

## INDHOLDSFORTEGNELSE

1. <b>INDLEDNING</b> .....	2
1.4. Problemformulering .....	4
2. <b>METODE</b> .....	6
2.1. Videnskabsteoretisk ståsted.....	6
2.2. Undersøgelsesdesign.....	8
3. <b>LITTERATURGENNEMGANG</b> .....	13
3.1. Sportsturisme .....	13
3.2. Fitness i en hverdagskontekst .....	16
3.3. Fitness på ferien .....	18
4. <b>TEORI - OPLEVELSER OG IDENTITET</b> .....	21
4.6. Teoretisk analyseværktøj .....	27
5. <b>ANALYSE</b> .....	31
5.1. FØR .....	31
5.2. UNDER .....	35
5.3. EFTER.....	44
5.4. Forbrug og identitetsdannelse .....	45
6. <b>KONKLUSION</b> .....	56
6.3. Tilføjelser til eksisterende litteratur .....	58
7. <b>LITTERATURLISTE</b> .....	60

# 1. INDLEDNING

## 1.1. Specialets relevans

Dette speciale omhandler fitnesssturisme med fokus på forbrugerne, fitnesssturerne, med henblik på at afdække deres oplevelser og identitetsdannelse. Specialet vil afspejle forskelle og ligheder mellem de oplevelser fitnesssturerne skaber i en hjemmekontekst og feriekontekst.

Fitnesssturisme som selvstændigt felt mangler at blive undersøgt og derfor vil dette speciale forsøge at belyse feltet. Fitnesssturisme er en underkategori til feltet sportsturisme, hvilket flere forskere har undersøgt igennem tiden. Indenfor turismeindustrien er fitness oftest set i forbindelse med helse- og wellness turisme eller hoteller, der udbyder fitnessfaciliteter. Viden omkring helse- og wellnesssturisme vil anvendes som inspiration til at finde frem til, hvilke komponenter der er centrale for forbrugeren ift. at fokusere på sig selv og sundhed.

Fitnessstræning er blevet en populær aktivitetsform i dagens Danmark (Laub, 2011) og der er i følge Michael Rygaard Jensen, den øverste danske chef for Club La Santa, en stigende tendens til, at turister ønsker aktive ferier. Det er derfor interessant at holde disse aspekter, fitness overfor turismeindustrien overfor hinanden. Det er interessant at overveje, hvilke forskelle og ligheder der findes mellem at dyrke fitness hjemme og ude. For at kunne få en forståelse heraf og kunne lave disse sammenligninger er det nødvendigt at kende til fitness i en hverdagskontekst, for dernæst at kunne opnå viden omkring ferier med fokus på fitnessstræning.

Der er to forskellige perspektiver, der kan tillægges fitness turisme: *forbruger- og udbydersiden*. Dette speciale vil fokusere på forbrugeren med henblik på at klarlægge dennes oplevelser og identitetsdannelse. Vinklen til specialet kunne ligeledes have været udbydersiden, dvs. institutioner der tilbyder træningsaktiviteter. Knyttet til dette perspektiv kunne være markedsføring, destinationen ift. miljø og de lokales livskvalitet (Deery & Jago, 2005; Fredline, 2005; Funk & Bruun, 2006).

### 1.1.1. Fokus på forbrugeren

For at kunne forstå feltet fitnesssturisme bedst muligt, vil fitnesssturerne sættes i fokus, da disse er med til at skabe og forme feltet. Det er væsentligt, at fokusere på forbrugeren, da det påstås, at nutidens turister har større forventninger til deres ferie og de har et forøget behov for at leve intensivt og skabe oplevelser, der er betydningsfulde for dem (Bouchet m.fl., 2004; Boswijk, m.fl, 2007). Den nutidige forbruger skaber ferieoplevelser, der er relevante og har betydning for dem og passer i forlængelse af deres identitetsprojekt (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Tidligere ønskede turister, blandt andre motivationsfaktorer, at rejse væk fra hverdagen og opleve et afbræk (Crompton, 1979). For fitnesssturer gælder det dog, at de vælger at rejse væk fra det ubehagelige i deres tilværelse (Csikszentmihalyi, 2005) og eventuelt stressede faktorer, men de tager deres interesse for fitnessstræning med på deres ferie, hvilket betyder, de ikke udelukkende skaber differentierede oplevelser på deres ferie (Uriely, 2005). Fordelen ved dette er i følge Michael Rygaard Jensen, den øverste danske chef for Club La Santa, at man på ferier har mulighed for at prioritere de ting, der har betydning for én og udelade hverdagens pligter (Jensen, Bilag 6). Den nutidige forbruger er aktiv medskaber af sine oplevelser og mere bevidst omkring sine valg og fokuserer mere på sundhed og prioritere sin tid med betydningsfulde oplevelser (Hallab, 2006; (Mossberg, 2005; Ek, Larsen, Hornskov og Mansfeldt, 2008). Da fitnesssturer interesserer sig for at dyrke fitness, betyder det, at de kan bruge deres

ferie på at udnytte tiden til at dyrke fitness. Hallab (2006) er af den overbevisning at dem, der til daglig fører en sund livsstil, foretrækker en ferietype, der indbefatter fitness og udvikler sunde vaner. Det er relevant at undersøge fitnesssturnisternes vaner (Holt, 1995) og forhold til fitnessstræning i en hjemmekontekst for at belyse, hvordan de skaber ferieoplevelser ude.

Det pointeres, at ferieoplevelser kan påvirke individets sundhed og livskvalitet (Gibson, 1998; Hallab, 2006) og vælger turisten at tage på ferie for at dyrke fitness, kan det påstås, der i høj grad sættes fokus på at forbedre kroppens sundhed. Ydermere kan komponenterne fitnessstræning hjemme og ude samt en sund livsstil afspejle fitnesssturnisternes værdier (Holt, 1995; Hallab, 2006; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Jensen og Sørensen (2005) pointerer, at træning vedrører oplevelser, selviscenesættelse samt indre og ydre værdier (Jensen & Sørensen, 2005). Fitnesssturnistens forbrug og de oplevelser vedkommende skaber er fungerer som element i fitnesssturnisternes identitetsdannelse (Holt, 1995; Kleine m.fl., 1995; Therkelsen & Gram, 2008, Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011).

## 1.2. Teoretisk område

For at kunne forstå fitnesssturnister er det vigtigt indledningsvist at etablere og belyse sportsturisme, da fitness turisme kan ses som underkategori hertil. Der findes en tredeling af sportbegrebet: *foreningsidræt* (fx fodbold, gymnastik), *hverdagsmotion* (hverdagens gøremål som fx cykling som transport og rengøring) og uorganiseret idræt (Larsen, 2003). Fitness hører under denne sidstnævnte kategori, uorganiseret idræt, hvilken indbefatter idrætstyper, der kan dyrkes på egen hånd eller i selskab med andre. Det kan være i forbindelse med aftensskoletilbud, svømmehaller, løb og motions- og træning i fitnesscentre (Larsen, 2003). Når sport sættes i forbindelse med turismeindustrien, findes ligeledes en tredeling af sportsfeltet, da der findes tre typer af sportsturisme (Gibson, 1998): event sportsturisme, nostalgi sportsturisme og slutteligt aktiv sportsturisme, hvilket er den signifikante kategori for dette speciale, da fokus her er den aktive fitnesssturnist.

Efter klarlæggelsen af sportsturisme, introduceres fitness som begreb, hvilket vil fungere som fundament for at muliggøre undersøgelsen af feltet fitnesssturisme. Fitness kan ses som et redskab til at bearbejde kroppen på et æstetisk plan samt forbedre sundhed (Caspersen m.fl., 1985; Jensen & Sørensen, 2005; Kierkegaard, 2011). I og med at fitness hører under den uorganiserede idræt og kan dyrkes på egen hånd eller med flere, betyder det at der er mulighed for at træne, når det passer udøveren, hvilket er vigtigt for den nutidige forbruger (Jensen & Sørensen, 2005). Fitnessoplevelser har indvirkning på fitnesssturnistens fysiske tilstand, men påvirker i stor grad også det mentale. Dette betyder, at det er væsentligt at forsøge at skabe en forståelse af fitnesssturnisternes værdier og syn på fitnessstræning (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011).

Da feltet fitnesssturisme er et uudforsket felt, vil der, baseret på klassifikationen og forståelsen af fitnessbegrebet, udarbejdes et interview med en praktiker indenfor turismeindustrien, der har specialiseret sig i og arbejdet med fitnesssturisme. Da dette interview repræsenterer erfaringer og ikke analyser, vil dette interview vil fungere som inspiration omkring fitness turisme. Overvejelserne omkring denne anvendelse vil uddybes under 2.3.

