



Norsk Medietidsskrift,
årgang 22, nr. 2-2015, s. 1–20
ISSN online: 0805-9535

FAGFELLEVDERT ARTIKKEL

Kroppsidealer i norske trenings- og kostholdsblogger

Janne Wiken Halvorsen
Doktgradsstipendiat
Høgskolen i Lillehammer
E-post: janne.halvorsen@hil.no

ABSTRACT

Body ideals in Norwegian exercise- and diet blogs

This article describes the body ideal promoted in a Norwegian exercise- and diet blog community and how bloggers relate to it. Using a critical discursive approach, analysis of three weeks of entries from eight selected blogs of young women revealed that the blog community's body ideals and body practices are influenced by a fitness culture. These blogs, however, divulge the downsides of the body project, describing a lifestyle of strict body regimes and the ambivalent feelings that arise in pursuit of the perfect body.

Keywords:

body image, blogging, fitness, body regimes

Denne artikkelen beskriver kroppsidealet som fremmes i norske trenings- og kostholdsblogger. Blogginlegg innhentet over tre uker, fra åtte utvalgte blogger, skrevet av kvinnelige norske bloggere, ble analysert ved hjelp av en kritisk diskursiv tilnærming. Analysen avdekket at bloggsamfunnets kroppsidealer er sterkt påvirket av fitnesskulturen. Bloggerne beskriver en restriktiv livsstil preget av strenge regimer og påfølgende sprekker – og de ambivalente følelsene som oppstår i jakten på den perfekte kroppen.

INNLEDNING

De første bloggene så dagens lys på 1990-tallet, og i årene som fulgte ble blogging en stadig mer populær kommunikasjonsform (Herring m.fl. 2005). I Norge begynte blogger å prege det norske mediebildet omkring 2005, og de mest leste bloggene har i dag viktige stemmer i den norske samfunnsdebatten (Bjørkelo 2012). Mange av de mest leste bloggene handler om kropp og kroppskultur. Dette reflekterer at vi de siste tiårene har sett en betraktelig økning i interessen for kroppslig dyrking og endring. Kroppsfikseringen kommer til uttrykk i all den tid, penger og følelser vi investerer i helsefremmende aktiviteter og i å forbedre vårt ytre (Skårderud og Isdahl 1998).

Internett utgjør en viktig kilde til generell informasjon om kropp, kosthold, trening og helse samtidig som stadig flere blogger om helse relaterte tema (Miller


UNIVERSITETSFORLAGET

 idunn.no
Nordiske tidsskrifter på nett

This article is downloaded from www.idunn.no. © 2015 Author(s). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons CC-BY-NC 4.0 License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material for non-commercial use, provided the original author and source are credited.

m.fl. 2011). Mange nordmenn oppgir at de bruker Internett til å søke etter informasjon om og finne inspirasjon til helse og livstil (Wangberg m.fl. 2009). Blogger om trening og kosthold er blant de mest leste bloggene i Norge, og har derfor potensielt stor påvirkningskraft. Dette gjør det viktig og interessant å undersøke hvilke kroppsidealer som fremmes i norske trenings- og kostholds-blogger og hvordan bloggerne forholder seg til disse idealene.

KROPPSKULTUR

I slutten av forrige århundre opplevde man en «kroppslig vending» innen den akademiske og populærvitenskapelige diskurs. Den kroppslige vendingen utfordret den naturalistiske tilnærmingen til kropp som noe biologisk gitt, og søkte i stedet å forstå kroppen som sosiokulturelt og historisk fenomen (Skårderud 2011). Kroppen ble knyttet til makt, og det ble pekt på at sosiale forhold kom til uttrykk gjennom kroppen (Foucault 1979). Ifølge Shilling (2013) kan kroppen i dag forstås som et identitetsprosjekt, et formløst fenomen, som krever stadig overvåking og arbeid. Det betyr at kroppen har blitt en viktig del av vår selvpresentasjon, og at kroppens utseende og innhold er åpen for endring, i henhold til eierens preferanser og ønsker.

Postfeminismen kalles ofte den tredje feminismeølgen (Richards 1998). Den første ølgen omhandlet kvinners rett til å være borgere (rett til å stemme, eie egen eiendom, ta ut skilsmisse og arve penger), den andre ølgens agenda var å heve kvinners status til samme nivå som menn. Da den tredje ølgen vokste frem, på slutten av 1900-tallet, ble kropp og kroppsbilde sentrale kampsaker (Richards 1998). Vårt kroppsbilde kan defineres som «*a person's perceptions, thoughts and feelings about his or her body*» (Grogan 2008: 3). Kroppsbilde antas å være en viktigere del av kvinners selvbylde, hvor vekt og kroppsstørrelse er av spesiell betydning (Grogan 2008).

Medienes kroppsfremstillinger kan sies å ha stor innvirkning på vårt kroppsbilde. Fra en postfeministisk posisjon hevder Rosalind Gill (2007) at overvåking av kvinnekroppen utgjør den kanskje største typen medieinnhold på tvers av ulike sjangre og medieformer. I både magasiner og tv-programmer blir kvinnekroppen nøye gransket og evaluert, med overhengende fare for å bli stemplet som mislykket. For eksempel blir kvinners ulike «problemområder» gitt navn som «grevinneheng» og «appelsinhud». De kommersielle industriene presenterer gjerne følgende løsning på problemet: en «makeover». En slik forvandling kan innebære en ny garderobe, vektnedgang, trenings- og kostholdsregimer og kirurgiske inngrep (Gill 2007).

Gill (2007) hevder at det på grunn av seksualiseringen og pornofiseringen i vår kultur har skjedd en subtil, men betydelig endring i medienes kroppsidealer: Det holder ikke lenger å være tynn og ung, man skal være «sexy» i tillegg. Slike mediebudskap kan bidra til at jenter og kvinner oppfatter seg selv som (seksuelle) objekter. Objektivisering av egen kropp kan medføre opplevelser

som fremmedfølelse, skamfølelser, dårlig selvfølelse, depresjon og spiseforstyrrelser (Grogan 2008, Fredrickson og Roberts 1997). Forståelsen av kroppen som et objekt åpner imidlertid også for muligheten til å forme kroppen etter egne verdier og preferanser. Kroppen kan således representere vår identitet utad (Shilling, 2013).

BLOGGER

Ifølge Herring m.fl. (2005: 142) er blogger: «... *frequently modified web pages in which dated entries are listed in reverse chronological sequence*». Norges største bloggportal, blogg.no, skriver at de har over 1 750 000 registrerte blogger, og rundt 50 000 av disse oppdateres hver uke. Blogger som omhandler spesifikke tema, som nyheter, politikk eller teknologi, har ifølge Herring m.fl. (2004) mottatt mest oppmerksomhet fra mediene og forskere. Den største kategorien er imidlertid den personlige bloggen (Herring m.fl. 2005) hvor fokuset er rettet mot bloggerens hverdagsliv, personlige følelser og opplevelser. Denne bloggsjangeren kalles ofte *online diaries*, da de har flere likhetstrekk med den håndskrevne dagboken: et hverdagslig og personlig språk, og dag-til-dag-beretninger uten noen avslutning (Hookway 2008). De mest leste bloggene i Norge er skrevet av unge kvinner, og har flere daglige lesere enn de fleste norske aviser (Rettberg 2014).

