träning av sätesmusklerna är något för killar “också”. Det framstår inte som självklart för män att träna den muskelgruppen. Och som tidigare forskning funnit så tenderar kvinnor att träna underkroppen mer och män att mer träna överkroppen för att framhäva kroppsdelar som anses vara attraktiva för det motsatta könet. Men artikeln har ändå en vilja till att ändra på den trenden, men att män ska träna sätesmusklerna måste motiveras med andra fördelar än de utseendefixerade.

Artikeln har framförallt en nyttoninramning eftersom det radas upp fördelar med att träna sätesmusklerna och eftersom dessa fördelar inte har med kroppens utseende att göra utan hur det kan förbättra kroppens funktion. Artikeln använder sig av logosargument för att vinna förtroende till dessa påståenden om hur det kan förbättra kroppens allmänna funktionalitet. Exempel på logosargument:

“The glute medius' anterior muscle fibers internally rotate the thigh and the posterior fiber play a role in leg abduction (moving your leg away from the midline of your body). The glute minimus works in synergy with the medius and plays an important role in supporting pelvic stability in the gait cycle.”
Artikel 6 Men's health.

Det förekommer ofta tydliga värderingar om vilket utseende som är att föredra vilket oftast manifesteras genom värdeladdade ord som till exempel i artikel 7 från Men's health:

“Build the total-body strength you need and the shredded core you want for the sunny season, too.”
Artikel 7 Men's health

Artikeln rubrik riktar sig direkt till läsaren och hävdar att dess innehåll kan bygga styrkan i hela kroppen som de skriver att *“du behöver”*, något som tydligt tyder på ett ideal att män ska vara starka och ha en kropp som är välfungerande. De använder sig här av pathosargument genom att rikta sig till läsaren med att skriva “du” och skapa ett behov hos läsaren. En tidigare studie har visat att idealet för män att bygga muskler och bli stora och starka som ofta presenteras i magasin kan vara lika skadligt som idealet för kvinnor att vara smala vilket ofta leder till ätstörningar (Botta, 2003). Det idealet

bekräftas och befästs på ett tydligt sätt i artikel nummer 7 (Men's health), något som också kan påverka läsarnas självbild och skapa ett behov av att passa in i detta ideal om att vara stark.

De skriver vidare i rubriken "*and the shredded core you want for the sunny season*" vilket visar på att en vältränad och slank mage är eftersträvansvärt. Det bygger upp en tydlig idealbild av den manliga kroppen som uppenbart framträder i texten - den ska vara stark, kapabel och funktionell samt med definierade muskler (så kallad shredded). Det blir på så sätt en social konstruktion som kan förstås utifrån teorin om identitet hos män att ha en vilja och ett behov av att bygga muskler och vara stark, det är därför inte medfött utan ett inlärt beteende som kommer från bland annat läsning av tränings- och hälsomagasin.

Något som tydligt manifesteras i artikel 4 ur *Men's health* är att träning bör komma med ansträngning. I artikeln får läsaren följa med författaren på ett nytänkande träningspass som blandar yoga och meditation med styrketräning. Författaren beskriver träningspasset som äger rum i en studio med andra personer, han är alltså på plats och får uppleva det själv. Det förekommer miljöbeskrivningar blandat med fakta om träningsformen och sedan en genomgång av hur den går till.

"Most high-intensity interval classes push you to your physical limits with brutal rounds of resistance exercises broken up by short rest periods, a proven recipe for blasting calories." Artikel 4 Men's health

Artikeln gör det tydligt att det krävs ansträngning för att nå resultat med träning som i det här fallet är att bränna kalorier. Att bränna kalorier brukar oftast kopplas ihop med att gå ner i vikt. En vanlig träningsform för att bränna kalorier är högintensiva intervaller, en träningsform som artikeln fokuserar på. Artikeln förhåller sig därför delvis till etablerad kunskap om träning eftersom viktnedgång sker genom att förbruka mer kalorier än man äter, och det går att förbruka eller som de själva säger "bränna" kalorier genom aerobisk träning men även styrketräning. Men viktminskning görs bäst med rätt kost i kombination med träning.

"Now the hell begins. We start with a three-part leg circuit. We open on front squats, our dumbbells held at our shoulders, then drop the dumbbells and do reverse lunges, then jump squats. Each move is done for 60 seconds—and only after that three-minute gauntlet do we get a brief rest. I'm starting to sweat."

Artikel 4 Men's health

Träningspasset som författaren får följa med i målas upp som jobbigt, inte en retorik att det ska vara enkelt. Det är framförallt en nyttoinramning eftersom många fördelar med de olika träningsformerna är inkorporerade i beskrivningen.

“In my class, as Breathe comes to a close and Tyler gets us into workout mode, I’m feeling super calm. This short meditation didn’t put me to sleep; instead, I feel extra alert. I bring this sense of focus into the first block of our Burn section, which is basically a seven-minute ramp-up.” Artikel 4 Men’s health

Författaren använder sig delvis av pathosargument eftersom han inte utgår från fakta som är refererad till någon expert utan han utgår ifrån sina personliga erfarenheter av träningspasset. Han motiverar läsaren att själv prova träningsformen genom att beskriva hur han själv upplevde att han kände sig lugn under passets gång, samtidigt som han stundtals tyckte det var ansträngande.

Men’s health bild ur artikel 5 (bild saknas av upphovsrättsliga skäl):

Bilden är ur artikel 5 från Men’s health där en man utför en övning med vikter i en maskin. Han har ingen tröja på sig så det framgår tydligt att han är muskulös och vältränad. Utifrån hans ansiktsuttryck anstränger han sig, övningen ser inte “enkel” ut, något som också visar på ett budskap om att träning är något jobbigt och ansträngande och att det inte är meningen att det ska vara enkelt.

Men’s health bild ur artikel 6 (bild saknas av upphovsrättsliga skäl):

Ytterligare ett exempel på en bild ur en annan artikel som föreställer en man som är mitt uppe i en övning med en skivstång med vikter. I bakgrunden finns många viktskivor uppställda på varandra. Han har inte heller någon tröja på sig vilket manifesterar att även han har en muskulös kropp.

Artikel 3 ur *Women's health* lyfter upp anledningar för kvinnor att styrketräna överkroppen där författaren skriver att det kan hjälpa läsaren att lyfta ner tunga objekt från översta hyllan i garderoben eller någon dag kunna klara av en “pullup” som är en avancerad överkroppsoövning.

“Whether you want to be able to nail a pullup someday or would just like to not fear for your life every time you attempt to take something heavy down from the top shelf of your closet, you won't regret showing the muscles in your back, chest, arms, and core some love.” Artikel 3 Women's health

Alltså blir de främsta anledningarna till att träna överkroppen rent praktiska eller för att klara av en svår övning, det blir en nyttoinramning. Samtidigt hävdar texten att ett syfte med träningen ska vara att tona (definiera) kroppen och inte att bygga muskler vilket kan vara en genusinramning eftersom att vara definierad (tonad) och slank anses vara ett mer kvinnligt kroppsideal och att ha stora muskler anses vara en manlig attribut. På så sätt bekräftar texten manliga och kvinnliga kroppsideal och kan bidra till att reproducera dessa. Det kan bli en del av skapandet av könet som en social konstruktion enligt West och Zimmermans teori om “Doing gender” (1998), då de menar att genus skapas och formas utifrån det samhället anser vara kvinnligt och manligt. Eftersom Women's health aktivt riktar sig till kvinnor blir det ett tydligt ideal att kvinnor ska vara definierade (tonade) och inte bli bulkiga för att kunna passa in i smalhetsidealet då de för fram råd om hur man blir tonad och inte hur man på ett effektivt sätt bygger större muskler.

*“Incorporate an upper-body dumbbell workout into your routine two or three times a week and not only will you feel stronger carrying *all* the things, but you'll also notice the muscles in your back, arms, and abs finally pop. Wonder Woman, is that you? You'll be surprised what a confidence booster building muscle can be.”* Artikel 3 Women's health

Samtidigt jämför de kvinnor som har synliga muskler med Wonder Woman, en kvinnlig superhjärte som ses som stark och kraftfull. De skriver även hur det kan ge självförtroende att bygga muskler, och i det sammanhanget målas det upp som något positivt och att bygga muskler inte enbart har syftet att tona kroppen. Det blir som att kvinnor med muskler är något exceptionellt och därför hamnar på samma nivå som en superhjärte, något som bekräftar hur det inte tillhör normen utan är något utöver det vanliga. Muskelösa kvinnor kan därför ses som en utmaning till den hegemoniska feminiteten som betecknas av en graciös och slank kropp medan muskler är en symbol för manlighet.

De skriver även att självförtroende som kommer med att bygga muskler är något att som kvinna bli förvånad över eftersom muskler på en kvinna som tidigare konstaterat inte står för det feminina, författaren bekräftar detta konstaterande men utmanar det samtidigt och uppmanar kvinnor att inte vara rädda för att bygga muskler. Det kan delvis ses som en bekräftning av vad som är feminint men samtidigt som en utmaning och vilja till förändring.