På baggrund af den indledende research omkring sportsturisme, fitness i hverdagskontekst samt fitness på ferien, udvælges relevante teorier og på baggrund af disse skabes et teoretisk analyseværktøj der har til

formål at besvare problemformuleringen. Specialet kombinerer teorier omkring oplevelser og identitetsdannelse, og disse præsenteres og struktureres ud fra modellen "performance and experience circle" af Ek, Larsen, Hornskov og Mansfeldt (2008). Oplevelsesteori har en central plads i dette speciale (Holt, 1995, Redmond, 1991, i Gibson, 1998; Mossberg, 2005; Boswijk m.fl., 2007; Ek, m.fl., 2008; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011) og er essentiel for at finde frem til, hvilke aktiviteter og oplevelser fitnesssturister skaber. I forbindelse med oplevelsesteorien vil motiverende faktorer ligeledes introduceres, da det er centralt at finde ud af, hvad der driver fitness turisten mod at rejse ud og dyrke fitness. I og med at fitnesssturisten rejser ud for at dyrke fitness, har oplevelsesrummet, altså destinationsvalget, betydning for skabelsen af oplevelser (Mossberg, 2005). Den nutidige turist ses som aktiv medskaber af sine oplevelser og herunder er det relevant at se på engagement, flow, udfordring og læring (Csikszentmihalyi, 2005; Mossberg, 2005, Boswijk m.fl., 2007; Ek m.fl., 2008). I forlængelse af oplevelsesteori er det relevant at inddrage teorier, der belyser tilhørsforhold og social interaktion, da fitnessoplevelser både kan skabes på egen hånd og sammen med andre (Maffesoli, 1996; Bouchet m.fl., 2004; Cova & Cova, 2001; Mossberg, 2005; Boswijk m.fl., 2007; Ek, Larsen, Hornskov og Mansfeldt, 2008). Ved at benytte teorier der belyser oplevelser er det i relation til disse relevant at inddrage teori, der fokuserer på forbrug som led i identitetskonstruktion (Holt, 1995; Maffesoli, 1996; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011; Therkelsen & Gram, 2008).

### **1.3. Empirisk område**

Specialets undersøgelsesdesign beror på den kvalitative metode, da denne metode er anvendelig, når det drejer sig om at belyse menneskers motiver, oplevelser, sociale liv (Kvale, 1996; Brinkmann & Tangaard, 2010). Ved at anvende interviews muliggøres det at tilnærme sig en forståelse af fitnesssturisternes fitnessoplevelser ude og hjemme og hvordan disse er medvirkende til at konstituere deres fitnesssturisternes identitet (Kvale, 1996; Brinkmann & Tangaard, 2010).

Indledningsvist vil specialet inddrage tre interviews med fagpersoner. De to første interviews afholdes med henholdsvis en praktiker indenfor fitnessindsutrien og en akademiker indenfor idræt og sundhed. Disse anvendes som led i klassificeringen af fitness i en hverdagskontekst og fungerer som supplement til den eksisterende litteratur. Grundet den manglede viden omkring fitnesssturisme, afholdes det tredje interview med den øverste danske chef for Club La Santa, for at skabe et indledende og overordnet kendskab til fitnesssturister i en feriekontekst. Da fitnesssturisme som felt er uudforsket, kræver det, at den begrænsede viden suppleres med analyse. Den data og viden, der produceres under de tre interviews med fagpersonerne, er central som fundament for at udarbejde en interviewguide til fitnesssturerne, der har til formål at undersøge deres fitnessoplevelser og identitetsdannelse. Interviews med fitnesssturister er en essentiel metode til at skabe indsigt nå en forståelse af fitnesssturisternes tanker og oplevelser ift. det at dyrke fitness hjemme og ude, hvilket danner grundlag for at kunne besvare specialets problemformulering.

### **1.4. Problemformulering**

Dette speciale har til formål at undersøge fitness turisme og herunder finde frem til, hvad der driver fitnesssturisten til at rejse ud for at dyrke fitness og undersøge, hvilke oplevelser vedkommende skaber på sin ferie og hvordan dette valg og forbrug kan ses som værende komponenter i at skabe identitet. Herunder

vil det ligeledes belyses, hvilke forskelle og ligheder der forefindes mellem at dyrke fitness hjemme i Danmark overfor fitness på ferien.

De ovenstående overvejelser omkring fitnessurister kan komprimeres i følgende problemformulering:

*Hvad motiverer fitnessurister til at tage på ferie for at dyrke fitness og hvilke oplevelser skaber de, når de er af sted og hvordan kan dette ses som led i deres identitetsdannelse?*

- Hvilke oplevelser skaber fitnessuristen på sin ferie?
- Hvilke ligheder og forskelle forefindes ved at dyrke fitness i en hverdagskontekst og på ferier?
- Hvilken betydning har fitnessuristens forbrug for identitetsdannelsen?

## 2. METODE

### 2.1. Videnskabsteoretisk ståsted

Fitnesssturisme er et uudforsket felt og kræver yderligere undersøgelse, og specialets metode udvælges på baggrund af denne problemstilling. Viden omkring fitnesssturisme må løbende dannes, da den eksisterende om dette felt er begrænset. Denne viden vil dannes på baggrund af en forståelse af sportsturisme ved at inddrage litteratur omkring området. Yderligere vil viden omkring fitness i en hverdagskontekst anvendes til at få en forståelse af, hvad fitness som begreb indbefatter, og for at uddybe denne viden vil kvalitative interviews med fagpersoner anvendes. For at forstå fitness i en feriekontekst vil et interview med en fagperson indenfor dette felt blive inddraget. Denne vidensudvikling ligger i forlængelse af de hermeneutiske principper samt socialkonstruktivismen, som vil blive præsenteret i dette afsnit. Kombinationen af socialkonstruktivismen og hermeneutikken er fordelagtig i forbindelse med at skabe en rød tråd igennem specialet. Socialkonstruktivismen anvendes til at beskrive specialets virkelighedsforståelse samt forståelsen for, hvordan fitnesssturer på egen hånd og i forbindelse med andre skaber oplevelser og identitet. I forlængelse af dette er hermeneutikken anvendelig og skal ses som et redskab til at kunne undersøge og forstå fitnesssturerne og på baggrund af dette udvikle viden omkring det uudforskede felt fitnesssturisme.

*“Socialkonstruktivismen er...et forslag til hvordan den videnskabelige institution skal forstås og dens resultater fortolkes, alt sammen i lyset af visse dybtliggende men ofte implicite erkendelsesteoretiske og metafysiske præmisser”* (Margaretha & Bertilsson, 1998:). Derfor anvendes socialkonstruktivismen til at skabe en ramme for belysningen af fitnesssturisme. Den socialkonstruktivistiske ontologi repræsenterer *‘en fælles forståelse af ‘hvad der er’* og for at klarlægge, hvordan feltet fitnesssturisme vil blive defineret, forekommer der indlednings definitionsafsnit af sportsturisme og fitnessbegrebet. Denne introduktion vil være medvirkende til at sikre en fælles forståelse af termerne mellem forfatter og læser. Essensen i social konstruktivismen er, at mennesket konstruerer artefakter og betydninger ved kollektive menneskelige processer (Collin & Køppe, 2008), og at *“alt hvad vi regner for virkeligt, er socialt konstrueret”* (Gergen & Gergen, 2005: 9). Det betyder derfor, at det er væsentligt at undersøge, hvilke oplevelser fitnesssturer skaber hjemme og ude - på egen hånd og i samspil med andre. Disse oplevelser er medvirkende til at afspejle fitnesssturens værdier, hvilket er med til at positionere fitnesssturen på en given måde og herved konstituere deres identitet (Bouchet m.fl., 2004; Gergen, 2010). Dannelsen af fitnesssturens identitet er en kontinuerlig dynamisk proces, og det betyder derfor, at fitnesssturens oplevelser hjemme, før ferien afholdes, oplevelserne ude på ferien samt fitnesssturens efterfølgende oplevelser er med til at skabe dennes identitet.