Fokuset for denne studien er såkalte trening- og kostholdblogger. De tilhører kategorien personlig blogg fordi de omhandler forfatterens personlige følelser og opplevelser knyttet til trening, kosthold og kroppslige endringer. Bloggene har flere likhetstrekk med dagboksjangeren da fokuset er på det personlige, nære og hverdagslige. De har imidlertid også en tydelig interdiskursiv kobling til kommersielle sjangere som motemagasiner og «kvinneblader». Dette er sjangere som kjennetegnes av en pyntet, iscenesatt virkelighet – med nøye utvalgte, ofte manipulerte, bilder og tekster som oppfordrer til forbruk og selvforbedring.

TIDLIGERE FORSKNING PÅ BLOGGER MED FOKUS PÅ MAT, TRENING OG KROPP

Det finnes en rekke studier av blogger som omhandler tema knyttet til kropp og identitet. Blant annet har det blitt gjennomført studier av skjønnhet og kroppsfremstillinger i blogger (Lynch 2012) og identitetskonstruksjon i vekt-nedgangsblogger (Leggatt-Cook 2012). I nordisk kontekst finnes en rekke studier av unge bloggere. Blant annet er det gjennomført en studie av iscenesettelse av kropp, identitet og kjønn i blogg bilder (Palmgren 2010), en studie av unge kvinnelige toppbloggere i Sverige (Lövheim 2011) og en studie av norske mediers fremstilling av rosabloggere (Dmitrow-Devold 2013), samt en studie av selvpresentasjon og kjønnskonstruksjon i fitnessblogger (Andreasson og Johansson 2013). Blogger som mer spesifikt er opptatt av spise- og treningsat-

ferd, har også vært gjenstand for flere undersøkelser. Søkelyset har imidlertid først og fremst vært rettet mot de problematiske sidene ved kropp, kosthold og trening, som for eksempel studier av slankeblogger (Leggatt-Cook og Chamberlain 2012, Sandford 2010), og blogger som fremmer spiseforstyrrelser (Borzekowski m.fl. 2010). I motsetning til nevnte bloggsgangere har Lynch (2010a, 2010b) fokusert på såkalte *healthy living blogs*, som tilsynelatende har en sunn livsstil som tema. Gjennom to studier av 45 amerikanske/kanadiske blogger skrevet av unge kvinner, avdekket Lynch at bloggerne fremmet tvilsomme holdninger knyttet til kropp og matinntak. Til tross for et tilsynelatende fokus på å fremme en sunn livsstil, oppmuntret de hverandre til å ha et restriktivt matinntak og holde et høyt aktivitetsnivå – noe som på sikt kan ha en rekke helsemessige implikasjoner. Studiene understreker behovet for videre forskning på andre bloggsamfunn for å bedre forstå diskursene som finner sted omkring trening og kosthold.

DISKURSANALYSE SOM TEORI OG METODE

Som tidligere antydnet undersøker denne studien hvilke kroppsidealer som fremmes i norske trenings- og kostholdsblogger og hvordan bloggerne forholder seg til disse idealene. For å besvare disse spørsmålene har jeg tatt utgangspunkt i kritisk diskursanalyse, slik den beskrives av Norman Fairclough (1992, 1995, 2008). Når Fairclough bruker begrepet *diskurs*, refererer han til talt eller skrevet språk og også til annen meningsskapende aktivitet som visuelle bilder og nonverbal kommunikasjon. Et av de viktigste poengene i Faircloughs teori (1995) er det dialektiske forholdet mellom språk og samfunn: Diskurser er en praksis som ikke bare representerer verden, men som også gir verden mening og former den. Med andre ord er språket formet av det sosiale, men er også med på å forme det sosiale. Jeg forstår en diskurs som en bestemt måte å uttrykke seg på som reflekterer en bestemt forståelse av et emne – og som fremmer ulike tenkemåter, holdninger og verdier knyttet til dette emnet.

Diskurser kan være med på å endre maktrelasjoner. Et gjennomgående trekk ved *kritisk* diskursanalyse er at analyseobjektene er hentet fra mediene eller politikken; med andre ord sentrale samfunnsområder der tekster skal nå ut til et stort publikum, og potensielt ha stor påvirkningskraft (Grue 2011). Nettopp det er tilfellet for bloggene som er analysert i forbindelse med denne artikkelen. Den kritiske diskursanalyse innebærer en analyse av språklige valg og hvordan den diskursive praksis bidrar til å fremme eller bryte med sosiale strukturer i samfunnet. En kritisk diskursanalyse kan derfor øke bevisstheten rundt språkbruk (Fairclough 1995).

Kritisk diskursanalyse innebærer tre dimensjoner. Den første dimensjonen er *teksten*, som kan være skriftlig, muntlig eller visuell. Den andre dimensjonen er de *diskursive praksiser*, som refererer til de prosessene som finner sted i tekstproduksjon, distribusjon- og konsum. Den siste dimensjonen er den *sosiokulturelle praksis*, som viser til sosiale og kulturelle omstendigheter den

kommunikative hendelsen er en del av (Fairclough 1995). En kritisk diskursanalyse innebærer vanligvis en analyse av forholdet mellom disse tre dimensjonene, men denne fremgangsmåten er ingen fasit, og det vil alltid være overlapping mellom de ulike analysestadiene (Fairclough 1992).

Analyse

Tekstanalyse: Jeg har avgrenset materialet ved å fokusere på bloggtekst omkring kropp, kosthold og trening. Ved hjelp av koding og kategorisering har jeg avdekket de mest sentrale diskursene i disse tekstene, som gjengis i resultatdelen. Deretter har jeg undersøkt hvilke tekster og diskursive tradisjoner som materialet i trenings- og kostholdsblogger bygger på. I tekstanalysen har jeg lagt vekt på ordvalg, metaforer og gjentakelser knyttet til kropp, trening og kosthold. Funnene er satt i sammenheng med den sosiokulturelle konteksten som bloggene skrives i, med spesiell vekt på fitnesskulturen. Fairclough understreker også at kritisk diskursanalyse er like mye en teori som en metode, som kan og bør brukes sammen andre teorier og metoder (Fairclough 2008: 93). Den diskursanalytiske tilnærmingen i denne artikkelen suppleres med teoretiske perspektiver knyttet til kjønn, medier og kropp, som kan bidra til å kaste lys over de diskursene som oppstår i bloggene.

Bildeanalyse: I tillegg til bloggteksten er også bildebildene publisert i nevnte blogger, en del av analyse materialet. Jeg kategoriserte bildene og konsentrerte meg om et utvalg av de mest fremtredende bildene innen de største kategoriene, *selyportretter* og *matbilder*. *Selyportretter* utgjør den største bildekategorien (395 stk.) og er bilder med bloggeren i fokus. Underkategorier er *treningbilder* (bilder av bloggeren i treningssituasjon/aktivitet), *poseringsbilder* (bilder av bloggeren poserende i treningstøy/bikini) eller *bildeserier* (billedokumentasjon av bloggerens kroppslige forandringer). *Matbilder* (314 stk.) utgjør den nest største billedkategorien og er bilder av måltider og snacks, samt bilder av matlaging og matinntak. Bildene ble analysert ved hjelp av bildesemiotologiens to plan som presentert av Marthinsen m.fl. (1984). På denotasjonsplanet beskrives bildet ved å se på i hvilke omgivelser bildet er tatt, og hvilke visuelle virkemidler som er tatt i bruk (lyssetting, kameravinkel, fargebruk). På konnotasjonsnivået ser en på *betydningen* av bildets egenskaper ved å tolke de tegn og symboler som fotografen benytter seg av. Man gir her en tolkning av hvordan det er ment at vi skal oppfatte bildet, og hvordan de ulike virkemidlene brukes.