Det blir väldigt tydliga pathosargument där författaren riktar sig till läsaren och försöker bekräfta hennes behov och motivera henne till att vilja styrketräna med olika fördelar som inte bygger på utseende eftersom stora överkroppsmuskler på en kvinna inte ses som motiverande. Det ses inte som självklart för läsaren att vilja styrketräna överkroppen, vilket bekräftar tidigare forsknings slutsatser om att kvinnor generellt tränar mer underkropp och män mer överkropp.

Women's health bild ur artikel 3 (bild saknas av upphovsrättsliga skäl):

På bilden ser vi en kvinna som håller på med en överkroppsovning med två rosa hantlar som redskap. Allt i bilden förutom kvinnan själv är i rosa – en färg som brukar anses som mer feminin.

Artikel 1 ur Women's health handlar om en 30-dagars utmaning för att stärka magen och transformera hela utseendet vilket tydligt manifesterar ett smalhetsideal. Den har en genusinramning eftersom texten lyfter upp att "tona" magmusklerna och transformera kroppen - transformera kroppen till att bättre passa in i rådande smalhetsideal och idealet att vara vältränad där "tonad" syftar till att ha en låg fettprocent med definierade muskler.

"If you're short on time but still want to really transform your body, an abs challenge is a smart place to start." Artikel 1 Women's health

Det målas upp en bild av att det är en förbättring att tona (definiera) kroppen och att därmed se smalare ut, en bild som stämmer väl överens med dagens kvinnliga kroppsideal om att kvinnor ska vara vältränade, väldefinierade och smala.

En annan artikeln (2) ur Women's health som handlar om övningen plankan och hur man på ett så effektivt och bra sätt som möjligt ska utföra övningen sänder missledande budskap om träning och hur man uppnår resultat. Det tas upp fysiska fördelar övningen plankan har på kroppen, och varför magmusklerna är en viktig del av kroppens funktion.

Den har ett ganska strikt nyttoperspektiv. Författaren använder sig av logosargument med källhänvisning till faktabaserade källor samt personliga tränare som framstår som trovärdiga. Textens huvudvinkel eller "krok" är hur länge man egentligen behöver hålla plankan för att den ska vara effektiv, där författaren på vissa ställen riktar sig direkt till läsaren som i citatet nedan:

“Ever wonder how long you need to hold a plank to get results — without hanging out in the pose for a second longer than you need to? Us too.” Artikel 2 Women’s health

Det blir ett fokus av att få så effektiva resultat som möjligt, att läsaren inte ska behöva hålla plankan en sekund mer än nödvändigt. Effektivitet blir väldigt centralt, att det ska gå så snabbt som möjligt och med helst lite ansträngning för att få ett resultat. Något som inte är realistiskt eftersom det kräver mycket ansträngning för att utmana musklerna för att kunna bryta ner dem för att de ska kunna byggas upp starkare och större. Men artikeln framhäver också att man bör pusha sig själv, men till en viss gräns för att undvika skador. Det blir ett ganska mjukt förhållandesätt till träning där det ska ses som något som inte är alltför jobbigt eller ger en hög risk för skador.

Artikel 2 Women’s health (bild saknas av upphovsrättsliga skäl):

På bilden syns en kvinna som står i en “plankan” position, en övning för främst magmusklerna. Hon sneglar mot en dator, utifrån det kan man anta att hon följer instruktioner från en video eller bild. Bilden ser ut att vara tagen i ett vardagsrum och inte på ett gym, inga vikter eller andra redskap syns i bakgrunden utan hon använder sig bara av sin kroppsvikt för att träna.

Artikel 4 ur *Women's health* handlar om övningen “hip thrusts” eller på svenska “höftlyft”. Det är en övning som framförallt aktiverar rumpan men även baksida lår och ryggen. Artikeln beskriver hur övningen ska genomföras, vad den är bra för och vilka muskler den använder. De tar upp olika variationer, som att man kan göra den med enbart kroppsvikten eller lägga på vikter, samt hur man inkluderar övningen i sin träningsrutin.

Artikeln har ett nyttoperspektiv eftersom den tar upp fördelar med att träna sätesmusklerna. Det framgår en blandning av alla typer av argument, delvis logosargument med fakta om övningen hip thrusts - till exempel hur man genomför den. Exempel på logosargument men även ethos:

“Letting your shoulders inch up towards your ears throughout the movement, which will leave you feeling strain in your back and neck, instead of working your glutes and hammies, says Wilson.” Artikel 4 Women’s health

Andra retoriska begrepp är ethos, författaren hänvisar till personliga tränare för att vinna förtroende till påståendena. De lyfter bland annat hur tränaren själv använder övningen regelbundet till sina klienter men även till sig själv. Även att influencers och atleter regelbundet använder övningen för att bygga starka och igen - "tonade" rumpor. Det är ett tydligt exempel på ett ethosargument för övningen. Målas det upp en gestaltning om att övningen används av atleter och influencers ger det en form av trovärdighet till övningen, speciellt när de lyfter fram att vissa tränare har byggt hela sina karriärer på just den övningen:

“Athletes and influencers alike have been singing their praises, and some trainers have even built entire careers on using hip thrusts to help clients build strong, toned glutes. “ Artikel 4 Women’s health

Andra argument för övningen är pathos som visar sig genom personliga fördelar för läsaren - hur övningen kan hjälpa med att bygga “the booty of your dreams” som de själva skriver.

“What if I told you it's possible to sculpt your dream booty while laying on the floor? Moves like squats and deadlifts require standing, but hip thrusts start right on the mat. These are no rest break though.”

Artikel 4 Women’s health

Återigen så är ett argument och perspektiv att övningen ska vara så enkel att genomföra som möjligt. Författaren lyfter att man inte ens behöver stå utan att man kan göra det liggandes på en matta - något som inte ens stämmer då överkroppen måste vara upphöjd för att genomföra en hip thrust så att det kan bilda en rak linje längs med kroppen annars blir det en annan övning som kallas “glute bridge”. Något som även påpekas senare i artikeln.

Det förekommer tydliga kontrollbehov till kroppen ur vissa artiklar i Women's health som går att jämföra med Anderssons tidigare forskning (2015) där träning blir likt ett maniskt beteende och ett beroende. Det manifesteras i artikel 6 som handlar om de olika träningsformerna yoga och pilates och på vilket sätt de är annorlunda från varandra. De tar upp fördelarna med båda träningsformerna och när de kan vara passande.

“Allow me to pose a question: How do you stay active when an injury sidelines you? Yoga or Pilates perhaps?” Artikel 6 Women’s health

“That’s what I did when a calf tear hobbled my go-to runs early in the pandemic. Not moving was not an option. Pleasantly surprised by Pilates, I maintained my strength, and sanity, until I could lace up my running sneaks again. (But I didn’t stow away my mat.)” Artikel 6 Women’s health

Författaren lyfter fram pilates och yoga ur ett personligt perspektiv där hon utövade pilates när hon inte kunde göra sin löpning på grund av en skada. Hon skriver att det inte var ett alternativ att inte röra på sig, något som pekar mot ett extremt kontrollbehov av kroppens fysiska funktioner. Det låter som att ifall hon slutade träna skulle hon tappa all styrka (motsägelsefullt eftersom löpträning inte bygger särskilt mycket styrka utan snarare uthållighet då det är en aerobisk övningsform) vilket skulle vara en negativ konsekvens av hennes skada. Det går i enlighet med Yvonne Anderssons tidigare forskning (2015) om kontroll där det sker en uppdelning mellan kropp och “själ” och kroppen blir som ett projekt som ständigt kan förbättras och måste underhållas för att hålla sin “kvalite”. Det blir som att kroppens värde ligger i dess förmågor vilket tydligt bekräftas av författarens kommentar om att inte röra sig inte är ett alternativ. Speciellt när hon skriver att hon lyckades behålla sin “sanity” som betyder förnuft och mentala hälsa, en indikation att hon lyckades att undvika att bli galen genom att fortsätta träna.

Artikeln har en tydlig nyttoinramning där träningsformarnas fördelar radas upp och fakta, som att yoga och pilates inte belastar kroppen och därför kan användas för att förhindra och förebygga skador på kroppen. Texten har delvis pathosargument som lyfts fram ovan där personliga perspektiv lyfts fram från författaren och motiverar läsaren att prova träningsformen eller att ha den som en “plan b” ifall skador framkommer. Pathosargumenten blir extra tydliga eftersom författaren är ganska personlig och använder sig själv som ett exempel. Men även ethos och logos argument lyfts fram, bland annat genom att referera till en pilates-instruktör som ska ge trovärdighet till den fakta som lyfts fram för att ytterligare övertyga läsaren om varför yoga och pilates är bra.

Hur förhåller sig artiklarna till etablerad kunskap om träning?

Det finns flera exempel på artiklar ur *Women's health* som inte helt grundar sig i etablerad kunskap om träning. Ett exempel är artikel 1 som handlar om en 30-dagar “absutmaning”. Det är ett träningsschema för magmusklerna som ska utföras sex dagar i veckan i en hel månad, utmaningen ska enligt författaren kunna stärka magmusklerna och “tona” (definiera) magen.