For at opnå en forståelse af fitnesssturisme vil dette speciale søge at opnå en indsigt i fitnesssturerne følelser (Settle, i Kurtzman & Zauhar, 2005). Det skal dog pointeres, at som forsker forsøges det at opnå en forståelse og som socialkonstruktivist er det vigtigt at *“lytte to gange”* til fitnesssturerne udsagn. Derved kan der opnå en større forståelse af interviewpersonernes svar og de dybereliggende lag kan komme til syne (Gergen, 2011). Dette hænger ligeledes sammen med hermeneutikkens vekselvirkning mellem del og helhed som vil blive uddybet i det nedenstående. Overvejelser omkring dataindsamlingsmetoden vil præsenteres under 2.2.

Da fitnesssturisme er et udforsket felt, er det signifikant at inddrage elementer af den hermeneutiske tankegang. Indenfor hermeneutik spiller *forforståelse* en væsentlig rolle, dvs. den eksisterende viden om et felt. I forbindelse med dette speciale kan forforståelse bero på forståelse af sportsturisme samt fitness i en hverdagskontekst. I forlængelse af forforståelse er det centralt at introducere begrebet *fordomme* (Collin & Køppe, 2008), hvilket kan være medvirkende til at farve forskeren i dennes undersøgelsesproces. Det er som forsker centralt at denne distancerer sig og forsøger at undersøge det ønskede sociale felt uden fordomme. Det kan dog diskuteres, i hvor høj grad det er muligt at sætte parentes omkring sin eksisterende viden. I og med dette speciale er udarbejdet af én person, findes en udfordring i at blive bevidst omkring forforståelse og fordomme. Var specialet udarbejdet i samarbejde med flere gruppemedlemmer, ville løbende samtaler være medvirkende til, at fordomme og forskellige gruppemedlemmers forforståelse omkring fitness turisme kunne udfordres. Yderligere overvejelser omkring dette forefindes under 2.3.

Det hermeneutiske princip om menneskets forståelse er i konstant forandring, kan sættes i forbindelse med ovennævnte introduktion til socialkonstruktivismen og menneskets identetsdannelse (Bryman, 2008). Mennesket udvider kontinuerligt sin *forståelseshorison*t, hvilket sker på baggrund af en del/helhedsvirkning (Collin & Køppe, 2008). Igennem specialeprocessen fremkommer flere dele bestående af metodiske overvejelser og undersøgelsesdesign, litteratur omkring sportsturisme, fitness som begreb, indledende betragtninger omkring fitnesssturisme, teorier og ikke mindst analyse af interviews med fitnesssturister. Disse dele kombineres til en helhed for at kunne besvare specialets problemformulering. Vekselvirkningen mellem del og helhed ligger i forlængelse af en cirkulær udvikling af forståelse og viden, hvilket beskrives ved den *hermeneutiske cirkel* (Collin & Køppe, 2008). Indledningsvis er kendskabet til fitnesssturisme som felt begrænset, da dette hidtil ikke er udforsket. Igennem specialeskrivningsprocessen opnås som bekendt større viden om emnet, hvilket løbende vil blive sat ift. den eksisterende viden, hvilket reflekterer den kontinuerlige cirkulære vidensudvikling. Derved muliggøres det at tilegne viden omkring fitnesssturierernes oplevelser og identetsdannelse.

Specialet lægger sig i sin begyndelse op ad den deduktive metode (Bryman, 2008). Metoden indbefatter indledende research for at opnå forståelse for et givent felt, før det endelige fokus fastlægges. Det betyder, at indledningsvist indsamles litteratur omkring sportsturisme for at få indsigt i, i hvilket omfang underkategorien fitnesssturisme er undersøgt. På baggrund af denne indsigt kan interviewguiden til fagpersoner udarbejdes, hvilket fungerer som led i at klassificere fitness i en hverdagskontekst. Den viden, der opnås igennem litteraturen og fagpersonernes udtalelser, kan være medvirkende til, at nye aspekter træder frem i lyset. Derfor kan nye vinkler samt ideer til litteratursøgning og teorianvendelse forekomme. Det betyder, den deduktive metode transformeres til induktion (Bryman, 2008). Ved brug af den induktive metoder tager forskeren afsæt i en observation frem for en stor mængde litteratur eller teori. På baggrund af den indledende research omkring sportsturisme og fitness i en hverdagskontekst tyder det på, at motiver, oplevelser og identetsdannelse er centrale elementer. Den viden er herved med til at forme det videre litteratur- og teorivalg. På baggrund af denne metodetransformation muliggøres det, at feltet fitnesssturisme kan indsnævres yderligere og interviewguidene kan blive formet.

## 2.2. Undersøgelsesdesign

Undersøgelsesdesignet præsenterer en beskrivelse af overvejelser omkring, hvordan fitnesssturierne empirisk tilgås bedst muligt for at få indsigt i deres oplevelser og identitetsdannelse. Med afsæt i den socialkonstruktivistiske tankegang er det væsentligt at overveje til hvilken nytte og hvilket formål forskningen har (Gergen, 2010). Specialet beror derfor på den kvalitative empiriindsamlingsmetode, da Kvale (1996) mener, at denne metode er særligt favorabel, når det drejer sig om at forstå menneskers motivation, livsverden og identitet. Brinkmann og Tangaard pointerer endvidere, at den kvalitative metode er anvendelig til at *”forstå konkrete personer og sociale processer – hvordan mennesker tænker, føler, handler, lærer eller udvikles”* (2013: 17). Da dette speciale har til formål at undersøge fitnesssturieters oplevelser og herunder deres motivation til at dyrke fitness hjemme og ude samt deres identitetsdannelse giver dette kvalitative metodevalg et godt udgangspunkt for at undersøge feltet.

Da fitnesssturisme er et udforsket område, er den kvalitative metode anvendelig, da denne indbefatter en vis form for fleksibilitet (Filstead, 1972; Dahler-Larsen, 2008). Den kvalitative metodes fleksibilitet er i høj grad brugbar grundet den begrænsede litteratur omkring fitnesssturisme. Ved at have en fleksibel metodestruktur betyder det, at man som forsker har mulighed for at tilpasse sin dataindsamling undervejs. Dette er essentielt, da specialet indledningsvist bygger på viden omkring sportsturisme, hvilket suppleres med viden om fitness i en hverdagskontekst. På baggrund af den cirkulære vidensudvikling (Collin & Køppe, 2008) samt transformationen mellem den deduktive og induktive metode, jævnfør specialets metodeafsnit, betyder det, at nye vinkler løbende kan forekomme og disse kan inkluderes og tilpasses til dataindsamlingen.

For at få indsigt i fitnesssturieters oplevelser og identitetsdannelse anvendes to runder af dataindsamling. Den indledende dataindsamling omfatter tre interviews med fagpersoner: De to første interviews har til formål at definere fitness i en hverdagskontekst, hvorefter det tredje interview med en fagperson vil præsentere betragtninger omkring turister, der rejser på ferie med henblik på at dyrke fitness. Den viden, der opnås på baggrund af disse interviews samt den indledende litteraturgennemgang, vil fungere som fundament til at udarbejde specialets anden interviewrunde, der afholdes med fem fitnesssturier.

### 2.2.1. Interviews med fagpersoner

Det første interview afholdes med en praktiker indenfor fitnessindustrien i Danmark, Kristine Olsen, som har personligt kendskab til træningsverdenen grundet 15 års træningserfaring samt sit erhverv som daglig leder i fitnesscentret Aalborg Ny Helsecenter. Interviewet med Olsen afholdes mundtligt og signifikante betragtninger transskriberes efterfølgende (Bryman, 2008). Endvidere interviewes studielektor Claus Estrup fra Det sundhedsfaglige fakultet og Institut for Medicin og Sundhedsteknologi, Aalborg Universitet. Estrup bidrager med en akademisk indfaldsvinkel til fitness i en hverdagskontekst. Disse interviews anvendes som supplement til litteraturen omkring sportsturisme og fitness, og har til formål at afdække de aspekter, som er mangelfulde i litteraturen, og den udarbejdede interviewguide findes ved bilag 1. Interviewspørgsmålene vedrører overordnet: en definition af feltet, hvem der dyrker fitness samt hvilke motivationer findes til at dyrke fitness.

Det tredje interview med en fagperson, en praktiker indenfor turismeindustrien, belyser fitnessudøvere i en turismekontekst. Dette interview afholdes med den øverste danske chef og salgschef for Club La Santa,



Michael Rygaard Jensen. Dette interview skal anses som værende et led i at skabe en indledende forståelse af feltet fitnesssturisme, og da denne forståelse indledningsvist kun baseres på Jensens erfaringer, er det signifikant at inddrage overvejelser omkring validitet. Dette uddybes under 3.2.2. Interviewet med Jensen omhandler: hvad der motiverer mennesket til at dyrke fitness generelt, hvad der motiverer mennesket til at rejse på ferie for at dyrke fitness, hvilke forskelle der findes mellem at dyrke fitness hjemme og på ferie, samt hvilke fordele og ulemper der findes ved at træne på ude, og interviewguiden findes ved bilag 2.