DATAINNSAMLING OG MATERIALE

Siden formålet med denne undersøkelsen var å studere et bloggsamfunn som fokuserer på *trening* og *kosthold*, ble disse søkeordene skrevet inn i søkemotoren på to norske bloggportaler: *blogg.no* og *bloggurat.no*. Alle bloggene som søket genererte, ble undersøkt med hensyn til følgende utvalgsriterier.

For det første skulle bloggene gi inntrykk av å fremme en sunn livsstil. Dette ble bestemt ved å se på bloggnavnet og tematikken i blogginnleggene, som skulle inneholde ord som helse, livsstil, trening eller kosthold. For det andre skulle bloggene gi uttrykk for å være *personlige* – at innleggene var basert på egne opplevelser og meninger. For det tredje skulle bloggene være skrevet av unge voksne mellom 18 og 30 år. Ifølge Statistisk sentralbyrå er unge voksne den gruppen som tilbringer mest tid på nett (SSB 2014), og unge mennesker utgjør den gruppen som er mest tilbøyelig til å søke helseinformasjon på nett (Wangberg m.fl. 2009). Det fjerde kriteriet var at bloggen skulle være aktiv, definert som minst ett innlegg i uka. Blogger skrevet av menn, ble ikke ekskludert fra studien; det var ingen som oppfylte utvalgsriteriene. Seleksjonsprosessen resulterte i et utvalg på 30 blogger som jeg fulgte i tre uker for å få et overblikk over bloggsamfunnet. Inspirert av Pattons (2002) intensitetsutvalg, valgte jeg ut åtte blogger som utgjorde det endelige materialet. Disse bloggene var de mest aktive (flestepost i uka), noe jeg antok ville gi rike beskrivelser av fenomenet jeg ønsket å undersøke. De var også blant de mest besøkte (vurdert ut fra listeplasseringer på topplisten.no og bloggurat.no). Mange besøkende var å foretrekke, da et større publikum gir potensielt større innflytelse.

Blogginnlegg fra hver enkelt blogg ble innhentet i tre sammenhengende uker, i perioden fra september 2013 til januar 2014. Når datainnsamlingen ble gjort over et relativt spredt tidsrom, antok jeg at sesongmessige faktorer knyttet til jul, «bikinisesong», eller konkurransetid (vår og høst), ikke skulle prege materialet i for stor grad. Datainnsamlingen resulterte i 163 blogginnlegg med 816 tilhørende bilder. Her følger en kort presentasjon av de åtte bloggforfatterne med bloggernes hovedtema og største billedkategori.

Med unntak av én er alle bloggerne bosatt i Oslo-området. Fem av bloggene har vært plassert på listen over de hundre mest leste bloggene i Norge. Flere har vært nominert til ulike bloggpriser. Det er derfor naturlig å anta at alle innehar stor symbolsk kapital (Bourdieu 1986) innenfor sitt miljø.

Synne (23) jobber som personlig trener og kostholdsveileder. Flesteparten av de 31 publiserte blogginnleggene omhandler kostholdsråd og oppskrifter. Blant 156 bilder utgjør matbilder den største kategorien.

Emilie (24) har tidligere konkurrert i Fitness, og hennes 17 innlegg omhandler for det meste treningsråd, oppskrifter og fitnesskonkurranser. Av 92 bilder er det omtrent like mange selvportrett som matbilder.

Ingrid (20) jobber som personlig trener. Hun har konkurrert i Fitness, og hennes 30 blogginnlegg dreier seg om trenings- og kostholdsråd og refleksjoner omkring fitnessmiljøet. Blant 228 bilder er det flestepost matbilder.

Marions (24) blogginnlegg dreier seg først og fremst om egen vektnedgang, treningsråd og refleksjoner over et generelt kroppsfokus. Hun har i løpet av

perioden publisert 42 innlegg og 140 bilder. Den største kategorien er selvportrett.

Kine (20) har konkurrert i Fitness. Hennes 13 innlegg omhandler treningsråd og oppskrifter. Av 71 bilder er flesteparten selvportretter.

Lisa (21) er student. Hennes ti innlegg omhandler først og fremst egen vektnedgang og studiehverdagen. Av 64 bilder er de fleste selvportretter.

Jeanette (26) har deltatt i fitnesskonkurranse. Hun har publisert ti innlegg som først og fremst er oppskrifter. Blant hennes 98 bilder er det flest selvportretter.

Heidi (22) har deltatt i Bikini Fitness og har mål om å delta i Body Fitness. Bloggen har 26 bilder. De ti publiserte innleggene omhandler trening- og kostholdsråd og egne kroppslige endringer. Største billedkategori er selvportretter.

Bloggforskning representerer en rekke utfordringer knyttet til samtykke, anonymisering og skillet mellom offentlig/privat. Trenings- og kostholdsblogger er generelt skrevet med den hensikt å dokumentere fremgang, motta støtte, og for å inspirere andre. Hookway (2008) hevder at man av disse grunner kan benytte blogginnlegg som er offentlig tilgjengelige, uten å be om samtykke. Han mener blogger er personlige, men ikke private. Jeg mener likevel det er viktig å vise varsomhet når man benytter blogginnhold i forskning, da teksten muligens er skrevet i en privat kontekst preget av selvavsløring. Jeg benytter derfor fiktive navn, unngår personspeisifikk info og skjuler ansiktet deres på bilder.

RESULTATER

Fitnesskroppen som ideal

Idealkroppen som trekkes frem i bloggene, er slank, trent, stram og feminin. Mer spesifikt presenteres markerte magemuskler, faste rumpe og lav fettprosent som attraktivt. Flesteparten av bloggerne uttrykker både direkte og indirekte at «fitnesskroppen» er det idealet de etterstreber. Ingrid, Emilie, Johanne, Heidi og Kine er bloggere tilknyttet fitnessmiljøet. De har deltatt i fitnesskonkurranser, og fremtidig deltakelse er et uttalt mål hos flere av dem. Fitnesskropp-idealet kommer blant annet til uttrykk i at flere skriver at de bruker konkurransebilder som inspirasjon og for å holde motivasjonen oppe:

«Det florerer av fitnessinspirasjon om dagen, og selv om jeg ikke har tenkt til å være så streng med kost og trening selv nå i høst, må jeg si at jeg blir inspirert av alle de flinke jentene som jobber seg frem mot sceneform»
(Ingrid).

Emilie vedkjenner å ha hatt treningsfri en dag, men har i stedet brukt store deler av dagen til å «*jobbe opp motivasjon og treningsguts*» ved å se på konkurransebilder og «*utallige motivasjonsvideoer på You Tube*».

De øvrige informantene (Synne, Marion og Lisa) er ikke direkte tilknyttet et fitnessmiljø, men også disse beskriver fitnesskroppen er et ideal. Dette uttrykkes indirekte gjennom bilder der de poserer i typisk fitnesspositur og fremhever muskler. Fitnesskroppen som ideal uttrykkes også direkte av Marion, som håper hun har «*muligheten for å stille [i Bikini Fitness-konkurranse] en gang i fremtiden*».

Tatt i betraktning at seks av bloggerne har deltatt eller ønsker å delta i *Bikini Fitness*, er det av betydning hvilke kriterier som stilles i slike konkurranser. *International Federation of Bodybuilding & Fitness (IFBB)* presenterer en rekke krav til deltakere:

«The body parts should have a nice and firm appearance with a decreased amount of body fat but may have a «softer» and «smoother» look than in bodyfitness. The physique should neither be excessively muscular nor excessively lean and should be free from muscle separation and/or striations. Physiques that are considered too muscular, too hard or too lean must be marked down.»