Artikeln har huvudsakligen en nyttoinramning eftersom den fokuserar på att stärka upp bälten vilket ska kunna hjälpa med andra övningar och ge generell stabilitet. Den anspelar framförallt på att det ska ske snabba resultat. De menar att man på en månad ska kunna uppnå ett transformerande resultat vilket är en orealistisk målsättning eftersom det tar längre tid att nå ett hållbart eller ens synbart resultat.

Dessutom indikerar texten på att man kan få magrutor och transformera hela sitt utseende av att endast göra magövningar vilket inte heller stämmer eftersom det inte går att punktförbränna fett. Två exempel ur texten som visar att utmaningen ska kunna definiera magmusklerna och transformera kroppen på en månad:

“Plus, you'll tone your internal and external obliques, which run in an X shape, wrapping around your waist.” Artikel 1 Women's health

“If you're short on time but still want to really transform your body, an abs challenge is a smart place to start.” Artikel 1 Women's health

En transformation syftar troligtvis till en förbättring, och eftersom orden “toning” och “sculpting” används så är troligtvis förbättringen till just detta. Författaren skriver även “Nice, right?” i slutet av en mening efter att ha konstaterat att en bättre hållning kan göra så man ser längre ut som tydliggör att detta är något författaren värderar som positivt.

Sammanfattningsvis målas det upp en bild av att det är en förbättring att tona (definiera) kroppen och att därmed se smalare ut, en bild som stämmer väl överens med dagens kvinnliga kroppsideal. Tittar man till exempel på dagens supermodeller ser man ofta långa smala kvinnor utan stora synliga muskler.

Ett vanligt förekommande ord från Women's health är “tone”. Rubriken ur artikel 3 som beskriver ett 20-minuters överkroppspass använder sig av ordet “tone” som i ett tränings-sammanhang ofta syftar till att få kroppen att ha synliga muskler som inte täcks av lager med fett ovanpå. En direkt översättning till svenska kan vara definierad. Motsatsen till att tona musklerna och kroppen brukar anses vara att “bulka”, med syftet att bygga större muskler vilket ofta görs och underlättas genom att äta mer mat vilket leder till en ökning av fettmassa och inte bara muskelmassa. Men ökningen av fettmassa ses som en accepterad konsekvens av att bulka eftersom det bygger på principen att muskelbyggnad underlättas av ett kaloriöverskott och därmed mer energi.

Så att tona kroppen syftar till att inte få stora bulkiga muskler utan att se definierad och slank ut - men samtidigt genom att forma musklerna. Något som inte går ihop eftersom för att bygga muskler effektivt behöver man oftast ligga på ett kaloriöverskott för att musklerna ska kunna hämta energi när de bryts ner och sedan byggs upp igen, och som även konstaterat i bakgrundsavsnittet behöver man ligga på ett kaloriunderskott för att gå ner i fett.

Paige Waehner skriver i en expertgranskad artikel från Verywell Fit (2020) att det inte går att forma musklerna till att se ut på ett visst sätt, hur musklerna byggs beror på generna. Hon skriver att om man har målet att definiera och få synliga muskler så är målet inte att "tona" kroppen utan det är enbart att gå ner i fett. Så när artiklar menar att läsaren kan tona sin kropp genom att lyfta vikter eller utföra en viss träningsform eller när de ännu värre hävdar att exempelvis magövningar kommer kunna tona magmusklerna (som bygger på myten om punktförbränning) så vilseleder de sin publik och grundar inte sina påståenden i etablerad kunskap om träning och hur kroppen fungerar.

Artikel 8 ur Men's health visar tydligt på att även tidningen som riktar sig till män kan innehålla felaktig och missledande information om träning. Den handlar om fördelarna med att träna med endast kroppsvikten och att det enligt författarna går att bygga muskler med den metoden. Det är mycket nyttoperspektiv eftersom de tar upp vilka fördelar kroppsviktsträning kan ha för kroppen - som att öka balans och stabilitet. Med nyttoperspektivet kommer då logosargument där författarna refererar till studier eller personliga tränare vilket även ger ethos - en trovärdighet.

Artikeln hävdar att det går att bygga muskler lika effektivt med kroppsvikten som det gör med vikter - något som inte stämmer:

"Hold fire before you head to the squat rack, because when it comes to muscle hypertrophy (i.e. getting stacked) science has shown bodyweight exercises to be as effective as weights. Genuinely." Artikel 8
Men's health

Artikeln refererar till en studie av University of Valencia när de skriver att armhävningar är lika effektiva som bänkpress för att bygga styrka i överkroppen. Vid en snabb genomgång av deras studie framstår det att författaren bara har plockat ut vissa delar av sanningen och framfört en missledande slutsats. Det studien kom fram till är att man kunde öka i styrka lika snabbt med armhävningar som med bänkpress förutsatt att man använder sig av principen med progressiv överbelastning. För bänkpressen

innebar det att ha en vikt som gjorde att deltagarna kunde göra maximalt 6 repetitioner, och för armhävningarna innebar det att ha motståndsband som gjorde övningen svårare och så deltagarna även där kunde göra maximalt 6 repetitioner. Alltså var det inte en armhävning med bara kroppen utan med en slags belastning i form av motståndsband. Hade deltagarna inte haft motståndsband hade övningen troligtvis blivit för enkel och inte varit lika effektiv, då hade det varit svårt att använda principen med progressiv överbelastning för att bryta ner musklerna och uppnå hypertrofi (vävnadsförstoring).

“ So, when it comes to building muscle, there's really no need to keep adding more weight to your barbell.” Artikel 8 Men's health

Som konstaterat så är progressiv överbelastning ett måste för att bygga muskler – något som är väldigt svårt med kroppsviktsövningar förutom om man är en totalt otränad person. Det kommer komma en punkt med övningar som bara kräver kroppens tyngd när de blir för enkla, och som konstaterat så är inte heller en hög träningsvolym med många repetitioner optimalt för muskelbyggnad. De skriver i citatet ovan att det inte finns någon anledning att lägga till vikter på skivstången, med det säger de i princip att det inte är någon mening att använda sig av progressiv överbelastning genom att öka vikterna. Något som absolut inte stämmer.

En annan artikel ur *Men's health* (artikel 7) har en helt annan syn på progressiv överbelastning. Artikeln handlar om hur man optimalt ska träna magmusklerna, där de lyfter att man måste använda sig av progressiv överbelastning och att vikter därför är ett nödvändigt tillägg.

“ Just like the other muscles in your body, your abs will respond best to a strength training program that uses the principle of progressive overload, which states that your muscles grow when they adapt to handle increasingly challenging stimuli.” Artikel 7 Men's health

Här har de en mer korrekt syn på principen av progressiv överbelastning som går i linje med etablerad forskning. De går sedan igenom ett fåtal övningar med vikter, där de menar att resultatet kommer bli vältränade magmuskler. Artikeln tar upp att många träningsrutiner för magen bara kräver en matta och kroppsvikten samtidigt som den inte använder sig av progressiv överbelastning på något sätt - något som här målas upp som en dålig strategi.

“Too many ab routines only ask you to use a yoga mat and bodyweight while sticking with the same rep ranges—so this workout uses dumbbells to add a load to challenge those muscles.” Artikel 7 Men’s health

Women’s health bild artikel 1 (bild saknas av upphovsrättsliga skäl):

På bilden ser man en kvinna som ligger på rygg på en yogamattamed armarna sträckta uppåt och ena benet i luften. Det ser ut som att hon är mitt uppe i en övning för magmusklerna. Hon använder inga vikter, men det befinner sig en kettlebell och två hantlar i bakgrunden. Till synes väldigt lätta vikter. Utifrån hennes ansiktsuttryck ser hon inte ansträngd ut, det framstår därav som en väldigt enkel övning som inte är utmanande för kvinnan på bilden som annars ser vältränad ut.

Women’s health bild artikel 4 (bild saknas av upphovsrättsliga skäl):

Även på den här bilden från artikel 4 används inga vikter trots att kvinnan i bilden utövar en övning som vanligtvis kräver en vikt för att vara tillräckligt ansträngande. Ser man på kvinnans fysik ser hon tillräckligt stark och vältränad ut för att lägga på vikter, också baserat på hennes ansiktsuttryck så behöver hon inte anstränga sig alls. Bilden ser ut att vara tagen i en studio, och en anledning till att kvinnan inte använder vikter kan vara för att det är en instruktionsbild. Men vanligtvis så genomförs övningen som är en hip thrust med en skivstång för att bli tillräckligt utmanande.

Hur framställs män jämfört med kvinnor i respektive tidning?

Artikel 5 ur Women’s health manifesterar tydligt en acceptansinramning, den handlar om ett inlägg som skådespelaren Sharon Stone har lagt ut på sin instagram där hon poserar framför en spegel i en bikini. Det är en väldigt positiv artikel som hyllar hennes utseende men även tar upp hur hon tränar själv för att hålla sig i form. Artikeln är inte baserad på en intervju med Stone.

Under inlägget som skådespelaren har lagt upp har hon skrivit *“Why do I always get in shape when summers over?”*.