### 2.2.2. Individuelle interviews

Der foretages fem interviews med personer, der har rejst med henblik på at dyrke fitness, og for at finde frem til de fem interviewpersoner anvendes metoden *snowball sampling*. Denne er fordelagtig, da fitnesssturisme er et uudforsket felt (Altinay & Paraskevas, 2008). Interviewpersoner rekrutteres gennem sociale netværk (Kumar, 1996) og på dette punkt er det behjælpeligt, at forskeren har personligt kendskab til fitnessbranchen, da vedkommende kender personer med interesse for fitnessstræning. Indledningsvist findes et par fitnesssturister, der kan hjælpe med at udpege flere, som vil kunne være nyttige at tale med, og herved kan antallet af interviewpersoner øges (Kumar, 1999; Bryman 2008). Denne udvælgelsesproces kan have en fordel i, at interviewpersonerne er blevet anbefalet af deltage i undersøgelsen, hvilket kan påvirke deres villighed til at åbne op og fortælle om deres personlige oplevelser (Kumar, 1999; Bryman, 2008; Altinay & Paraskevas, 2008).

De fem interviewpersoner er henholdsvis: Sebastian 22 år, Ida 25 år og Trine 27 år, Martin, 35 år samt Finn på 64 år. Ida og Trine rejser sammen. En af interviewpersonerne indlogerer sig på henholdsvis et hotel med fitnessfaciliteter, mens de fire andre bor på to resorts, specialiserede i sport og fitness. Grundet den mangfoldige indkvarteringsvidde betyder det, at fitnesssturisme kan belyses fra forskellige vinkler og ikke udelukkende præsentere viden omkring fitnesssturisme i forbindelse med eksempelvis Playitas.

Interviewene er semistrukturerede (Kvale, 1996), hvilket betyder, at indledningsvist kreerer forskeren nogle spørgsmål, der har til formål at afdække fitnesssturistens oplevelser samt herunder motiver og identitetsdannelse. Disse spørgsmål har til formål at afdække den fitnesssturisme ud fra en tredimensionel struktur, da feltet involverer tiden før fitnessferien, under og efter. Interviewguiden indbefatter fx spørgsmål rettet mod fitnesssturistens motivation til at dyrke fitness hjemme, hvilke oplevelser fitnesssturisten skaber på sin ferie samt hvorvidt disse aktiviteter inkluderes i fitnesssturistens hverdag efter endt ferie (Bilag 3).

I og med at viden omkring fitnesssturisme er et uudforsket felt, er den semistrukturerede interviewform fordelagtig, da den lægger op til at forskeren kan følge temaer, interviewpersonerne har på hjerte (Kvale, 1996; Brinkmann & Tangaard, 2010). Herved kan interviewene eventuelt introducere nye vinkler, hvilket medfører forståelseshorizonten udvides (Collin & Køppe, 2008). For at invitere interviewpersonen til at tale frit bedes interviewpersonerne indledningsvist beskrive en god fitnessstræning for dem hjemme (Bilag 3). På den måde får forskeren mulighed for at få kendskab til, hvilke elementer er væsentlige for interviewpersonens fitnessstræning hjemme. Senere i interviewet bedes interviewpersonerne forklare, hvad en god fitnessstræning på ferien indbefatter. På denne måde får interviewpersonerne mulighed for at være åbne omkring deres betydningsfulde oplevelser hjemme og ude og forskeren får skabt et grundlag for at kunne se nærmere på forskelle og ligheder mellem fitnessstræning hjemme og ude. I forbindelse med

udarbejdelsen af interviewguiden til fitnesssturerne afholdes to pilotinterviews. Disse interviews afholdes for løbende at kunne justere interviewguiden for at opnå bredest viden om fitnesssturerne. Udover at afdække fitnesssturerens oplevelser og se på forskelle og ligheder mellem at dyrke fitness hjemme og ude, kan interviewforskning også bruges som et redskab til at *"belyse de narrative dimensioner af den menneskelige tilværelse"* (Brinkmann & Tangaard, 2010: 34). Det vil sige, at de historier interviewpersonerne fortæller om sig selv kan sættes i forbindelse med de signaler en fitnessstræning ude og hjemme sender. Derfor er det interessant at undersøge, hvordan fitnesssturerens oplevelser hjemme og ude er med til at konstituere deres identitet (Therkelsen & Gram, 2008).

Interviewmetoden kan *"tilvejebringe en detaljeret og intensiv analyse af en forholdsvis begrænset mængde personers oplevelser af bestemte begivenheder og situationer"* (Brinkmann & Tangaard, 2010: 31), og ved at interviewe fitnesssturerne enkeltvis, betyder det, at der er tid til at gå i dybden med deres besvarelser, hvilket ikke vil være tilfældet ved et fokusgruppeinterview (Halkier, 2008). Da specialets forståelse omkring fitnesssturisme baserer sig på fem interviewpersoners udtalelser, er det vigtigt at lade dem tale så meget som muligt for at få mest mulig data om feltet og yderligere overvejelse omkring udsigelseskraft forefindes under 2.3.

### 2.2.3. Analysemetode

Efter at have indsamlet empirien skal denne analyseres og fortolkes. Til dette anvendes et analyseredskab, der beror på en todeling: Kodning og begrebsliggørelse. Disse er *"redskaber til at danne sig overblik over datamaterialet og få det reduceret på nogenlunde systematisk vis"* og redskaberne bruges til at *"tilvejebringe en forståelse af de indholdsmæssige emner"* (Halkier, 2008: 73). Grundet specialets videnskabsteoretiske ståsted og undersøgelsesdesign er dette analyseredskab centralt, da specialets metode omhandler at skabe indsigt i fitnesssturerens oplevelser og identitetsdannelse (Brinkmann & Tangaard, 2010).

Essensen ved kodning er, at dataen fra de individuelle interviews kondenseres ved at *"give en tematisk hovedoverskrift til hver databid, der meningsmæssigt hænger sammen. På denne måde finder undersøgeren ud af, hvad der er blevet talt om indholdsmæssigt i store træk"* (Halkier, 2008, 73). Ud fra den udarbejdede interviewguide bliver oplevelser ude og hjemme omdrejningspunkter og kondenseringen har ligeledes til formål at skabe overblik over, hvilke temaer fitnesssturen omtaler, som har relevans for specialets problemstilling. Dårlig samvittighed er eksempelvis en faktor, der omtales i forbindelse med fitnessstræning, hvilket før interviewene afholdtes ikke var repræsenteret i litteraturen og på den måde, kan analysen introducere og bidrage med flere vinkler. Efter interviewene kondenseres, kigges de enkeltvis igennem sig for at *"se om nogle af koderne hænger sammen, om nogen af koderne står i modsætning til hinanden eller har konsekvenser for hinanden"* (Halkier, 2008: 73). Det betyder derfor, at der kan forekomme uoverensstemmelser mellem fitnesssturerens eget selvbillede og det billede deres udsagn giver. Efter kodningen anvendes begrebsliggørelse, hvor man som forsker ser på delene, de enkelte emner, og sætter disse ift. den indsamlede data og specialets teoretiske begreber (Halkier, 2008). Herved bliver den hermeneutiske vekselvirkning mellem del og helhed central, da de enkelte interviews fungerer som supplementet til litteraturen omkring sport- og fitnesssturisme. Det er eksempelvis interessant at bemærke, at samvær med andre opfattes forskelligt afhængigt af om fitnesssturerne træner hjemme eller ude. Efter empirien er indsamlet, gennemgås dataen og her er det essentielt, at man som forsker er kritisk overfor

denne. Det betyder derfor, at interviewpersonerne kan modsige sig selv under interviewene, og derfor er det væsentligt at man som forsker vurderer de enkelte dele overfor helheden (Collin & Køppe, 2008). Disse overvejelser medvirker til at opnå den bedst mulige data og herudfra det bedst mulige grundlag for analyse og fortolkning af fitnesssturisternes oplevelser og identitetsdannelse. Dog fortolkes empirien af en person, og derfor inddrages andre, som eksempelvis studiekammerater og vejleder, til at diskutere fund, overvejelser og fortolkninger. Fordelen ved at inddrage dem er ydermere, at disse ikke nødvendigvis besidder samme personlige indgående kendskab til fitnessstræning som forskeren, hvilket betyder, de kan udtale sig mere neutralt grundet deres forforståelse om emnet er begrænset.