Kravene indikerer at fitnesskroppen er nært knyttet til idealer om feminitet: Kroppen skal fremstå som fast, med redusert fettprosent, men ikke *for* muskuløs eller *for* slank. Det stilles også krav til hudtone, ansikt og hår:

«The skin tone should be smooth and healthy in appearance, and without cellulite. The hair and makeup should complement the «Total Package» presented by the athlete.»

Idealer om feminitet kommer også til uttrykk i mitt materiale. Bloggerne uttrykker implisitt at det finnes rammer for hvor muskuløs en kvinne kan bli, før hun bryter med sosiale normer og idealer. Det er en viss type muskler som etterstrebes: moderate muskler rundt mage, hofter, lår og skuldre. Dette er muskler som fremhever, fremfor å redusere, kroppens feminitet. Treningsbildene viser kvinnene ikledd tettsittende treningstøy som markerer deres kvinnelige former. De ser ut til å bruke sminke under treningsøktene, og trener med håret løst, noe som også er med på å fremheve deres «kvinnelighet» og utfordrer dermed ikke gjeldende kjønnsidentiteter i like stor grad som f.eks. kvinnelige kroppsbyggere har gjort gjennom tidene.

Strong is the new skinny?

Det tynne kroppsidealet har preget mediebildet på 1990-tallet og tidlig 2000-tallet, noe som for mange kvinner har ført til misnøye med egen vekt og påfølgende slanking (Grogan 2008). I boka «*The Beauty Myth*» skriver Naomi

Wolf (2002: 200) at «*dieting is the essence of contemporary femininity*». En slank kropp har lenge blitt assosiert med viljestyrke, kontroll og suksess (Grogan 2008). «*Strong is the new skinny*» og «*fit is the new skinny*» står det imidlertid skrevet på t-skjortene til fitnessutøvere, og er et mantra som går igjen i mitt materiale. Ifølge mitt materiale kan det synes som om muskelbygging gjennom styrketrening er de nye «spillereglene».

Bloggerne utfordrer det tynne idealet ved å uttrykke et ønske om å bygge en mer muskuløs kropp. Det er spesielt lår- og setemusklene som tillegges stor oppmerksomhet. Uavhengig av planer om å stille i fitnesskonkurranse fremheves setepartiet som et spesielt viktig «forbedringsområde». Synne, som ikke er direkte tilknyttet fitnessmiljøet, forteller at hun under dagens treningsøkt «*hadde hovedfokus på rumpe og prøvde en ny øvelse. Rumpestumpen skal vokse!*», og Emilie skriver:

«Under dagens styrkeøkt var det rumpe og rygg som stod på planen. Og ENTing er ihvertfall helt sikkert: det er superfokus på underkropp og blir det ikke rumpe av dette blir det ALDRI rumpe.»

Muskuløse setemusklene virker å være spesielt attraktivt for jentene i mitt materiale. Fokuset er imidlertid på musklens betydning rent estetisk. Det pekes blant annet på at økt muskelmasse fører til økt fettforbrenning, som i neste omgang resulterer i en mer definert kropp: «*Styrketrening må til for å forme kroppen (nei du får ikke lange, slanke muskler) og kardio må til for å brenne fett så musklene kommer bedre frem*» (Marion). Musklens betydning rent prestasjonsmessig diskuteres i liten grad, som for eksempel evnen til å løfte tungt, få sterk benbygning, osv. Unntaket her er Heidi, som tidligere har deltatt i Bikini Fitness, men ønsker å delta i Body Fitness – en gren som i større grad fokuserer på muskler: «*Jeg er glad i å trene styrke nettopp fordi jeg ser motivasjon i det å bli sterkere.*»

Heidi skiller seg også fra resten av utvalget når hun skriver om vekt. Hun forklarer sin vektøkning som et resultat av økt muskelmasse, og vektøkning fremstilles ikke som entydig negativt: «*Jeg har selvsagt lagt på meg mye siden konkurransen, men føler at mye av det også er muskler. Jeg fokuserer på å bygge meg opp igjen, bli sterkere og få bedre form*» (Heidi). Når vekt diskuteres i de resterende bloggene, er det derimot med fokus på vektnedgang eller med mål om «å holde vekten». Både Marion og Lisa har hatt en drastisk vektnedgang de siste årene, og er de eneste som nevner konkrete tall knyttet til vekten sin. De skriver også direkte om følelser knyttet til egen vekt. Lisa har funnet sin trivselsvekt, mens Marion «*fortsatt har noen kilo igjen*». I de øvrige bloggene omtales vekt og vektnedgang på mer indirekte måter. Her fremmes mat og kosttilskudd som «*holder på metthetsfølelsen*», og treningsøvelser som bidrar til økt fettforbrenning. Vektnedgang virker ikke å være et mål i seg selv, men nedgang i fettprosent fremstilles som viktig for å oppnå en markert kropp.

Slagord som «*strong is the new skinny*» er en del av en trend hvor det tynne idealet er i ferd med å bli utfordret av en mer muskuløs kvinnekropp. Dette betyr ikke nødvendigvis at vi er i ferd med å fjerne oss fra tynnhetsstyrraniet. Idealkroppen skal nemlig ikke *bare* være tynn, kroppen skal i tillegg være fast og markert. Siden denne kroppstypen sjelden forekommer naturlig, må en legge mye arbeid i å oppnå et slikt ideal (Grogan 2008). For å oppnå det slanke, men muskuløse kroppsidealet som fremmes i mitt materiale, kreves et restriktivt matinntak, i tillegg til systematisk trening, noe jeg vil komme tilbake til senere.

Kroppen som objekt

De idealene som preger bloggsamfunnet, bygger på en forståelse av kroppen som et objekt. Ifølge Fredrickson og Roberts (1998) innebærer dette at man ser andre *som* en kropp – en kropp som eksisterer for andres bruk og glede. Det er først og fremst kvinnens selvobjektivering som preger mitt materiale. Dette manifesteres i de mange bildene av kropper som publiseres på bloggene. Et fåtall av disse bildene er ansiktsportretter, fokuset er vanligvis på hele figuren. Enkelte publiserer lettkledde bikinibilder av seg selv. Inntrykket er at bildene som publiseres, er nøye utvalgt og fremstiller deres kropper på en fordelaktig måte. Ved å dele disse bildene med et publikum åpner kvinnene for at deres kropper skal bli betraktet og evaluert, og søker på denne måten anerkjennelse for eget utseende.



Figur 1. Selvportrett publisert under overskriften «Fremgang». Bildet er gjengitt med opphavspersonens tillatelse.

Bildet ovenfor – et poseringsbilde publisert under overskriften «*Fremgang*» – kan tjene som eksempel på selvoobjektivering i kombinasjon med selveksponering. Bildet er ifølge bloggeren tatt for å dokumentere den kroppslige endringen hun har gjennomgått. Den avbildede har blikket vendt mot sin egen kropp i speilet, gjennom kameralinsen. Posituren er oppstilt, som om hun forsøker å vise kroppen fra «sin beste side». Hun betrakter og evaluerer sin egen kropp «utenfra», fra en observatørs perspektiv.

Fredrickson og Roberts (1997) hevder at jenter, for å oppnå anerkjennelse, lærer å praktisere selvovervåking – å iakta og evaluere seg «utenfra» i lys av samfunnets standarder. Dette «dømmende» blikket, enten det er faktisk eller innbilt, gjør vår kropp til gjenstand for disiplinerende praksiser (Foucault 1979). Gill (2007) hevder at vi i dagens mediekultur har gjennomgått et skifte hvor kvinner tidligere ble fremstilt som passive seksuelle *objekter*, mens de i dag fremstilles som aktive, seksuelle *subjekter* som velger å presentere seg på en tilsynelatende objektiviserende måte – av egen fri vilje. Dette representerer en ny form for disiplineringsmekanisme: fra et eksternt mannlig dømmende blikk, til et selvdisciplinerende narsissistisk blikk.