“Lady, you’re always in shape to slay.” står högst upp i artikeln under huvudrubriken och är ett svar från kommentarsfältet ur en av Stones följare på instagraminlägget. Orden kommer alltså inte från författaren själv men hon väljer ändå att lyfta fram det vilket tyder på en tydlig acceptansinramning som hävdar att

kvinnans kropp alltid är perfekt oavsett hur vältränad hon är eller inte. Något som författaren verkar hålla med om då hon skriver mycket positivt om kvinnans inlägg och mer specifikt om hennes kropp.

Kvinnans kropp hyllas och det är en tydlig retorik med att den ska accepteras och respekteras som den är, i motsats till ett synsätt till kroppen som präglas av kontroll där den ska justeras och formas till perfektion. Men samtidigt tyder Stones kommentar om att hon äntligen är i form till sommaren på ett kontrollbehov där det kan tolkas som att hon vill att hennes kropp ska vara anpassad till smalhetsidealet för att kunna visas upp i en bikini på en strand en varm sommardag. Men perspektivet i artikeln blir ändå mer riktat till acceptans eftersom läsarnas kropps-positivistiska kommentarer lyfts fram och får mer utrymme än kontrollbehovet.

“Summer is not over yet, and Sharon Stone is enjoying every last minute of her time in the sun. The 64-year-old actress shared an epic bikini selfie on Instagram that revealed her mega-toned abs and contagious confidence. “ Artikel 5 Women’s health

Författaren använder ord som “episk” när hon beskriver bilden som Stone la ut och säger att hennes magrutor var “ultratonade” och att hon hade ett avsmittande självförtroende. Det ger samtidigt ett intryck av att nu när skådespelaren är mer i linje med smalhetsidealet med en platt mage så är det “episkt” och därmed positivt. Det skapar flera motsägelsefulla perspektiv i texten. Även rubriken anspelar på kvinnans utseende, något som drar fokuset från att alla kroppsformer ska hyllas och accepteras till ett budskap om att ett visst utseende är mer positivt: *“Sharon Stone, 64, Sizzles In A String Bikini That Displays Her Mega-Sculpted Abs In A New Instagram Photo”*.

En annan artikel (7) som bygger på ett personporträtt visar tydligt hur kvinnor framställs i olika sammanhang. Artikeln handlar om en kvinnas träningsresa och hur hon överkom sin rädsla för att träna på gymmet och lyfta vikter. En tydlig vinkel är hur hon gick från att vara en av kvinnorna bland mängden som strävade efter att gå ner i vikt och passa in i smalhetsidealet till att istället träna för att bli mentalt stark och välmående.

“I started my fitness journey in 2019, when I was 23. I was recently engaged, and had a wedding in the summer I really wanted to look healthy for. I’ll admit, though, my initial goal was to lose weight...and that was it. I didn’t care about being strong or growing big muscles—I just wanted to look smaller.”

Artikel 7 Women’s health

Det verkar som att texten är skriven av kvinnan själv eftersom den är skriven ur ett jagperspektiv. Därför framkommer inga logosargument som bygger på fakta utan texten bygger på pathos - att hon med sin personliga historia och utveckling kan inspirera andra att tänka likadant. Citatet ovan beskriver hur hon innan inte brydde sig om att bli stark eller bygga stora muskler utan att hon enbart var intresserad av att se mindre ut. Något som delvis bekräftar dagens kroppsideal för kvinnor om att vara smala. Men artikeln är i grund och botten väldigt utmanande mot smalhetsidealet och normen att muskler är något som konnoterar manlighet eftersom hon menar att bygga muskler har varit positivt för hennes fysiska och psykiska välmående. Det blir en tydlig provokation mot den hegemoniska feminiteten - men en provokation som verkar vara accepterad i det här sammanhanget.

Hon målar upp sig själv som väldigt självsäker efter att ha börjat bygga muskler, något som kan kopplas till att muskler ger en illusion av styrka som även kan utvecklas till mental styrka. Det bekräftar stereotyper om vad som är manligt och kvinnligt där männen generellt är försörjande och ska "skydda" det motsatta könet vilket symboliseras av muskler som står för styrka. När kvinnan bygger muskler blir den styrkan även en del av hennes identitet, styrkan ger henne självförtroendet som kanske många män redan har. Något som andra analyserade artiklar hävdar är att styrketräning kan ge kvinnor ett bättre självförtroende vilket bekräftar kvinnans känslor.

"I wanted to uncover true happiness and strength, both mentally and physically. I decided to shift my focus away from weight and my body and really zero in on mental and physical toughness instead."

Artikel 7 Women's health

Hon målar upp det som att hennes transformation har gjort henne både mentalt och fysiskt tuffare. Hon skriver även hur hon var rädd för gymmet och framförallt sektionerna med vikter, något som stämmer väl överens med tidigare forskning om kvinnors rädsla för gymmet och viktträning.

"When I first started training, I would take breaks in the locker room. I felt like an entire room was watching me, and some days that would kill my motivation, and my workouts." Artikel 7 Women's health

Utifrån det hon beskriver går det att anta att hon kände att hon inte hörde hemma på gymmet, något som kan bero på att gymavdelningen med vikter brukar anses vara manlig terräng. Det kan delvis förstås utifrån självkategoriseringen till olika sociala grupper som är en del av skapandet av identitet. Grunden

till en persons identitet ligger i förväntningarna och normerna hos den grupp eller roll man anser att man tillhör, en övergripande grupp/roll är kön. Eftersom normen för det kvinnliga könet är att inte ha stora muskler är det inte konstigt att en kvinna som utmanar rollens förväntningar och bestämmer sig för att göra intrång på den andra gruppens terräng (gymavdelningen med vikter) känner sig obekväma, främmande och uttittad.

Sådana tydliga normer mellan könen kopplat till träning kan vara en orsak till att många kvinnor inte känner sig bekväma i gymmet och med att lyfta vikter, men som artikeln lyfter och uppmuntrar till är det många kvinnor som överkommer den rädslan och börjar överta en del av den manliga terrängen. Om tillräckligt många kvinnor också blir gränsöverskridare och utmanar den hegemoniska femininiteten kanske det blir lättare för andra kvinnor att också känna sig bekväma med att lyfta vikter, eftersom då kommer det inte kännas lika främmande och onormalt. Det kan bli lättare att göra styrketräning en del av sin identitet om det är en norm hos den sociala grupp man tillhör.

“Jenna Dewan is as strong as ever in a new Instagram photo dump that includes pics and videos of her pole dancing in fishnet tights and a bodysuit.” Artikel 8 Women’s health

Ovan är rubriken från artikel 8 som också präglas av en acceptansinramning. Den handlar om skådespelaren Jenna Dewan och fokuserar på ett instagraminlägg som hon har lagt ut där hon utför stångdans. Det är framförallt en acceptansinramning eftersom texten hyllar Dewans utseende och hennes fysiska förmåga då det lyfts att det krävs framförallt starka magmuskler för att kunna vara bra på stångdans.

“Jenna frequently puts in the effort to tone her abs. Maybe that’s why she makes pole dancing look so easy!” Artikel 8 Women’s health

De skriver att Dewan hela tiden anstränger sig för att “tona” magen och att det kanske därför hon är bra på stångdans. Något som är intressant är att de använder ordet tona istället för till exempel ordet “stärka”. Som konstaterat tidigare så handlar ordet tone om att definiera magen och göra musklerna synliga, huruvida musklerna är synliga påverkar inte dess förmåga. Då blir det underliggande budskapet att skådespelaren anstränger sig för att tona sin mage och därmed passa in i smalhetsidealet men det göms undan i en retorik om att hon gör det för att vara stark. Författaren skriver även på flera ställen hur stark Dewan är, och hur viktigt det är att vara stark.

“Sapaki highlighted the importance of strong abs: "Your core will help support the rest of your body, so your arms will simply have to do less work." Well, that's encouragement to get those crunches in.”

Artikel 8 Women's health

Citatet ovan om hur faktumet att en stark mage kan underlätta och förbättra den fysiska förmågan kan fungera som en motivation till att göra magövningar. Det skapar en tydlig retorik där det krävs en motivation eller en “morot” för att träna eftersom det hela tiden målas upp som något extremt jobbigt. Att göra magövningar är alltså något man gör för att nå fram till ett resultat, antingen att bli mer tonad och passa in i smalhetsidealet eller att bli mer stark för att klara av vissa övningar eller andra fysiska utmaningar. Det målas upp som att träning är något väldigt jobbigt och att det måste finnas en sorts belöning för att det ska vara värt ansträngningen, en belöning som ofta inte är kopplat till läsarens egna personliga mål utan till olika ideal i samhället.

Artikel 3 ur Women's health jämför kvinnor som har synliga muskler med Wonder Woman, en kvinnlig superhjälte som ses som stark och kraftfull. De skriver även hur det kan ge självförtroende att bygga muskler, och i det sammanhanget målas det upp som något positivt och att bygga muskler inte enbart har syftet att tona kroppen. Det blir som att kvinnor med muskler är något exceptionellt och därför hamnar på samma nivå som en superhjälte, något som bekräftar hur det inte tillhör normen utan är något utöver det vanliga. Yvonne Andersson (2015) menar att en muskulös och vältränad kvinnokropp kan ses som en provokation till den hegemoniska feminiteten som kännetecknas av en graciös, tonad och smal kropp. Det kan kännas igen i det här fallet, men det uttrycks inte som en provokation utan snarare som något onormalt och att det blir en tydlig gränsöverskridning till det som vanligtvis är manligt. Det kan vara en anledning till att många kvinnor inte vågar träna för att bygga muskler eftersom de då skulle ses som mer manliga och förlora den del av sin femininitet som definieras av samhällets normer om vad som är kvinnligt vilket är motsatsen till stora muskler.