De anvendte analyseredskaber er med til at *"underordne det specifikke under noget lidt mere generelt"* og *"samtidig vil man kunne registrere i analysen, hvor der er ligheder og forskellige i relation til de andre interviews"* (Halkier, 2008: 67; Brinkmann & Tangaard, 2010, 51). Dette betyder, at analyseredskabet er anvendeligt til at afdække fokuspunkterne for hvert enkelt interview, men samtidig dannes ligeledes grundlag for at kunne se temaer, mønstre og gentagelser på tværs af empirien, for at kunne danne en samlet oversigt over de væsentlige omdrejningspunkter for fitnesssturisterne (Brinkmann & Tangaard, 2010).

### 2.3. Validitet og reliabilitet

I forlængelse af specialets undersøgelsesdesign vil her præsenteres overvejelser omkring validitet og reliabilitet. Problemformuleringen (re-)vurderes løbende ift. undersøgelsesmetode, teori samt det konstruerede analyseværktøj, hvilket har til formål at sikre en rød tråd igennem specialet (Haslebo m.fl., 1985, i Kruuse, 1999). Dette hænger sammen med specialets reliabilitet, da det er væsentligt at gøre:

*"sine måder at producere og bearbejde data på eksplicite og gennemskuelige for andre, så de kan vurdere, om der er lavet et ordentligt stykke håndværk. Derfor er det nødvendigt at begynde med at tænke i sammenhængene og argumenterne for sammenhængende i det analytiske design helt fra start"* (Halkier, 2008: 109).

Disse overvejelser og argumentationer sættes ligeledes i forbindelse med validitet, hvilket omhandler, hvorvidt man *"konkret undersøger det, som man sætter sig for at undersøge"* (Hellevik, 1984, i Halkier, 2008: 107). For at sikre at forsker og læser har samme forståelse af specialets fokuspunkter indledes specialet med at definere sportsturisme samt fitness og herunder motiver og oplevelser. Ved at interviewguiden til fitnesssturisterne er udarbejdet på baggrund af litteraturgennemgangen samt de supplerende interviews og udvalgt litteratur og teorier, betyder det, at spørgsmålene har relevans ift. at belyse specialets problemstilling.

Det er som forsker vigtigt at være opmærksom på, at der kan forekomme uoverensstemmelser mellem det sagte og en persons egentlige holdninger og værdier (Jacobsen, 2008), hvilket betyder at fitnesssturisterne kan vælge at give særlige svar, da de udtalte værdier kan være med til at smykke individet på en given måde. For at tjekke interviewpersonernes udsagn, kan forskeren løbende holde de enkelte udsagn op imod helheden, for at undersøge hvorvidt udsagnene er konsistente (Halkier, 2008). Yderligere kan validiteten højnes ved at forskeren løbende spørger ind til indtil interviewpersonernes udsagn og tjekke, hvorvidt udsagnene er forstået korrekt (Bryman, 2008). Yderligere mener Schensul, det er vigtigt at overveje,

hvorvidt konklusionerne fra interviewene afbilder interviewpersonernes virkelighed og om forskerens konstruktioner/fortolkede resultater repræsenterer fitnesssturisters oplevelser (1999). Her bliver det derfor vigtigt at man som tager afstand fra sine fordomme og bestræber sig på at analysere og fortolke svarene objektivt.

I og med at feltet fitnesssturisme er et uudforsket felt, anvendes et interview med en fagperson, en praktiker indenfor turismeindustrien, der beskæftiger sig med fitnessrelaterede oplevelser. Interviewet anvendes udelukkende som inspiration og som indledende kendskab til feltet, da Jensen taler på baggrund af erfaringer og ikke grundige analyser, og det kan derfor diskuteres, hvorvidt Jensen besidder en valid forståelse af feltet. Det betyder, at de betragtninger, der forekommer omkring fitnesssturisme udelukkende kan ses som inspiration. Dette giver derfor endnu et billede af, det er nødvendigt at undersøge feltet turisme yderligere.

Hvad angår udsigelseskraft ift. resultaterne af interviewene, er det vigtigt at have in mente, at dette speciale beror på interviews med tre fagpersoner samt fem fitnesssturister. Det vil sige, det er en begrænset mængde personer, der er interviewet omkring feltet og *"udvalget er fremkommet ved hjælp af selektiv udvælgelse, så man kan argumentere for at mønstrene i udvalget repræsenterer kategorier i forhold til den kontekst, udvalget udgør eksempler på"* (Halkier, 2008: 111). Specialet vil undersøge tendenser og mønstre indenfor de fem fitnesssturisters oplevelser og identitetsdannelse - men det er kun muligt at lave analytiske generaliseringer og ikke konkludere noget om generelle tendenser om fitnesssturister. For at kunne sige noget generelt omkring fitnesssturisters præferencer, motiver, oplevelser og identitetsdannelse, kræves det, at der laves yderligere research, som involverer en større gruppe respondenter.

### 3. LITTERATURGENNEMGANG

Afsnittet vil afspejle research omkring felterne sportsturisme, fitness i en hverdagskontekst samt fitness i en feriekontekst. Indledningsvist vil sportsturisme. Fitness er, som belyst i indledningen, en underkategori til sport. Derfor vil viden omkring det overordnede begreb sportsturisme være behjælpelig til at kunne forstå fitnesssturisme, da der kan være lighedspunkter imellem disse. Efter klarlæggelsen af sportsturisme vil fitness i en hverdagskontekst blive defineret for at få en forståelse af dette område. Denne forståelse kan anses som fundament og bruges videre for at kunne undersøge fitness i en turismekontekst.

#### 3.1. Sportsturisme

Det nævnes i litteraturen, at *“the number of vacation destinations offering sporting facilities and health/fitness spas have grown tremendously”* (Gibson m.fl., 1998: 53), hvilket vidner om, at udbudet på feriedestinationer udbydes og at den uorganiserede sport er en voksende tendens (Larsen, 2004). I forlængelse af dette bør det også have sin mening, at aktiviteterne, der forefindes på destinationerne, skal dog være af høj kvalitet og være relevante for turisten, for at oplevelsen kan blive en succes (Redmond, 1991, i Gibson, 1998, Jantzen & Vetner, 2011).

Hinch og Higham (2001) præsenterer at sportsturisme indbefatter *rum og sport*. I et givent rum skaber sportturisten oplevelser, og det er derfor væsentligt at overveje, at fitnessturisten ligeledes skaber oplevelser i forskellige rum – hjemmekonteksten og feriekonteksten. Deery og Jago (2005) nævner, at sport ligeledes vedrører et konkurrencemæssigt aspekt, indbefatter regelsæt og derudover et legende element. Det legende aspekt er ligeledes at spore i Gibsons definition af sportsturisme: *“leisure-based travel that takes individuals temporarily outside of their home communities to play, watch physical activities or venerate attractions associated with these activities”* (Gibson, 1998 i Deery & Jago, 2005: 380).

Der findes ifølge Gibson (1998) tre domæner indenfor sportsturisme: *aktiv sportsturisme*, hvor turister rejser for at deltage i sport, *event sportsturisme*, hvor målet med rejsen er at opleve et sportsevent og den sidste type, *nostalgi sportsturisme*, der indbefatter at besøge sportsmuseer og berømte sportssteder (Gibson, 1998). Gibsons tredeling af sportsturisme er dog groft sat op, da sportturisten kan have flere motivationer til at rejse og have ønsket om både selv at være fysisk aktiv og f.eks. lære noget om andre kulturer (Settle i Kurtzman & Zauhar, 2005). Alt efter hvilken type ferie forbrugeren vælger, kan dette have betydning for, vedkommendes status samt hvilke signaler forbrugeren udsender (Kurtzman & Zauhar, 2005; Therkelsen & Gram, 2008). Dette vil være et væsentligt aspekt, der vil blive undersøgt nærmere under den kommende gennemgang af fitness i en hverdagskontekst, fitness på ferien samt igennem teori afsnittet og analysen.