«Bli den beste versjonen av deg selv»

Det selvdisciplinerende blikket kommer til uttrykk i mitt materiale hvor de kroppslige regimene presenteres som fritt valgte, naturlige aktiviteter. Flere av bloggerne uttrykker en oppfatning av at ivaretagelse av helse og utseende er et personlig ansvar og et resultat av de valgene man tar. Slike fremstillinger bygger på en offentlig helsediskurs hvor vi forventes å investere i praksiser som fremmer helsen og forbygger sykdom (Crawford 2006). Dette er spesielt fremtredende i Heidis og Emilies blogg, som begge har tilknytning til fitnessmiljøet. Heidi hevder at «*Å oppnå god helse handler om å gjøre de «rette» valgene og ikke gi opp*» og «*vil du noe, så kan du det*» (Heidi). Emilie uttrykker liknende holdninger på sin blogg: «*En ting er sikkert: Du klarer alt du bestemmer deg for å klare. Du klarer ALT du VIL klare. Aldri tvil på det.*»



Figur 2. Bildeserie publisert under overskriften «Vi kan». Bildeserien er gjengitt med opphavspersonens tillatelse.

Bildeserien publisert under overskriften «Vi kan», kan tjene som et eksempel på disiplineringstankegangen som preger mitt materiale. Den avbildede refererer til jenter som konkurrerer i Bikini Fitness, og påpeker at «vi kan få til det vi vil vi også!».

Kroppsprosjektet fremstilles som noe kvinnene gjør for *egen* skyld. Flere av blogginnleggene har en språkbruk som fremelsker individualitet, for eksempel i et innlegg fra Synne hvor hun oppfordrer leseren til å «*prioritere seg selv*» og «*ta valg som er viktige for DEG*». Flere av kvinnene uttrykker viktigheten av å være stolt av kroppen sin. «*Vær stolt av kroppen din uansett fasong, er mitt budskap*», skriver Marion. Når hun forteller om kroppstilfredshet og stolthet, er dette imidlertid utelukkende knyttet til det å nærme seg kroppsidealet: «*Ting begynner å skje dere, elsker å se positive forandringer på kroppen!*» og «*Elsker bena mine om dagen, de kommer seg i det minste!*» Under overskriften «*Ja, jeg er stolt av å være bikinijente!*» forteller Heidi om en personlig og kroppslig forandring som følge av at hun valgte «*fitnesslivsstilen*»:

«Jeg følte meg ikke komfortabel i tetsittende klær og skulle jeg på stranda, gjorde jeg det jeg kunne for å gjemme meg bort. Det å skulle gå fra å være den jenta, til den jenta jeg er i dag – hvor jeg kom meg opp på scenen og stilte i Bikini Fitness – det er jeg utrolig stolt av!»

Slike utsagn har sterke diskursive koblinger til «makeover-paradigmet» som preger vår samtid (Gill 2007). Sentrale mediebudskap er at ingen skal måtte leve med en kropp de ikke trives i, og med den rette innsatsen kan du bli den beste versjonen av deg selv (Shilling 2013; Gill 2007). Slike oppfatninger uttrykkes også på bloggen til Marion:

«Hvis du ikke er fornøyd med kroppen din så har du faktisk alle muligheter til å gjøre noe med det! (...) True fitness is (...) about consistent improvement over time to achieve the best version of you!!»

Når kvinnene i mitt materiale vektlegger at kroppsprosjektet er resultatet av egne preferanser og valg, fremstår det som et paradoks at kroppsidealene de fremmer og streber etter, er så homogene. Dette kan tyde på at de har internalisert samfunnets kroppsideal i så stor grad at de blir vanskelige å utfordre.

«Don't stop when you're tired, stop when you're done!»

Selvdisiplin og smertetoleranse er sentrale egenskaper i kroppsprosjektet. «Don't stop when you're tired, stop when you're done!» er et slagord som går igjen, både i mitt materiale og i fitnessblogger forøvrig. Det ligger implisitt i tekstene at man må utfordre kroppen, nærmest kjempe mot den, for å oppnå ønskede resultater: «Med variasjon unngår jeg å bli raskt lei, samtidig som at jeg også får sikret meg at kroppen hele tiden utfordres» (Emilie). Emilie beskriver treningsøktene som en kamp mot kroppen, hvor hun i forkant av en treningsøkt vil «forberede meg på økta ved og gå gjennom den en gang i hodet først – slik at jeg er i riktig modus, kampmodus, fra allerede under oppvarmingen og fra den første repetisjonen». Hun er blant de som benytter kampmetaforer i beskrivelsen av kroppsprosjektet: «Jeg var fast bestemt på å ha ei god treningsøkt i dag, and I KILLED IT!»

Treningsøktene omtales ofte som smertefulle, og flere forteller at de at de presser kroppen til det ytterste. Marion skriver at hun etter endt treningsøkt var «helt død i beina», og at «Lårene og beina mine er helt ødelagt». Johanne skriver at hun på slutten av en treningsøkt var så sliten at «jeg trodde jeg skulle spy. Jeg var helt KOKT så sliten som jeg var, neeesten så jeg trodde jeg skulle spy helt i slutten» (Johanne).

De fleste legger ikke skjul på den lidelsen og smerten som kroppsprosjektet påfører dem. Samtidig beskrives også positive følelser knyttet til regimene: Trening er noe å glede seg til, noe å elske og noe som gjør en lykkelig. Sammenhengen mellom ytelse og nytelse er et vanlig tema i mitt materiale. Blant annet uttrykker flere at de opplever mestring og en følelse av å være sterk når de gjennomfører treningsøktene. På denne måten kan nytelse oppnås gjennom disiplinering – såkalt «pleasurable pain» (Maguire 2008), som når Emilie omtaler en hard treningsøkt som «så sinnsykt deilig», eller når Kine etter en 2,5 timers treningsøkt skriver: «Nå bruser i hvert fall endorfinene godt i blodet mitt og det føles så bra!» Disiplin kan også legitimere nytelse som når gjen-

nomført treningsøkt belønnes med et «*skikkelig kongemåltid*» (Emilie) eller med «... *noe jeg har ønsket meg/godteri på lørdagskvelden. Gjør deg fortjent til det, da smaker det så mye bedre*» (Kine).

Kosthold har høy prioritet

At kosthold har en sentral plass i trenings- og kostholdsbloggene, er ikke overraskende. Blant de 816 publiserte bildene utgjør matbilder (bilder av måltider og snacks, matlaging og matinntak) den nest største kategorien med 314 bilder. Også bloggteksen vitner om en opptatthet av kosthold, hvor de fleste skriver om hva de spiser, hvordan maten tilberedes og hvordan den smaker. Mye tid og tanker går til aktiviteter knyttet til kosthold, som innkjøp av matvarer og kosttilskudd, planlegging av måltider, og å lese bøker/blogger om kosthold.