*“Incorporate an upper-body dumbbell workout into your routine two or three times a week and not only will you feel stronger carrying *all* the things, but you'll also notice the muscles in your back, arms, and abs finally pop. Wonder Woman, is that you? You'll be surprised what a confidence booster building muscle can be.”* Artikel 3 Women's health

De skriver även att självförtroende som kommer med att bygga muskler är något att som kvinna bli förvånad över eftersom muskler på en kvinna som tidigare konstaterat inte står för det feminina, författaren bekräftar detta konstaterande men samtidigt utmanar det och uppmanar kvinnor att inte vara

rädda för att bygga muskler. Det kan delvis ses som en bekräftning av vad som är feminint men samtidigt som en utmaning och vilja till förändring.

Det blir väldigt tydliga pathosargument där författaren riktar sig till läsaren och försöker bekräfta hennes behov och motivera henne till att vilja styrketräna med olika fördelar som inte bygger på utseende eftersom stora överkroppsmuskler på en kvinna inte ses som motiverande. Det ses inte som självklart för läsaren att vilja styrketräna överkroppen, vilket bekräftar tidigare forsknings slutsatser om att kvinnor generellt tränar med underkropp och män mer överkropp.

Mot slutet av artikel 4 från Men's health framkommer en form av acceptansinramning. Tyler, som är instruktören till träningspasset författaren är med på som blandat meditation med yoga och styrketräning säger i slutet av passet att deltagarna ska skänka tacksamhet till sina kroppar.

“Tyler calmly leads us through a body-scan meditation, encouraging us to relax individual muscle groups. During this, he instructs us to feel gratitude toward our bodies. No, I'd never do that at the end of a weight-room workout. But here it's fitting.” Artikel 4 Men's health

Författaren skriver sedan att han aldrig skulle ha tänkt så efter ett styrkepass i ett gym, men att det i det här sammanhanget passar. Det vittnar om en gymkultur där det inte är normalt eller ens accepterat med tanke på författarens ord “I'd never do that” att skänka tacksamhet och acceptans till sin egna kropp. Den kulturen tillhör troligtvis det “manliga området” av gymmet som enligt tidigare forskning är den sektionen som används för att lyfta vikter. Här går det tydligt att se att kulturen i det “manliga området” inte kännetecknas av acceptans eller tacksamhet till kroppen utan en tydlig uppdelning mellan kropp och själ där den kan formas till perfektion och präglas av kontroll.

Hours later, after I've showered and headed home, I recall Tyler's last words during that meditation: “I am enough.”” Artikel 4 Men's health

Det är en form av acceptans men inte den som noterats tidigare bland artiklar i *Women's health*. Den handlar inte uppenbart om kroppens utseende utan troligtvis mer om att vara tacksam över vad kroppen är kapabel till. Att oavsett om man inte är den starkaste i rummet eller snabbaste så duger kroppen.

Det är fullt möjligt att meningen “jag duger” även har med kroppens utseende att göra, det går inte exakt att avgöra i det här fallet, men det känns mer troligt med tanke på att ingen annan artikel från *Men's health* har en acceptansgestaltning om kroppens utseende att det handlar om kroppens kapacitet och inte det ytliga.

Artikel 3 ur Men's health kommer med en annan slags acceptansinramning som handlar om hur skådespelaren Luke Evans tränar inför en kommande roll. Artikeln bygger delvis på intervjuer med Evans, och går sedan över hans träningsrutin på ett övergripande sätt. Den handlar delvis om Evans uppladdningar på sina sociala medier som enligt författarna visar upp hans "välförtjänta muskler".

Det förekommer acceptansinramning eftersom det ofta påpekas hur skådespelaren gillar att visa upp sin kropp på sociala medier och att han tidigare tränade för att se bra ut på bilder, men att han nu delvis tränar inför en kommande roll där han ska spela en soldat och därför måste vara vältränad av den anledningen.

"The 43-year-old Welsh actor has made physique photos into a type of art, sharing both training clips and candid shots that show off all of his hard-earned muscle." Artikel 3 Men's health

Det är inte en acceptans i form av att han får se ut hur han vill och att alla kroppstyper är perfekta, det är snarare en acceptans av att han visar upp sin kropp eftersom den är "perfekt" och passar in i idealkroppen hos en man. Ord som "visa upp" och "välförtjänta" tyder på att hans fysik är eftersträvansvärd och att det är något han bör vara stolt över, och att det är något han får visa att han är stolt över utan att skämmas över. Författaren kallar även bilderna Evans publicerar på sin kropp för "thirst traps". En "Thirst trap" är en bild som ska vara sexuellt lockande och frestande. Det är något som indikerar på att bilderna skådespelaren lägger upp på sin kropp som enligt författaren består av "välförtjänta muskler" är sexuellt lockande. Det sänder budskapet att män med muskler uppfattas som mer sexuellt lockande för det motsatta könet, med antagandet att en "thirst trap" är just för det motsatta könet.

Bild ur Men's health artikel 3 (bild saknas av upphovsrättsliga skäl):

Bilden visar en man med stora muskler som tydligt visas upp i ett linne, något som bekräftar kroppsideal om att män ska ha stora muskler och vara vältränade.

Ytterligare en artikel ur Men's health (2) handlar om en skådespelare, den här gången om hur Stephen Lang tränar inför sin roll i nya filmen Avatar: the way of water. Det är en intervju med Lang och den äger rum i hans hemmagym med detaljerade miljöbeskrivningar.

“A PAIR OF dumbbells sit in one corner of the cramped basement room that Stephen Lang calls his gym, and 10-pound plates are strewn across the floor. Lang stands in the center of the room, grinning broadly. “This,” he says, “is where I do the bulk of my workouts.” Artikel 2 Men’s health

Texten inleder med att konstatera hantlarna i ena rummets hörn. Med ett citat beskriver Lang att det rummet är vart han bygger muskler och “bulkar” upp sig. Artikeln handlar framförallt hur Lang tränar, men det sätts i sammanhanget att han är en skådespelare och delvis tränar inför en kommande roll i en film. Artikeln fokuserar väldigt specifikt på vilken sorts träning Lang håller på med där specifika detaljer ingår, som hur många repetitioner han gör och exakt hur han genomför övningen på sitt sätt. Det framgår att författaren är på plats när Lang tränar och därför kan få med detaljrika beskrivningar av vad han gör:

“Lang exits the room, then drops into pushup position, ripping through 11 reps (his superstition) so easily that you almost don’t notice his hands. Rather than having his palms on the floor, he’s supporting his upper body with only his fingertips, a grueling pushup style he learned in karate.” Artikel 2 Men’s health

Författarna skriver bland annat i underrubriken att Lang är “leaner and meaner”, något som betyder ungefär att han är smalare och “tuffare”. Det konstateras senare i artikeln att han har gått ner några kilo (inte enbart fett utan även muskler) vilket frammålas som något positivt utifrån både praktiska men även utseendefixerade skäl. Författaren lyfter bland annat att Lang är mer bekväm i sin kropp nu än när han hade mer muskler och vägde mer, och inte bekväm i ett anseende att han har bättre självförtroende utan att han kan röra sig mycket smidigare nu. Det beskrivs utifrån citatet nedan:

“He’s down to 155 pounds now but says his frame carries this lighter load “much more comfortably.” Artikel 2 Men’s health

Det skrivs dock senare i artikeln att Lang även tränar för utseendefixerade skäl, han säger i ett citat att han gör det av fåfänga, och sedan skriver författaren att all motivation funkar. Men det uttrycks inte på ett sätt som är självklart, det blir mer som ett sätt att bekräfta och godkänna skådespelarens fåfänga skäl till att vilja träna.

““I also do it, quite frankly, out of vanity,” he says of his training. “I’m fairly vain.” Hey, whatever motivation works.” Artikel 2 Men’s health

Det skapas en retorik där män ska ha tydliga och praktiska anledningar till att tappa muskler och bli "mindre" eftersom normen är att män ska ha stora muskler. Något som möjligen påverkar hur det målas fram är att Lang är 70 år och därmed en äldre man vilket kanske gör det mer accepterat för honom att tappa muskler eftersom det är en naturlig följd av åldrandet.

Artikeln har överlag ett kontrollperspektiv till kroppen där den noggrant kan justeras och formas till den ideala fysiken, det blir dels en nyttogestaltning eftersom det beskrivs vilka fördelar träningen har för hans hälsa. Den beskriver även fördelas för hans välmående i hur han känner sig mer bekväm i sin kropp efter att ha gått ner i vikt och dels att han tränar inför kommande roller som skådespelare. Men även en genusgestaltning med tanke på att Lang frammålas som tuff och stark och faktumet att han tappat muskler tydligt måste motiveras med praktiska fördelar.