I litteraturgennemgangen ses, at sportsturisme kan sættes i forbindelse med udendørs rekreation, sundhed, velbefindende og fitness (Hinch & Higham, 2001, i Kim, 2004; Cook, 2008; Hall, 2011), hvilket belyser en kobling mellem sportsturisme og fitness. Fitness nævnes oftest i forbindelse med helse- og wellnesssturisme, hvilke er felter, der kan anvendes som inspiration til at få et kendskab til, hvilke komponenter, der kan være centrale for sports- og fitnessturisten. Helseturismen fokuserer på medicinske samt terapeutiske behandlinger, fitness/fysiske aktiviteter og personlig udvikling (Gibson, 1998, Wartenberg & Allon, 1978, Williams m.fl., 1996, i Gibson, 2004). Flere forfattere nævner fysisk aktivitet og handling, der medvirker/påvirker individets sundhed som værende centralt, og Hinch og Higham samt Hall

(2011) inddrager også at udendørsaktiviteter har betydning for oplevelsen. Derfor er forskellen mellem inden- og udendørsaktiviteter også relevant at undersøge i den senere analyse. Helseturisme indbefatter fysisk, psykisk og social velbefindende, hvilket vidner om at det mentale også kan spille en rolle, og at det ikke kun er de fysiske resultater, der skal sættes i fokus (Cook, 2008).

### 3.1.1. Sportsturisten og andre turisters betydning

Kurtzman og Zauhar nævner, der findes tre typer aktører indenfor sportsturisme: *tilskueren*, der er passioneret og identificerer sig med sporten med stor indlevelse. Kurtzman og Zauhars anden aktørtype er *organisationsaktører*, det være sig betalte eller frivillige og slutteligt findes *deltagerne*, som rejser individuelt eller i grupper, er integreret i det sportslige miljø og har viljen til at udmærke sig (Kurtzman & Zauhar, 2004). Gibson (1998) har en relateret betragtning, at evne og dygtiggørelse er væsentlige omdrejningspunkter for sportsturisten, og Settle mener, at sportsferier kan ses som led i forbedring af kompetencer. Dog kan det argumenteres for Kurtzman og Zauhars udsagn om, at det kun er tilskueren, der er passioneret og indlever sig, ikke er helt sand, nu de to andre typer af sportsturister ligeledes kan være passionerede og leve sig ind i begivenheder. Csikszentmihalyi (2006) mener, for at mennesket kan få en god oplevelse, kræver det engagement, og derfor må organisationsaktørerne og i høj sportsdeltageren ligeledes kunne være passionerede.

Settle (2005) nævner vigtigheden af, at sportsturisten føler sig uafhængig, hvilket kan sættes i forbindelse med den uorganiseret idrætstype. Endvidere nævnes stimulering som værende væsentligt indenfor sportsturismen (Settle, i Kurtzman & Zauhar, 2005; Bouchet m.fl., 2004). Stimulerings-elementet sættes i forbindelse med ønsket om at lære noget nyt, og dette kan være en motiverende faktor for at vælge en aktiv ferie (Gibson, 1995). For at kunne lære noget nyt på sin ferie er læringsmuligheder og velorganiserede aktiviteter signifikante (Kurtzman & Zauhar, 2005). Et bredt aktivitetsudvalg kan være med til at skabe ramme for at turisten får en god ferie, hvor vedkommendes behov og ønsker mødes og vedkommende har mulighed for at lære noget nyt (Settle, i Kurtzman & Zauhar, 2005).

Settle omtaler, at følelsen af tilhørsforhold og socialisering er vigtige faktorer, når sportsturisten skal bedømme et produkt eller service (Settle, i Kurtzman & Zauhar, 2005). Men da fitness er en træningsform, hvor individet både kan dyrke dette på egen hånd og sammen med andre, fremsætter Settle det, som om at sportsturisten ikke kan bedømme et produkt på egen hånd, hvilket synes ulogisk. Det ses i litteraturen, at socialt samvær og interaktion har en god virkning på sportsturistens ferieoplevelser, men det kan ligeledes argumenteres for, at nogle turister foretrækker at være på ferie med fokus på sig selv. For at turisten skal vende hjem fra ferie med en positiv attitude, mener Gibson (2004), det er vigtigt, at ferien associeres med tilhørsforhold og selv-aktualisering. Der tegnes derved to tendenser; at sportsturisten ønsker at være uafhængig og skabe oplevelser på egen hånd, samtidig med sportsturisten kan ønske samvær med andre.

Sportsturisten kan motiveres af det at aktualisere sig og forbedre sig: *"...they were motivated by a sense of accomplishment. They wanted opportunities to improve their existing skills and to demonstrate their prowess in their sport of choice"* (Gibson, 1998:161). Gibson omtaler dog udelukkende her det faktum, at sportsturisten ønsker at forbedre og udvikle sig. Der kan ligeledes være sportsturister, der har lyst til at rejse ud for at dyrke deres ønskede motionstype for "sjov skyld", eller de har måske lyst til at afprøve nye

typer af sport. Hallab (2006) argumenterer for, at individet vælger et produkt eller service ud fra, hvilke ønskelige udfald der vil kunne give vedkommende mest rent betydningsmæssigt. Der findes der et link mellem sportsturistens værdier og vedkommendes ferieoplevelser. Hallab mener, at forbrugeren i dag er mere bevidst omkring at leve sundt, hvilket kan hænge sammen med, at den aktive forbruger prioriterer en aktiv ferie. Dog skal det nævnes, at dette udsagn er stærkt generaliserende, og det må have in mente, at dette ikke gælder for alle turister.

Ud af de tre typer af sportsturisme behandler dette speciale aktiv sportsturisme, hvorunder fokus ligger på den deltagende sportsturist. Sportsturisten søger oplevelser, der er relevante og af høj kvalitet, og hvis disse krav opfyldes, kan ferien blive en succes. Der findes en to-delning for sportsturisten: det individuelle og det sociale plan. På det individuelle plan ønsker sportsturisten at være uafhængig, blive stimuleret på sin rejse og muligheden for at kunne dygtiggøre sig, udvikle kompetencer samt lære noget nyt, og mentalt velbefindende er også et væsentligt element for sportsturisten. Sportsturisten vægter ligeledes oplevelser, der indfanger et socialt element, da følelsen af at høre til, det sociale velbefindende og muligheden for social interaktion er medvirkende til at skabe en positiv oplevelse hos fitnesssturisten.

Denne litteraturgennemgang har vist, hvilke væsentlige elementer der gør sig gældende indenfor sportsturismen. Denne viden kan bruges som udgangspunkt til at skabe fokuspunkter for undersøgelsen af fitnesssturismen, samtidig med denne nye viden kan være med til at skabe fundamentet for analysen.

## 3.2. Fitness i en hverdagskontekst

Dette afsnit præsenterer en klarlæggelse af fitness som begreb. Denne klarlæggelse fungerer som fundament for sammenligningen mellem fitnesssturens fitnessoplevelser hjemme og ude.

Fitness *”betyder oprindeligt ’’egnethed’ eller ’duelighed’ og henviser ikke kun til bevægelse, men en generel tilstand af en persons fysiske og psykiske velbefindende”* (Jensen & Sørensen, 2005:7). Fitness bruges som værktøj til at forbedre evner, øge sundhed samt have et kropsbearbejdende mål (Caspersen m.fl., 1985; Jensen & Sørensen, 2005). Ifølge Kierkegaard (2011) findes to variationer af motivation til at dyrke fitness: *en sundhedsmæssig*, som præsenteret ovenfor samt en *kropsæstetisk*. Endvidere anvendes fitness ofte som led i at forhindre kognitiv aldring, og den neuromuskulære aktivitet i hjernen styrkes, og overvægt og livsstilssygdomme vil forebygges (Newson & Kemp, 2008; Martin-Matillas m.fl., 2012). Kierkegaard pointerer, at *”de færreste går til fitness, fordi de udelukkende synes, at det er sjovt”* (2011:10), og motiveres blot af ovenstående mål.

### 3.2.1. Fleksibilitet og socialitet

Fitness hører under deltagerbaseret købeidræt, hvilket betyder, at forbrugeren kan tilkøbe den type motion, vedkommende ønsker – og hvornår vedkommende ønsker:

*”Med individualiseringen følger en frihed til selv at disponere over sit liv. Inden for idrætten er væksten i fitnessaktiviteter blevet som et eksempel herpå...Friheden til at vælge er en vigtig ingrediens i muligheden for at konstruere sit liv”* (Jensen & Sørensen, 2005:19).