Viktigheten av et sunt kosthold uttrykkes både implisitt og eksplisitt i bloggteksten, og det er stor enighet om hva som er sunt: mat som er «ren», økologisk, laget fra bunnen av uten tilsetningsstoffer. De fleste bloggene vektlegger kostholdets betydning for både helsen og utseende. Proteinrike matvarer som kjøtt, fisk og egg fremheves som fordelaktige på grunn av metthetsfølelsen de gir, og deres rolle i muskelbygging. Frukt og grønnsaker samt magre melkeprodukter og fisk foretrekkes for deres lave kaloriinnhold og innhold av sunne næringsstoffer. Fettkilder fra fet fisk, frø, nøtter og avokado trekkes også frem som sunne matvarer, med positive effekter for utseende. Marion skriver om «*det ultimate fitness-måltidet*»:

«... om du vil ned i fettprosent så kan du med fordel bytte ut et av måltidene dine med torsk og brokkoli. (...) brokkoli inneholder faktisk stoffer som er gunstig for fettforbrenning. Torsk er også en god og sunn kilde til proteiner.»

Vektleggingen av matens næringsstoffer og egenskaper kan tyde på at mat ses først og fremst som «drivstoff» for kroppen, noe som ikke er overraskende eller uvanlig i en trenings- og kostholdsbloggkontekst. Ingrid skriver at hun foretrekker mat som *fyller/metter godt*, og Kine peker på utvalgte matvarer som «*holder metthetsfølelsen og konsentrasjonen gjennom hele økta*». Flere beskriver også følelser av å være *tom* eller *tappet* for energi etter en hard treningsøkt, eller etter en dag uten tilstrekkelig mat. Spesielt viktig er det med «påfyll» etter en hard treningsøkt: «*Påfyll etter styrkeøker er knallviktig, og dagens ettertreningsmåltid ble speltlumpetaco med stekt kyllingfilet og masse frisk salat*» (Emilie).

Kostholdsdiskusjonen i bloggene trekker på en lavkarbodiskurs, hvor den rådende holdningen er at proteinholdig mat er mettende og raske karbohydrater er fetende. Dette har blitt et felles utgangspunkt for kostholdsdiskusjoner i mediene, og gjenspeiles også i statlige anbefalinger. Diskusjonen omkring kosttilskudd gjenspeiler imidlertid en særegenhet ved dette materialet. De fleste bloggerne i mitt materiale fremhever kosttilskudd som en viktig og naturlig del av kostholdet. Til tross for at enkelte presiserer at «*kosttilskudd er*

tilskudd til vanlig mat» (Marion), kan den utstrakte bruken av kosttilskudd forstås som et budskap om at sunt kosthold ikke er tilstrekkelig for å oppnå en sunn og flott kropp. Vanligst er det å ta proteintilskudd, noe som gjelder for seks av åtte. Proteinet fremheves for sin rolle i muskelbygging og for sitt bidrag til metthetsfølelse. I et innlegg, tilsynelatende etter forespørsel fra leserne, presenterer Kine sine «*anbefalinger til kosttilskuddsjungelen*». Anbefalingene består av ti ulike tilskudd, hvor seks utgjør ulike proteinpulver, to er ulike prestasjonshevende tilskudd, i tillegg til Omega-3 og et restitusjonsprodukt. Flere bloggere publiserer en slik liste, og fremstiller preparatene som nødvendige for å oppnå resultater. Bloggerne i mitt materiale har derfor tydelige diskursive koblinger til reklamesjangeren, med direkte anbefalinger og oppfordringer. Fokuset på tilskudd i kosten står i sterk kontrast til vektleggingen av ren og naturlig mat. Man kan derfor undres om bloggerne skriver av egen erfaring eller om de er et talerør for kosttilskuddsindustrien.

Mat som belønning

Det er diskrepans mellom hvordan mat beskrives som drivstoff i treningskontekst, og hvordan mat beskrives som belønning og kilde til nytelse i andre kontekster. Innleggene om sunn mat utgjør en stor del av bloggene, men enda oftere skriver de om sunnere alternativer til usunn mat. Vanligst er det med alternativer til kakao, kaker, kjeks, is og pannekaker. Synne lager for eksempel «*sjokolade-iskrem*» av eggehvite, kakaopulver og frossen bær eller frukt. I tillegg skrives det om ulike proteinbarer, som et substitutt for vanlig sjokolade, tørket frukt som «*smaker som godteri*» (Jeanette) og om «*sunn havrekake til frokost*» (Marion). Synne skriver at hun ikke fikk sove en natt, og stod derfor opp for å lage sukkerfri jordbær-iskrem i kjeks.

Flere av bloggerne skriver ofte om såkalte «sprekker», eller brudd på kostholds- eller treningsregimene: «... *endte opp med en pose sjokolade og yoghurt nøtter. Ingenting lavkarbo over disse sukkerbadede nøttene gitt*» (Ingrid). «*Jeg slukte en boks smash-is i går*» (Synne). Slike sprekker forklares med dårlig selvdisciplin og bøtes på med mer trening eller strengere kosthold de påfølgende dagene/ukene: «*I helgen ble det mye munchies. Mat, snop og kos rett og slett. Derfor blir det sukker-rehab denne uken tenker jeg*» (Johanne). Etter perioder med «*mye kos*» ytrer også Ingrid behovet for å «*skjerpe inn vanene*»: «... *fra og med neste uke skal jeg finne frem strukturen i hverdagen.*» Det virker som om «forbudt» mat, fråtsing og «kos» representerer det motsatte av kontroll, og at den restriktive livsstilen gir jentene forutsigbarhet og struktur i hverdagen. Inntak av forbudt mat som sukker sidestilles med rusavhengighet når Johanne skriver at hun planlegger en «*sukker-rehab*». Hun trekker her på en diskurs som lenge har preget nyhetsoppslag og øvrige medier, som beskriver karbohydrater og spesielt sukker som avhengighetsskapende.

At denne «forbudte» maten blir viet stor plass på bloggene, er muligens et uttrykk for et savn i en ellers så restriktiv livsstil. Tidligere forskning har vist at kvinner på diett opplever et større sug etter den maten de forsøker å unngå,

som for eksempel sjokolade (Fletcher m.fl. 2007). Det virker som om bloggerne møter dette savnet med oppfinnsomhet og kreativitet i matlagingen, slik at de kan nyte forbudt mat med bedre samvittighet. Fokuset på de usunne matvarene kan være en bevisst selvpresentasjonsstrategi. Ved å fremheve egne svakheter skapes et inntrykk av et avslappet forhold til mat, og man unngår å bli stemplet som «kostholdsfanatikere». Synne skriver under overskriften «Frøken uperfekt»: «Jeg har sagt det før, og jeg sier det igjen – jeg er langt fra perfekt!» Hun begrunner dette med en lang liste «svakheter», blant annet at hun er tilbøyelig til å «droppe treninger selv om treningsplanen sier det er treningsdag» og å «spise en feit marsipangris (...) midt på en søndag».



Figur 3. Matbilde med teksten «Sunt sukkerfritt og veldig, veldig godt». Gjengitt med tillatelse av opphavsperson.

Spiseforstyrrelse i forkledning?

Kvinnenes utskeielser står i kontrast til de strenge regimene som de daglig forholder seg til. Når de tar «dårlige» valg, «sprekker» eller på andre måter mislykkes med sitt kroppsprosjekt, oppstår skamfølelser. Skamfølelsen oppstår når vi sammenlikner oss selv med internaliserte eller kulturelle idealer, og opplever å komme til kort (Fredrickson og Roberts 1997).

Ingrid skriver til sine lesere:

«Tror dere at min «fitnesslivsstil» er perfekt? Er det slik at dere klikker dere inn på bloggen min og tenker at jeg spiser og trener perfekt hele tiden, og alltid tar fornuftige valg? Vel, da skal jeg fortelle dere at slik er det ikke.»

Hun viser til «perioder hvor hun spiser så mye dritt at hun blir forundret over seg selv» og at hun har «droppet treninger».