Artikeln går senare igenom ett träningspass som är format efter hur skådespelaren själv tränar.

Men's health bild ur artikel 2 (bild saknas av upphovsrättsliga skäl):

Bilden som tillhör artikeln visar en man som sitter på en lutandes träningsbänk och är mitt uppe i en övning. Han håller i två till synes ganska tunga hantlar och ser ansträngd och fokuserad ut. Det bilden troligtvis vill förmedla är hur han tränar och vad han gör, inte lika mycket om hur han ser ut. Men hantlarna han håller i och även de som syns i bakgrunden vittnar om en träningsstil där att uppnå styrka och större muskler är målet.

Flera artiklar från Men's health fokuserar på träningen i sig och innehåller mycket specifika detaljer om övningar. Det manifesteras i artikel 1 som handlar om en Youtube-video av Will Tennyson där han ska följa med på ett träningspass med Texas titelhållare av "strongman" och tidigare titelhållare av Americas strongman. Artikelns huvudintresse är hur "strongman" Charles Mitchell tränar sin underkropp, där ett tydligt syfte är att informera läsarna om hur man blir stark med ett exempel från en stark person.

Will Tennyson beskrivs i titeln som en "regular gymbro". En "gymbro" är enligt Urban dictionary (2022) en person vars liv kretsar kring gymmet, där alla beslut i vardagen är anpassade efter att optimalt kunna styrketräna och uppnå rätt näring för att kunna träna hårt. En gymbro syftar som namnet antyder ofta till en man.

Mestadels har artikeln en genusinramning. Textens huvudvinkel är att Tennyson ska anta utmaningen att följa med i ett av Charles Mitchells benpass, det målas upp som en stor utmaning för Tennyson som är "normal" att hänga med. Det beskrivs vad Mitchell väger och hur hans benpass är utformat i detalj. Det finns med beskrivningar av hur många repetitioner han gör av en viss övning med begrepp och detaljer som bara någon som är någorlunda insatt i styrketräning skulle kunna förstå. Författaren gör alltså antagandet att läsaren är någorlunda intresserad av styrketräning och därmed intresserad av hur en "strongman" lägger upp sitt träningspass.

"Also known as Trey "Big Thicket" Mitchell, and weighing in at 370 pounds, Mitchell currently holds the title of Texas' Strongest Man and is a previous winner of the America's Strongest Man competition."

Artikel 1 Men's health

Det förekommer inga acceptansinramningar om att Mitchell "strongman" är perfekt precis som han är och vilket fantastiskt utseende han har uppnått genom att vara en av USA:s starkaste män. Fokuset ligger enbart på hans bedrifter med träningen och vad han har uppnått genom att jobba hårt i gymmet. Därför blir det mest en genusinramning eftersom som tidigare konstaterat så är styrka ett ideal att sträva efter hos en man, och i den här artikeln är det tydligt att styrka är något att se upp till och respektera.

Men's health bild ur artikel 1 (bild saknas av upphovsrättsliga skäl):

På bilden med i artikeln ser man Tennyson som håller en skivstång vilandes på axlarna framför sig och man kan anta att han ska göra en framböj. Man ser på hans ansikte och minen han gör att det är väldigt ansträngande att hålla i skivstången, troligtvis eftersom den är laddad med tunga vikter.

Diskussion och slutsats

Nedan kommer resultatet och analysen sammanfattas. Avsnittet kommer stå för den huvudsakliga jämförelsen mellan Women's health och Men's health artiklarna och återknyta till tidigare forskning och de eget utformade gestaltungsramarna samt Hirdmans genussystem.

Det går att notera en trend i artiklarna ur Women's health att det finns en uppmaning till kvinnor att vara starka eller en hyllning till kvinnor som är starka. Men hyllningarna eller uppmaningarna har ingenting med faktiskt styrka att göra i hur mycket vikter som kvinnorna kan lyfta, utan det blir snarare en

komplimang och ett ideal i likhet med att säga att någon är vacker. Det mäts inte i relation till något konkret utan komplimangen kan tillskrivas till vem som helst eftersom det blir något mer subjektivt, komplimangen blir att kvinnorna *ser* starka ut. Kvinnorna i artiklarna behöver inte vara speciellt starka i förhållande till hur tunga vikter de kan lyfta i gymmet för att tillskrivas och beskrivas som starka, något som blir tydligt när man läser artiklarna som inte handlar om styrketräning men ändå använder ordet “strong”. Inte många av artiklarna handlade om att kvinnorna skulle bli starka genom att lyfta vikter, att lyfta vikter parades snarare ihop med resultatet att bli mer “tonad” (definierad och smal). Jämför man det med artiklarna i Men’s health så hade ordet “strong” ett mer konkret värde eftersom det alltid nämndes i ett sammanhang av styrketräning där användandet av vikter och att kunna lyfta tyngre för att uppnå resultat var centralt.

Jämfört med de artiklarna i Women's health som handlade om kändisars träningsvanor är de artiklar som handlar om kändisar i Men's health artiklar betydligt mer fokuserad på själva träningen i sig än kändisens utseende. Detaljerna som är med i artiklarna i Men's health tar upp specifika detaljer om hur kändisarna tränar för att läsaren ska kunna träna på samma sätt och uppnå liknande resultat. Det blir delvis missledande eftersom resultat inte enbart handlar om hur man tränar utan faktorer som kost och gener spelar även en stor roll. Det skapar orealistiska förväntningar att läsaren ska kunna uppnå samma resultat och utseende genom att träna på samma sätt, man ska även ha i åtanke hur många år dessa kändisar har tränat och andra fördelar de har som personliga tränare och pengar till utrustning och kosttillskott. De artiklar i Women’s health som handlade om kändisar och deras träning hade inte med några detaljer om hur de tränar och hur de uppnår sina resultat, de nämner mer vagt vilken träningsform de använder sig av medan artiklarna i Men's health tar upp specifika övningar, repetitioner och sets.

Den information som ges i Women’s health breder fram en väg som många gånger är orealistisk. Det går att notera en större mängd missledande eller felaktig information om träning i de analyserade artiklarna från Women’s health, många använder sig av vilseledande ord som “tone” och myter om punktförbränning samt att det ska kunna ske resultat orealistiskt snabbt och med måttlig ansträngning. Det manifesteras främst genom olika “utmaningar” där en viss muskelgrupp eller hela kroppen ska tränas intensivt i en månad med löftet om snabba och transformerande resultat. Dessa utmaningar bygger inte heller helt på principen om progressiv överbelastning eftersom det framför allt är kroppsövningar de baseras på. Detta resultat går i linje med den tidigare forskning som presenterats, framförallt Duncan och Klos (2014) studie som fann att innehållet som presenteras i träningsmagasin riktade till kvinnor ofta är motsägelsefulla och orealistiska samt att det ofta ligger ett fokus på att nå så

snabba resultat som möjligt med lite ansträngning. Även en studie från Ethan och flera andra forskare (2016) fann att artiklar och annonser om viktnedgångspiller och andra produkter relaterade till viktnedgång inte grundar sig i en hälsosam eller realistisk viktnedgång och att fokuset ofta är att det ska ske snabba resultat.

Tittar man på information i Men's health är den mycket mer komplicerad och detaljrik än den i Women's health - men även där med undantag. Det förekom en artikel som var vilseledande och innehöll felaktiga fakta, men resterande artiklar byggde för det mesta på etablerad kunskap om träning i enlighet med den forskning som har presenterats i den här studien.

Troligtvis kommer Women's health's läsare som följer dessa råd inte kunna uppnå transformerande och hållbara resultat (som magasinet ger löften om i många av artiklarna) - beroende på målsättning. Den som har målsättningen att bygga muskler kommer inte ha mycket nytta av informationen i Women's health. Den som har målsättningen att gå ner i vikt kommer också bli besvikna eftersom många av artiklarna inte nämner vilken stor roll kost spelar för att bli av med fett och få synliga muskler. I grund och botten är kost den viktigaste komponenten för att gå ner i fett eftersom det enbart handlar om att förbränna mer kalorier än man tar in - vilket enklast görs genom att äta mindre kalorier. Även Men's health nämner sällan kostens roll för att uppnå transformerande och synliga resultat.

Ofta så försöker författarna motivera läsarna till att träna genom praktiska anledningar/fördelar samt rent utseendefixerade anledningar. Det ses inte som självklart att vilja träna för att det är något man tycker är kul, utan det måste finnas en tydlig anledning eller målsättning. Som att kunna lyfta ner tunga saker från en hylla, för att få "*the booty of your dreams*" eller för att bli mer allmänt välmående.

På bilderna ur Women's health används inga eller väldigt lätta vikter som inte är tillräckligt utmanande förutom för den som är helt otränad. På så sätt skapas en känsla av att Women's health riktar sig till läsare som inte har lika mycket erfarenhet med träning eller kunskap eftersom den information och fakta som förs fram ofta är väldigt simpel och okomplicerad och inte förser läsaren med tillräcklig information eller "hela bilden" för att kunna få fram riktiga resultat.