Laub henleder opmærksomheden på at *”størstedelen af voksne danskere dyrker idræt på egen hånd eller i uformelle grupper med andre”* (2011:9), hvilket giver indtrykket af, at der er en tendens i samfundet til at foreningsidræt er på retræte – hvilket kan hænge sammen med, at holdidræt foregår på fastsatte tidspunkter (Kierkegaard, 2009). Det synes, at individet foretrækker motion, som kan dyrkes alene – men dette er ikke nødvendigvis lig med, at vedkommende vælger at træne alene (Laub, 2011). Udover muligheden for at kunne træne, når det passer ind i hverdagen, viser interviewet med Kristine Olsen, at en fordel ved fitnessstræning er, at man ikke skal forholde sig til andre end sig selv (Bilag 4). Mange vælger dog at deltage i holdtræning, grundet stemning, en fastsat dagsorden eller instruktørers viden (Bilag 4). Det er derfor interessant at undersøge i analysen, hvilken betydning andre fitnessaktører har for fitnesssturerne hjemme og ude.

### 3.2.2. Signaler og omverdenen

Olsen fortæller, at afkobling og fitness hænger sammen: *”vi har brug for den der enetid, fordi vi er på...Musik i ørene og så skal man ikke tænke på og tage stilling til andre end sig selv...Fordi man bare kan vende fokus indad”* (Bilag 4). Træning bliver en lovlig undskyldning for at lukke af for omverdenen og ikke være på for en stund. Dog er det interessant, at træning alligevel hænger sammen med at være på og fremstå på en bestemt måde overfor omverdenen: *”Vi skal visuelt se ud som om, at vi har styr på det, vi laver, eller vi skal visuelt se ud som om, vi kører stram diæt og hård træning”* (Bilag 4). Når mennesket skaber en særlig type oplevelser, udsendes en særlig række signaler (Holt, 1995) og:



*"dette betyder, at der med idrætsforbruget ofte medfølger en grad af identitetsgivende status og iscenesættelse af den idrætsaktive person. Dette sker, fordi selve forbruget indeholder en række signaler og udsender værdier til omverdenen"* (Enjolras, 2002 i Storm & Brandt:).

Endvidere er fitness *"forbundet med associationer om et aktivt og sundt fritidsliv med overskud i både fysisk, mentalt og økonomisk forstand"* (Storm & Brandt, 2008). Fitnessstræning kan derfor anses som led i at fremstille sig selv på en særlig måde, og Jensen og Sørensen (2005) udtaler, at tidligere har fitnesssektoren været sat i relation til narcissisme, men at dette ikke længere er tilfældet. Dette er en interessant betragtning, der vil blive undersøgt nærmere i specialets analyse.

For at skabe overblik over den indsamlede viden indtil videre sammenholdes sportsturisme og fitness i en hverdagskontekst. Individet foretrækker at være uafhængig, og dette kan hænge sammen med fleksibilitet og ønsket om at kunne træne, når det passer ind i individets hverdag. Dog kan træning med flere have indvirkning på stemning og være medvirkende til, at individet får en positiv oplevelse. Sportsturisme og fitness berører på den ene side menneskets trang til at være fysisk aktiv, ift. at forbedre kroppens sundhed og bearbejde kroppen æstetisk, og på den anden side har den fysiske aktivitet indvirkning på det mentale plan ift. psykisk velbefindende. Sportsturisten og fitnessudøveren har det til fælles, at viden og læring spiller en rolle for deres oplevelser. De ønsker at kunne dygtiggøre sig og udvikle deres kompetencer. Dette kan ske i forbindelse med at træne selv, men kan ligeledes også hænge sammen med et socialt aspekt, da andre fysisk aktive eller instruktører kan være med til at påvirke læringsaspektet og graden af udfordring. Da sportsturisten og fitnessudøveren er fysisk aktiv, sender vedkommende signaler om et aktivt og sundt fritidsliv. Det betyder derfor, at det er væsentligt at have in mente, at sportsturisme og fitnessstræning vedrører selve træningsaspektet, men at det også har en iscenesættende karakter og er med til at skabe individets identitet.

### 3.3. Fitness på ferien

Der findes ingen eksisterende litteratur omkring fitnesssturisme, hvilket fordrer, at feltet må nærmes via en praktikers erfaringer, og overvejelser omkring validitet ift. dette findes under 2.3. Denne viden vil efterfølgende anvendes til at sammenligne med de centrale elementer omkring sportsturisme samt fitness i en hverdagskontekst.

#### 3.3.1. Fitnesssturisten og motivation

Jensen mener, at de, der dyrker fitness, *"er folk som godt kan lide at planlægge sin egen tid, og så er det nogen som tænker over, hvordan de behandler deres krop"* (Bilag 6). De fører til daglig en aktiv livsstil, og det synes derfor at tiden før ferien er vigtig, oplevelserne på ferien, samt de oplevelser fitnesssturisten skaber efter endt ferie. Denne tredeling vil være interessant at inddrage ift. at forstå fitnesssturisterne, og derfor vil denne betragtning blive anvendt videre ved teoriafsnittet og analysen. Jensen udtaler, at det at dyrke fitness er en tendens i samfundet: *"...der er en klar tendens til at folk de efterspørger aktive ferier på deres ferier. Jamen det er hele samfundet, der udvikler sig"* (Bilag 6). Jensen mener, at fordelene ved at dyrke fitness på sin ferie hænger sammen med, man har mere tid til at gøre det, der giver mening for én. Feriens rammer giver turisten mulighed for dette, da det kan være svært at nå alt i sin hverdag (Bilag 6). En fordel ved at rejse ud for at dyrke fitness er ifølge Jensen at man kan eksperimentere med nye træningsformer og være en del af et fællesskab, at *"så er man sammen med en hel masse andre mennesker, som også har en aktiv indgang til deres liv og i hvert fald til deres ferie"* (Bilag 6). Derfor er fitnessfaciliteterne ikke udelukkende en drivende motivationsfaktor for fitnesssturisten. Det er ligeså væsentligt, at vedkommende har mulighed for at dele sin interesse med ligesindede. Jensen mener yderligere, at fitnessudøverne kan blive motiveret af, de har mulighed for at træne udendørs på deres ferie og ikke blot indendørs. Dette skyldes muligheden for den friske luft og udsigt: *"det giver os en frihedsfølelse...Det er noget, der rykker ved folk at tage, ja, hvorhen det skal være altså, at man gør det, og hvis man så kan stå et sted med en flot udsigt i stedet for at kigge ind i et spejl med svedende mennesker"* (Bilag 6). Udsigt, solskinsvejr og frisk luft er vigtige elementer for fitnesssturisten, og derfor er destinationsvalget et væsentligt element i en fitnessferie.

#### 3.3.2. Identitet og signaler ved aktive ferier

Selvaktualisering kan også motivere og ikke mindst ønsket om at vise andre, hvem man er: *"I dagens Danmark vil vi jo gerne på mange måder realisere os selv eller vise os, hvem vi er på forskellig vis...Og der sender man jo også nogle signaler, eller man skaber sig selv eller man skaber sit selv ved at holde bestemte ferier"* (Bilag 6).

Jensen opstiller en relation mellem ønsket om at realisere sig selv ved en særlig type ferie, hvilket hænger sammen med den type signaler, der sendes til omverden. Jensen opsætter et skel mellem en charterferie og en aktiv ferie. Charterferier opstilles groft som en ferie, hvorpå *"man behøver ikke selv at tænke og så ligger man ved poolen og bliver rød"*, hvorimod hvis man vælger en aktiv ferie *"så jeg har jo tænkt mig om"* og *"derfor vil man hellere fortælle at jeg har været på en aktiv ferie"* (Bilag 6). Der forekommer to dimensioner ved fitnessferier, hvilket omhandler fitnesssturens interne selvbillede, samtidig med, det er

vigtigt at eksternt kunne iscenesætte sig selv på en særlig måde vha. sine ferieoplevelser. Denne betragtning vil blive undersøgt nærmere under analysen.

For at skabe overblik over de essentielle pointer ved en fitnesssturistsferie, vil de blive sammenholdt med den opnåede viden omkring sportsturisme og fitness i en hverdagskontekst. Der findes en tendens i samfundet om at leve sundt, og fitnesssturisten fører til daglig en aktiv livsstil. Den aktive livsstil indbefatter et fokus på at være fysisk aktiv med henblik på at øge sundhed, aktualisere sig selv samt bearbejde kroppen rent æstetisk. Fitnesssturisten kan foretrække et bredt aktivitetsudvalg, hvilket kan være medvirkende til, at vedkommende får den relevante og betydningsfulde oplevelse, fitnesssturisten efterspørger. Udover det fysiske plan er det psykiske og mentale velbefindende samt afkobling ligeledes væsentlig for fitnesssturisten, hvilket ligeledes hænger sammen med de skabte oplevelser.