«Også tror dere kanskje at jeg har den reneste samvittighet? Ja, om det hadde skjedd et par ganger i uka så hadde det ikke vært et samvittighetsproblem i det hele tatt. Men når det skjer hver dag, ja, da skal jeg banne på at også jeg har dårlig samvittighet. Jeg er menneskelig selv om jeg skriver en 'fitnessblogg'.»

Ingrid uttrykker at det finnes underliggende forventninger om at hun skal «*ha en perfekt livsstil*», og brudd med disse forventningene fører til dårlig samvittighet. Hun forklarer utskeielsen med at hun er «*bare et menneske*». Ingrid og de andre bloggernes ekstreme regimer virker derfor å være vanskelige, nærmest umenneskelige å etterleve over lengre tid.

Lisa uttrykker også skamfølelser knyttet til brudd på regimene:

«I 2012 kunne jeg trene 6-7 ganger i uken, og nå i 2013 har jeg kanskje hatt 3-4 dager i uken. Dette har plaget meg enormt mye, men jeg måtte faktisk ta et nakketak på meg selv her om dagen, for jeg skal ikke ha dårlig samvittighet fordi jeg ikke fikk 6 økter på en uke!»

Videre skriver hun om et opplevd press om å gå ned i vekt, til tross for at hun ikke trenger å redusere vekten: «*Vekten jeg har nå er «helt-perfekt» i forhold til høyden og alderen min, jeg har en sunn kropp på innsiden. Jeg har tatt tester og jeg trenger strengt talt slett ikke og gå ned noe mer i vekt*». Selv om ingen har sagt det direkte, skriver hun om et opplevd press om å fortsette vektnedgangen – noe som har ført til at hun «*faktisk har følt meg f-e-i-t fordi jeg ikke har mistet 10 kg til det siste året!!!*». Lisa er en normalvektig kvinne og føyer seg inn i rekken med jenter som «*føler seg feite*» til tross for at de objektivt sett er helt gjennomsnittlige (Grogan 2008).

Fire av bloggerne skriver direkte at de tidligere har hatt et problematisk forhold til kroppen sin (Marion, Ingrid, Synne, Lisa), men at de i dag er friske. Ingrid, Lisa og Synne antyder likevel at deres opptatthet av mat og/eller trening er unaturlig. Ingrid er blant de som uttrykker at hun til tider kan bli overopptatt av mat. Hun hevder å ha prøvd flere dietter, og under datainnsamlingen er hun på en «*low-carb high-fat*»-diett for å «*utforske kroppens reaksjoner på annerledes spisemønster*». Om sine erfaringer med denne dietten skriver hun: «*Jeg er vant til å ha begrensninger i kostholdet, og har kjørt kroppen lavt på karbohydrater tidligere – og da gjerne uten noe særlig fett også.*» Ingrid virker fornøyd med at nettopp denne dietten tillater kaloririke matvarer som ost, mørk sjokolade, majones og smør, men vektlegger at det høye fettinnholdet ikke gjør henne langvarig mett, og gjør det «*fristende å spise mye mer en nødvendig*».

To måneder etter datainnsamlingen besøkte jeg bloggen til Ingrid og dietten er avsluttet. Hun beskriver da fitnesslivsstilen som en besettelse og kaller det «*en spiseforstyrrelse i forkledning*». Hun forteller at denne livsstilen setter begrensninger for hennes sosiale liv, og ytrer på dette tidspunktet et ønske om å bli «*normalt sunn igjen*». Utprøvingen av de mange diettene vitner om en forvirring omkring hva som faktisk utgjør et sunt kosthold. Når hun i ettertid ytrer et ønske om å bli «*normalt sunn*» igjen, antyder hun at hennes kroppspraksiser tidligere har vært unormale. Etter påfølgende fem måneder skriver hun mer direkte om sitt anstrengte forhold til kropp, trening og kosthold og gir her fitnesssamfunnet noe av skylden:

«Om dere ikke har skjønt det, så er jeg drit lei hele denne syke fitnessbølgen, og jeg kjenner jeg blir varm i toppen av å lese/se/høre om bikinifitness. Jeg er noe så inni helvete lei, bare sånn for å understreke det. Sunn livsstil du liksom. Alle jeg kjenner som driver med fitness – meg selv inkludert – har nemlig hatt et anstrengt forhold til mat eller spiseforstyrrelser før de har startet» (Ingrid).

Ønsket om å spise sunt er ikke skadelig i seg selv, det er derimot viktig både for velvære og folkehelse. Det er imidlertid glidende overganger mellom å være selektiv i matveien for å holde seg i form, og det å utvikle en besettelse av mat (Brytek-Martera 2012). Enkelte av kvinnene i mitt materiale uttrykker at kosthold til tider utgjør en *for stor* del av deres liv, og flere beskriver vonde følelser som skam, frykt, skyld og forvirring knyttet til kosthold og matinntak.

KONKLUSJON

Kroppsidealene som presenteres i mitt materiale, er sterkt influert av fitnesskulturen. Dette kommer til syne ved at kvinnene tar i bruk begreper fra fitnessmiljøet og fremmer et kroppsideal i tråd med den såkalte «fitnesskroppen». Fitnesskroppen representerer et mer muskuløst ideal enn det tynne idealet som lenge har preget mediene. Dette skiftet kan leses som et uttrykk for økt likestilling og et sprekere kvinneideal, men med tanke på vekt- og utseendefokuset i tillegg til rammene som legges for hvor muskuløs en kan tillate seg å bli, er dette muligens snarere et uttrykk for et *enda* strengere krav til kvinnelig idealkropp.

Kvinnene i mitt materiale forholder seg forholdsvis ukritisk til kroppsidealene. De presser seg tilsynelatende til det ytterste for å oppnå dem. Dette kommer til syne i den omfattende overvåkingen og disiplineringen av kroppen som finner sted gjennom strenge kostholds- og treningsrutiner. Bloggerne vektlegger det personlige ansvaret for egen helse og fremtoning, og uttrykker at kroppsprosjektet er resultatet av egne ønsker og mål. Det er derfor paradoksalt at idealet de strever etter å oppnå, er så homogent. Dette kan tyde på at de har internalisert samfunnets gjeldende skjønnhetsidealer. En slik internalisering gjør det vanskelig å utfordre de kulturelle og sosiale kreftene ledet an av medie- og konsumkulturen, som fører til at kvinner tilpasser seg og sine kropper til idealet.

I lys av både samtidens og bloggsamfunnets ekstreme kroppsfokus uttrykker kvinnene i min studie ambivalente følelser knyttet til egen kropp. I kampen om å nå de smale, nærmest uoppnåelige kroppslige standardene uttrykker de stolthet når de nærmer seg idealene, men desto mer vanlig er beskrivelser av følelser som forvirring og skyldfølelser når de ikke lykkes i å oppnå «drømmekroppen». Samtidig skriver de også om de gode følelsene knyttet til trening og måloppnåelse, og viser oppfinnsomhet og kreativitet når de lager sunnere alternativer til usunn mat. Mitt materiale presenterer fitnesslivsstilens skygge-

sider: den rutinemessige hverdagen, lidelsen forbundet med treningsregimer, og savnet etter den forbudte maten. De er således med på å fremme variasjon ved å tilføye en annen historie enn den mer salgbare historien som presenteres via mediene hvor et godt ytre sidestilles med lykke.