Bilderna i Men's health kännetecknas alltid av muskulösa och vältränade män som håller på med en styrkerelaterad övning där vikter alltid användes förutom när det var en kroppsövning. Gemensamt för de flesta bilderna var att bilderna gav uttryck av ansträngning och utmaning, vilket sågs antingen på

ansiktsuttrycken eller de tunga vikter som användes. På flera av bilderna hade den avbildade ingen tröja på sig, och om så inte var fallet var klädesplagget på överkroppen ett linne vilket gav möjligheten att visa upp den avbildades fysik vilket gav ett fokus på utseendet snarare än ett syfte att visa upp en övning eller träningsform. Det ger ett intryck av att bildernas syfte inte enbart är att undervisa och erbjuda något slags budskap om träning utan att syftet också präglas av ytliga och utseendefixerade ideal om den perfekta manliga kroppen. Ser man på fysiken hos den avbildade så speglar det tydligt ideal hos den manliga kroppen om att vara muskulös, vältränad och ha låg fettprocent.

Det förekommer inga acceptansinramningar i Men's health som handlar om att alla utseenden är perfekta som de är i enlighet med dagens kroppspositivism-rörelse. Inramningar om acceptans handlade snarare om att det är acceptabelt för män att tappa muskler om det finns tydliga praktiska fördelar samt att det är accepterat att visa upp sina "välförtjänta muskler" på sociala medier. Acceptansinramningarna i Women's health gick mer i linje med kroppspositivism-rörelsen då det handlade om att hylla kroppen utseende och ge budskapet att den duger även om den inte helt passar in i dagens kroppsideal. Men samtidigt lyfte dessa artiklar upp ideal som smalhetsidealet och en vältränad fysik genom att påpeka och hylla dessa specifika attribut – något som gav mixade budskap.

Gemensamt för många av artiklarna i både Women's- och Men's health är att de delar en nyttoinramning, det vill säga en gestaltning som bygger på vilka fördelar träning kan ha på både den fysiska och mentala hälsan. Gemensamt för dessa är att de oftast använder sig av logos- och ethosargument för att vinna förtroende för sina påståenden, det är vanligt att författarna refererar till personliga tränare eftersom de anses ha ett högt förtroende när det kommer till fakta om träning. Bland annat så förekom praktiska anledningar för män att träna sätesmusklerna som vanligtvis är en muskelgrupp kvinnor lägger mer fokus på, det motiverades med nyttoinramningar som vilka fördelar starka och välfungerande sätesmuskler kan ha på kroppen som helhet. Och för kvinnor motiverades det att bygga muskler med praktiska fördelar en starkare kropp kan ha som att lyfta ner ett tungt objekt från en hylla.

Många av artiklarna ur både Women's health och Men's health byggde på genusinramningar - det vill säga gestaltningar som bygger på förväntade könsroller kopplat till kroppens utseende där det centrala målet med träning är att uppnå en viss fysik som går i linje med dagens kroppsideal. För kvinnor handlade idealen om att få definierade muskler genom att "tona" kroppen - ett vilseledande begrepp som

syftar till att bygga synliga och definierade muskler med lite kroppsfett på kroppen. Det idealet går i linje med dagens smalhetsideal och idealet med en vältränad kropp, det räcker inte med att vara smal utan man ska helst vara smal och ha slanka muskler samtidigt. Budskapen och idealen kopplat till träning som går att noteras i Men's health är tydliga - den vanligaste träningsformen som artiklarna handlade om var styrketräning med vikter som alla byggde på syftet att bygga muskler och bli starkare. Budskapen anspelar tydligt på den ideala manliga kroppen som stark och muskulös, vilket är tydliga genusinramningar eftersom de bygger på förväntade könsroller kopplat till kroppens utseende och träning. Men idealet är att samtidigt vara muskulös och väldefinierad med låg fettprocent, något som manifesteras med ord som "*shredded*".

Dessa genusinramningar kan förstås utifrån Hirdmans genussystem (1998) och speciellt ur aspekten som handlar om isärhållning genom könen - något som konkret manifesterades med att gymavdelningen med vikter ansågs vara "manlig terräng" och aerobiska maskiner som inte kommer med syftet att bygga muskler var mer "kvinnlig terräng". Det blir en tydlig isärhållning mellan könen i den aspekten och med de olika idealen som skapar tydliga konstruktioner om vad som är manligt respektive kvinnligt. Utan dessa konstruktioner blir uppdelningen mellan könen inte lika tydliga och inte heller den hegemoniska feminiteten respektive den hegemoniska maskuliniteten som kvinnor och män strävar efter att uppnå. Enligt Hirdmans genussystem så är det ur dikotomin, isärhållningen mellan könen, som mannen som norm legitimeras och hierarkin fastställs. Det är även ur isärhållningen utifrån de normer och värderingar som har noterats i den här uppsatsen som en fördel ges till det manliga könet att nå hållbara och realistiska resultat med sin träning och en nackdel ges till det kvinnliga könet med missledande information och en låg kunskapsnivå med fakta som inte alltid mäter sig mot etablerad kunskap om träning. På så sätt ges det bättre förutsättningar för män att lyckas med sin träning och hälsorelaterade mål och sämre förutsättningar ges till kvinnor. Om kvinnor ska följa många av de träningsideal som ges i artiklarna går de även miste om hälsofördelarna styrketräning som görs på ett effektivt och bra sätt kan ha.

Det kan även förstås utifrån Yvonne Anderssons tidigare forskning (2015) där hon menar att kvinnor som strävar efter idealen att vara smal har mindre kontroll över sina kroppar jämfört med män som genom ett vetenskapligt träningsförhållande har tagit kontrollen över sin kropp och hälsa. Denna kontroll kan också ses som en fördel som tillskrivs det manliga könet och kan upprätthålla hierarkin mellan könen. Men som Andersson även konstaterat i sin forskning så börjar fler kvinnor gå över till det manliga territoriet med att bygga muskler vilket även går att känna igen till viss del i den här uppsatsen.

Men tvärtom så noteras ingen trend i varken den här uppsatsen eller i Anderssons forskning (2015) om att män kliver över till det kvinnliga territoriet och tränar mer som kvinnor generellt gör, något som bekräftar mannen som norm och mannens plats i hierarkin.

8. Förslag till vidare forskning

Förslag till vidare forskning är att göra en mer utförlig bildanalys av Women's health och Men's health som använder sig av socialsemiotiken för att analysera interaktionen mellan betraktaren och den avbildade samt närmare analysera underliggande symboler för att finna olika budskap. Ett annat förslag är att göra kvalitativa intervjuer med kvinnor och män om deras tankar kring träning för att identifiera rådande ideal i samhället kopplat till träning och kön.

9. Källhänvisning

Björkvall, A. (2012) Visuell textanalys. I Boréus K & Bergström, G. (red.) *Textens mening och makt*. Lund: Studentlitteratur AB.

Boréus, K & Bergström, G. (2018) *Textens mening och makt*. Lund: Studentlitteratur AB.

Bolmstedt, A. (2002) "Kvinnokroppens ideal - smärt eller mullig?". *PopulärHistoria*. Bonnier Publications.

Botta, R.A. (2003) For Your Health? The Relationship Between Magazine Reading and Adolescents' Body Image and Eating Disturbances. *Sex Roles* 48, 389–399.

Cherry, K. (2020) "What is body positivity?". *Verywell Mind*. Dotdash Media, Inc.

Duncan, M. C., & Klos, L. A. (2014). Paradoxes of the Flesh: Emotion and Contradiction in Fitness/Beauty Magazine Discourse. *Journal of Sport and Social Issues*.

Ekström, M & Johansson, B. (2019). *Metoder i medie- och kommunikationsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur AB.

Ethan D, Basch CH, Hillyer GC, Berdnik A, Huynh M. (2016) "An analysis of weight loss articles and advertisements in mainstream women's health and fitness magazines". *Health Promot Perspect*.

- Hardin, M. & Greer, J. (2007). Influence of Gender-role Socialization, Media Use and Sports Participation on Perceptions of Gender-Appropriate Sports. *Journal of Sport Behavior*, 32(2), ss. 207-226
- Hirdman, A & Kleberg, M. (2015) *Mediers känsla för kön*. Nordicom.
- Hirdman, Y. (1998) "Genussystemet - reflexioner kring kvinnors sociala underordning". *Tidskrift för genusvetenskap*.
- Jarlbro, G. (2013) *Genusmedveten journalistik*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Krzysztofik M, Wilk M, Wojdała G, Gołaś A. (2019) "Maximizing Muscle Hypertrophy: A Systematic Review of Advanced Resistance Training Techniques and Methods". *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Dec 4;16(24).
- Labre, M. (2005) "Burn Fat, Build Muscle: A Content Analysis of Men's Health and Men's Fitness", *International Journal of Men's Health*, vol. 4, no. 2, pp. 187.
- Mealey, L. (1997) "Bulking up: The roles of sex and sexual orientation on attempts to manipulate physical attractiveness", *The Journal of Sex Research*, vol. 34, no. 2, pp. 223-228.
- Men's health. (2022) Media kit. *Hearst communications*.
- Mral, B & Olinder, H. (2011) *Bildens retorik i journalistiken*. Norstedts förlagsgrupp AB.
- Nilsson, M. (2019) Bildjournalistikens innehåll. I Karlsson, M & Strömbäck, J. (red.). *Handbok i journalistikforskning*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Ramírez-Campillo, Rodrigo & Andrade, David C. & Campos-Jara, Christian; Henríquez-Olguín, Carlos & Alvarez-Lepín, Cristian & Izquierdo, Mikel. (2013) "Regional Fat Changes Induced by Localized Muscle Endurance Resistance Training". *Journal of Strength and Conditioning Research*:
- Salvatore, J. & Marecek, J. (2010), "Gender in the Gym: Evaluation Concerns as Barriers to Women's Weight Lifting", *Sex Roles*.