I en offentlighet hvor menn tradisjonelt har hatt den mest fremtredende rollen, ser vi at kvinnelige bloggforfattere er i ferd med å utjevne denne forskjellen på enkelte områder. Trenings- og kostholdsbloggsfæren er et eksempel. Bloggsjangere forbundet med kvinnelige bloggere (rosablogger, moteblogger, mammablogger) har tidligere blitt beskyldt for å unngå tema som politikk, teknologi og nyheter. På grunn av deres fokus på det nære og det hverdagslige har de ofte blitt sett på som trivielle og useriøse (Leggat-Cook, 2012). De kvinnelige bloggerne som har vært tema for denne artikkelen, skriver imidlertid om et tema som opptar store deler av vår befolkning. De har med sine mange lesere fått en viktig stemme i samfunnsdebatten omkring kropp, trening og kosthold – på godt og vondt.

REFERANSER

- Andreasson, Jesper og Johansson, Thomas (2013): «Female Fitness in the Blogosphere: Gender, Health, and the Body» i *SAGE Open* Juli-September. S. 1–10
- Bjørkelo, Kristian A. (2012): *Gi meg en scene! Norsk blogghistorie – Ti år med terror, traumer og dagens outfit*. Humanist Forlag
- Borzekowski, Dina L. G., Summer Schenk, Jenny L. Wilson og Rebecka Peebles (2010): «e-Ana and e-Mia: A Content Analysis of Pro-Eating Disorder Web Sites» i *American Journal of Public Health* årg. 100. Nr. 8. S. 1526–34
- Bourdieu, Pierre (1986): «The Forms of Capital» i John G. Richardson (red.): *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York: Greenwood
- Brytek-Matera, Anna (2012): «Orthorexia nervosa – an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit? i *Archives of Psychiatry and Psychotherapy* årg.1. S. 55–60
- Dmitrow-Devold, Karolina (2013): «‘Superficial! Body Obsessed! Commercial!’ Norwegian Press Representations of Girl Bloggers.» *Girlhood Studies*. Årg. 6. Nr. 2. S. 65–82
- Fairclough, Norman (1992): *Discourse and Social Change*. Cambridge: Polity Press
- Fairclough, Norman (1995): *Media Discourse*. London: Hodder Education.
- Fairclough, Norman (2008): *Kritisk diskursanalyse. En tekstsamling*. Redigert og oversatt av Elisabeth Halskov Jensen. København: Hans Reitzels forlag
- Fletcher, Ben, Karen J. Pine, Zoe Woodbridge og Avril Nash (2007): «How visual images of chocolate affect the craving and guilt of female dieters. *Appetite*. Årg. 48 Nr. 2. S. 211–217.
- Foucault, Michel (1979): *Disipline and Punish: The Birth of the Prison*. New York: Vintage Books
- Gill, Rosalind (2007): «Postfeminist media culture: elements of a sensibility» i *European Journal of Cultural Studies* årg. 10, nr 2. S. 147–166
- Grogan, Sarah (2008): *Body image. Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Great Britain: Routledge
- Grue, Jan (2011): «Kritisk diskursanalyse» i Tonje Raddum Hitching, Anne Birgitta Nilsen og Aslaug Veum (red.): *Diskursanalyse i praksis. Metode og Analyse*. Kristiansand: Høyskoleforlaget. S. 111–115
- Herring, Susan, Inna Kouper, Lois Ann Scheidt og Elijah L. Wright (2004): «Women and children last: the discursive construction of weblogs» i Laura Gurak, Smiljana

- Antonijevic, Laurie Johnson, Clancy og Jessica Reyman (red.): *Into the Blogosphere: Rhetoric, Community, and Culture of Weblogs*. Minnesota: University of Minnesota. Hentet fra http://blog.lib.umn.edu/blogosphere/women_and_children.html
- Herring, Susan C., Lois Ann Scheidt, Sabrina Bonus og Elijah Wright (2005): «Weblogs as a bridging genre» i *Information Technology & People*, årg. 18. Nr. 2. S. 142–171
- Hookway, Nicholas (2008): «'Entering the blogosphere': some strategies for using blogs in social research» i *Qualitative Research* årg 8. Nr. 1. S. 91–113
- International Federation of Bodybuilding & Fitness (IFBB). *IFBB Women's Bikini Fitness Rules*. Hentet fra: <http://www.ifbb.com/wp-content/uploads/Bikini-Fitness-Rules-2014.pdf>
- Leggatt-Cook, Chez og Chamberlain, Kerry (2012): «Blogging for weight loss: personal accountability, writing selves, and the weight-loss blogosphere» i *Sociology of Health & Illness* årg. 34. Nr. 7. S. 963–977
- Lynch, Meghan (2010a): «From food to fuel: Perceptions of exercise and food in a community of food bloggers» i *Health Education Journal* årg. 71. Nr. 1. S. 72–79
- Lynch, Meghan (2010b): «Healthy habits or damaging diets: an exploratory study of a food blogging community» i *Ecology of Food and Nutrition* årg. 49. Nr. 4. S. 316–335.
- Lynch, Meghan (2012): «Blogging for beauty? A critical analysis of Operation Beautiful» i *Women's Studies International Forum* årg. 34. Nr. 6. S. 592–592
- Lövheim, Mia (2011): Personal and Popular: The Case of Young Swedish Female Top-bloggers. *Nordicom Review*, årg. 32. Nr 1. S. 3–16
- Maguire, Jennifer S. (2008): *Fit for Consumption. Sociology and the business of fitness*. London: Routledge
- Marthinsen, Turid, Liv M. Nielsen, Lars Rasmussen, Ole Breitenstein (1984): *Å lese bilder*. Oslo: Universitetsforlaget
- Mautner, Gerlinde (2005): «Time to get wired: using web-based corpora in critical discourse analysis» i *Discourse and Society*, 16(6). S. 809–828.
- Miller, Edward A., Antoinette Pole og Clancley Bateman (2011): «Variation in Health Blog Features and Elements by Gender, Occupation, and Perspective» i *Journal of Health Communication: International Perspectives* årg. 16. Nr. 7. S. 726–749
- Palmgren, Ann-Charlotte (2010). «Posing My Identity. Today's Outfit in Swedish Blogs i *Observatorio* årg. 4. Nr. 2
- Patton, Michael Q. (2002): *Qualitative research & evaluation methods* 3 utg. California: Sage Publications.
- Rettberg, Jill W. (2014): *Blogging. Digital Media and Society Series*. Polity Press.
- Richards, Amelia (1998): «Body Image: Third Wave Feminism's Issue?» i Lauri Umanski og Michele Plott (red.): *Making sense of women's lives. An introduction to women's studies*. USA: Rowman & Littlefield Publishers. S. 555–559
- Sandford, Amy A. (2010): «I Can Air My Feelings Instead of Eating Them»: Blogging as Social Support for the Morbidly Obese» i *Communication Studies* årg. 11. Nr. 61. S. 567–584
- Shilling, Chris (2013). *The Body & Social Theory*. 3. utg. London: SAGE
- Skårderud, Finn og Isdahl, Per Johan (1998): *Kroppstanker: Kropp – kjønn – idéhistorie*. Oslo: Universitetsforlaget
- Skårderud, Finn (2011): «Den fenomenale kroppen. Anti-Descartes. Den britiske skulptøren og billedkunstneren Antony Gormleys radikale kroppskunst» i *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* årg. 48. Nr. 7. S. 632–649
- SSB (2014): *Norsk mediebarometer 2013*. Hentet fra https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/_attachment/171863?_ts=14545270bb0
- Wangberg, Silje, Hege Andreassen, Per Kummervold, Rolf Wynn, Tove Sørensen (2009): «Use of the internet for health purposes: trends in Norway 2000–2010» i *Scandinavian Journal of Caring Sciences* årg. 23. S. 691–696
- Wolf, Naomi (2002): *The beauty myth. How images of beauty are used against women*. New York: Harper Perennial