- Shehata, A. (2019) Journalistikens dagordningar och gestaltningar. I Karlsson, M & Strömbäck, J. (red.). *Handbok i journalistikforskning*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Sjödén Landon, H. & Kateb, A. (2018) "Omöjliga kroppar: Om skönhetsideal, mode och genus". *Nationalmuseum*.
- Stets, J., & Burke, P. (2000). Identity Theory and Social Identity Theory. *Social Psychology Quarterly*, 63(3), 224-237.
- Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H.E. & Stein, R.I. (1994) "Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: An examination of mediating mechanisms", *Journal of abnormal psychology*, vol. 103, no. 4, pp. 836-840.
- Waehner, P. (2021) "Why You Can't Target Fat Loss to Specific Body Parts". *Verywell Fit*. Dotdash Media, Inc.
- Waehner, P. (2020) "Can You Really Tone Your Body With Just Exercise?" *Verywell Fit*. Dotdash Media, Inc.
- West, C & Zimmerman, Don H. (1987) Doing gender. *Gender and Society*. Sage publications, Inc.
- Women's health. (2022) Media kit. *Hearst communications*.

Bilaga 1: Lista över artiklarna

Men's health 8 artiklar:

1: Watch a Regular Gym Bro Take on Leg Day With a Champion Strongman

Artikeln handlar om en Youtube-video av Will Tennyson där han ska följa med på ett träningspass med Texas titelhållare av "strongman" och tidigare titelhållare av Americas strongman.

<https://www.menshealth.com/fitness/a42188088/leg-day-strongman-workout-will-tennyson-charles-mitchell-iii/>

2: Stephen Lang Is Back and Badder (and Stronger) Than Ever in Avatar: The Way of Water

Artikeln handlar om hur skådespelaren Stephen Lang tränar inför sin roll i nya filmen Avatar: the way of water. Det är en intervju med Lang och den äger rum i hans hemmagym med detaljrika miljöbeskrivningar.

<https://www.menshealth.com/fitness/a42153731/stephen-lang-avatar-workout/>

3: How Luke Evans Trained to Get Special Forces Shredded

Artikeln handlar om hur skådespelaren Luke Evans tränar inför en kommande roll i en serie. Den bygger delvis på intervjuer med Evans, och går över hans träningsrutin på ett övergripande sätt. Den handlar delvis om Evans uppladdningar på sina sociala medier som enligt författarna visar upp hans "välförtjänta muskler".

<https://www.menshealth.com/fitness/a42039443/luke-evans-workout/>

4: This Workout Is Integrating Serenity Into Your Sweat Session

Nyttoinramning.

I artikeln får läsaren följa med författaren på ett nytänkande träningspass som blandar yoga och meditation med styrketräning.

<https://www.menshealth.com/fitness/a42111825/hiit-meditation-workout-class-mind-body-project/>

5: Stop Avoiding the Fitness Machine Section of Your Gym

Artikeln motiverar varför man bör använda maskiner för att styrketräna, trots att det har blivit mer populärt senaste tiden att använda fria vikter som skivstänger eller hantlar eftersom många menar att det är en mer effektiv metod som även bygger funktionalitet och att maskiner är “fusk”.

<https://www.menshealth.com/fitness/a42085642/fitness-machines/>

6: The 36 Best Workout Moves to Build Your Butt

Artikeln går ut på att rada upp 36 olika övningar för rumpan och motiverar i inledningen varför det är viktigt att träna just den kroppsdelens samt vad som kan vara bra att veta om sätesmusklerna.

<https://www.menshealth.com/fitness/g19546820/best-glutes-exercises/>

7: Get Ready for Summer With This Total-Body, Ab Blasting Workout

Nyttoinramning, genus

Artikeln handlar om hur man optimalt ska träna magmusklerna, bland annat att man behöver använda sig av progressiv överbelastning och att vikter därför är ett nödvändigt tillägg till ett träningspass för magmusklerna.

<https://www.menshealth.com/fitness/a36430428/ab-workout-total-body-dumbbell/>

8: Pack on Muscle at Home with These Bodyweight Exercises and Workouts

Artikeln handlar om fördelarna med att träna med endast kroppsvikten och att det enligt författarna går att bygga muskler med den metoden.

<https://www.menshealth.com/uk/building-muscle/a756325/10-best-bodyweight-exercises-for-men/>

Womens health 8 artiklar:

1: *A 30-Day Abs Challenge To Strengthen And Sculpt Your Core*

Artikeln handlar om en 30-dagars “absutmaning”. Det är ett träningschema för magmusklerna som har en övning för varje dag i ett 6 dagar av 7 i veckan, tanken med utmaningen är att stärka magmusklerna och att “tona” (definiera) magmusklerna.

<https://www.womenshealthmag.com/fitness/a29669229/30-day-abs-challenge/>

2: This Is How Long You Need To Hold A Plank To See Real Results

Artikeln handlar om övningen plankan och hur man på ett så effektivt och bra sätt som möjligt ska utföra övningen. Det tas även upp fysiska fördelar övningen kan ha på kroppen, och varför magmusklerna är en viktig del av kroppens funktion.

<https://www.womenshealthmag.com/fitness/a19934478/how-long-to-hold-plank/>

3: This 20-Minute Upper-Body Dumbbell Workout Will Tone Your Arms Like Crazy

Artikeln beskriver ett 20 minuters överkroppspass med hantlar som ska “tona” (definiera) överkroppen. Det är ett träningspass som målas upp som något att göra hemma då enda utrustningen som behövs är en yogamatta och två hantlar. Artikeln går igenom en uppvärmning och sedan övning för övning.

<https://www.womenshealthmag.com/fitness/a19934945/upper-body-workout-for-toned-arms/>

4: Everything You Need To Know About Hip Thrusts—Benefits, Form Tips, And More Per Experts

Artikeln handlar om övningen “hip thrusts” eller på svenska höftlyft. Det är en övning som framförallt aktiverar rumpan men även baksida lår och ryggen. Artikeln beskriver hur övningen ska genomföras, vad den är bra för och vilka muskler den använder. De tar upp olika variationer, som att man kan göra den med enbart kroppsvikten eller lägga på vikter, samt hur man inkluderar övningen i sin träningsrutin.

<https://www.womenshealthmag.com/fitness/a34863897/hip-thrust-benefits/>

5: Sharon Stone, 64, Sizzles In A String Bikini That Displays Her Mega-Sculpted Abs In A New Instagram Photo

Artikeln handlar om ett inlägg som skådespelaren Sharon Stone har lagt ut på sin instagram där hon poserar framför en spegel i en bikini. Det är en väldigt positiv artikel som hyllar hennes utseende men även tar upp hur hon tränar själv för att hålla sig i form. Artikeln är inte baserad på en intervju med Stone.

<https://www.womenshealthmag.com/fitness/a41019154/sharon-stone-abs-string-bikini-instagram-photo/>

6: Yoga Vs. Pilates: How The Workouts And Benefits Compare, According To Fitness Experts

Artikeln handlar om de olika träningsformerna yoga och pilates och på vilket sätt de är annorlunda från varandra. De tar upp fördelarna med båda träningsformerna och när de kan vara passande.

<https://www.womenshealthmag.com/fitness/a19952812/yoga-vs-pilates/>

7: ‘How I Overcame My Gym Anxiety And Started Lifting Heavy Weights’

Artikeln är ett personporträtt om en kvinnas träningsresa och hur hon överkom sin rädsla för att träna på gymmet och lyfta vikter. En tydlig vinkel är hur hon gick från att vara en av kvinnorna bland mängden som med sin träning huvudsakligen strävade efter att gå ner i vikt och passa in i smalhetsidealet till att istället träna för att bli mentalt stark och välmående.

<https://www.womenshealthmag.com/fitness/a39014771/gym-anxiety-lifting-weights-strength-transformation-story/>

8: Jenna Dewan, 41, Has A Sculpted AF Booty And Legs In Sky-High Heels And Fishnets While Pole Dancing On IG

Artikeln handlar om en bild skådespelaren Jenna Dewan har lagt upp på sin Instagram där hon bland annat utövar stångdans. Artikeln lyfter och hyllar hennes utseende samt tar upp hennes träningsrutin på ett väldigt övergripande sätt.

<https://www.womenshealthmag.com/fitness/a40883668/jenna-dewan-butt-legs-bodysuit-heels-fishnets-instagram-video-photos/>