Fitnesssturisten foretrækker at dyrke motion alene, hvilket kan hænge sammen med ønsket om at være uafhængig og at kunne træne, når det passer ind i hverdagen – men fitnesssturisten kan også opleve glæde ved at træne sammen med andre. Dette kan skyldes, instruktøren besidder en nyttig viden, hvilket kan være med til, at fitnesssturisten lærer noget nyt og herved kan udvikle sine kompetencer. Dog kan det at træne sammen med flere med samme interesse også være medvirkende i at skabe stemning og give fitnesssturisten mulighed for social interaktion og en følelse af at høre til.

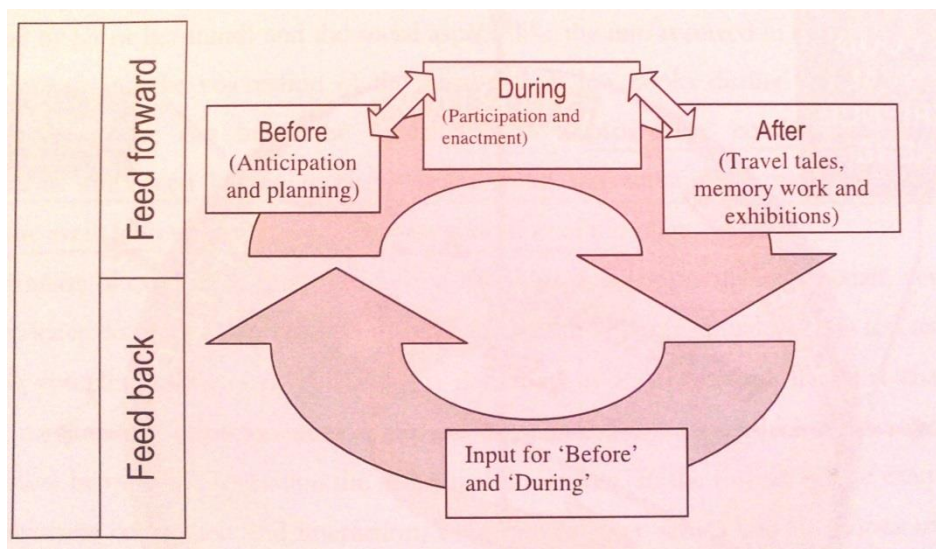
Fordelen ved at dyrke fitness på ferier er, at fitnesssturisten ikke skal koncentrere sig om hverdagens gøremål og pligter og kan i stedet fokusere på sin træning, da vedkommende befinder sig i en anden kontekst. I forlængelse af dette har valg af destination og herunder dets klima ligeledes betydning for fitnesssturisterne, og de værdsætter muligheden for at kunne træne udendørs. Ved at føre en aktiv livsstil og træne ude medfører det, at en række signaler til omverden udsendes, hvilket bevirker fitnesssturens iscenesættes på en særlig måde og har derved betydning for identitetsskabelsesprocessen.

Inden de relevante teoretiske elementer præsenteres, opsummeres hvilke faktorer, der er signifikante ved fitnesssturisme, hvilke er fremkommet under gennemgangen af sportsturisme, fitness i en hverdagskontekst sammen med de betragtninger, Jensen har præsenteret. Der tegner sig et billede af, at fitnesssturisme vedrører en tredimensionel opdeling, hvor før-, under- og efterstadiet er vigtigt. Det vil sige, der er motivationer og vaner, der skal forstås for at kunne forstå, hvad der driver fitnesssturisten til at tage på en ferie, hvor vedkommende fokuserer på at dyrke fitness. Ved at se på under-stadiet frigøres fitnesssturisten fra dagligdagens pligter og har mulighed for udelukkende at dyrke sin interesse og opsøge oplevelser, vedkommende finder spændende og appellerende. Da fitnesssturister kan finde forskellige træningstyper relevante, kan et stort aktivitetsudvalg være en fordel. Det betyder, at alle fitnesssturister bør kunne finde noget, de synes er interessant, og herved kan de skabe en oplevelse, der betyder noget for dem. Ved at opleve noget på ferien påvirker det både fitnesssturens fysiske tilstand, hvilket kan være i form af eksempelvis et sundhedsforbedrende element eller et kropsbearbejdende mål, samtidig med det mentale ligeledes spiller en stor rolle. Det mentale hænger sammen med de følelser, fitnesssturisten knytter til sine oplevelser, hvilket kan sættes i sammenhæng med ønsket om at opnå en særlig stemning under sin fitnessstræning på ferien. Denne stemning kan påvirkes af fitnessinstruktører og andre fitnesssturister. Det betyder derfor, at aspektet omkring andre aktører kan være væsentligt for fitnesssturisten. Dette kan ligeledes hænge sammen med ønsket om at forbedre sine evner og involvere en konkurrencemæssig og sammenlignende dimension. Destinationsvalget er ligeledes væsentligt at se på, da problemstillingen for dette speciale er at afdække forskelle og ligheder mellem det at træne hjemme og ude. I og med at

fitnessturisten tager på en ferie med henblik på at dyrke fitness, har dette en konsekvens for, hvilke signaler fitnessturisten sender til omverdenen. Det betyder derfor, at forbrug og identitet spiller to essentielle roller, hvad angår fitnessturnernes ferieoplevelser.

## 4. TEORI - OPLEVELSER OG IDENTITET

Efter at have gennemgået de væsentlige fokuspunkter for fitnesssturisme, vil specialet nu vende sit fokus mod teorivalget, der skal danne grundlag for det teoretiske analyseredskab for de indsamlede data omkring fitnesssturer. Modellen "the performance and experience circle" af Ek, Larsen, Hornskov og Mansfeldt (2008), se figur 1, er signifikant at inddrage, da fitnesssturisme vedrører oplevelser før ferien, på ferien og efter ferien.



Figur 1: "The performance and experience circle", Ek, Larsen, Hornskov & Mansfeldt, 2008: 127

Modellens struktur anvendes til specialets teoretiske analyseværktøj for at skabe overblik over fitnessstureristernes oplevelser før ferien, under samt efter.

### 4.1. Oplevelser

Oplevelsesteori omfatter både her og nu, og kan sættes i relation til "the performance og experience circle", da Jantzen og Rasmussen mener, at:

*"oplevelsens emotionelle intensitet (nutid) kan på grund af individets motivationsbaserede grundlag forstås som relateret til såvel noget fortidigt (begrundet i vaner, motivationer) samt til noget fremtidigt (møntet på fysiologisk og emotionel effekt)"* (Jantzen & Rasmussen, 2007: 39).

Før-, under-, opdelingen er derfor relevant, og den psykiske dimension (Jensen & Sørensen, 2005; Kiergeaard, 2011) introduceres ligeledes til at have en central plads i oplevelsesteorien. Når fitnessstureristen oplever noget, har dette en konsekvens: *"Oplevelser bevæger. De får vores kroppe til at røre sig. Og idet de bevæger os fysisk, kan de komme til at røre ved vores følelser, vores selvforståelse og vores rutiner"* (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011: 151). Oplevelsers *"store nytte er, at de giver mening i forhold til individets sociale og personlige identitet. Identitet vedrører nemlig den måde, jeg bevidst fremstiller og præsenterer mig selv på, samt det, jeg kan fortælle og vise andre om mig selv"* (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011:154). Oplevelser vedrører derfor også i høj grad identitet, hvilket uddybes under 5.4.

For at kunne forstå, hvad der sker psykologisk ved fitnesssturisten, når vedkommende oplever, er det en fordel at belyse oplevelsens struktur. Oplevelsens struktur omfatter fire niveauer (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Det første niveau er et *fysiologisk niveau*, hvor fitnesssturisten bevæges via sanserne af impulser udefra. I litteraturen nævnes, at det at træne fitness er forbundet med sanselige dimensioner (Jensen & Sørensen, 2005), og litteraturen omkring sportsturisme tilkendegiver derfor, at sanserne spiller en rolle i forhold at opleve (Holt, 1995; Jantzen, Vetner & Bouchet 2011). I forlængelse af dette er det relevant at undersøge betydningen af oplevelsesrummet (Mossberg, 2005), altså *"de fysiske omgivelserne som tjenesten produceres, leveres og forbruges i"* (Mossberg, 2005:112). Det er derfor interessant at undersøge og sammenligne, hvordan fitnesssturisten omtaler at træne hjemme i Danmark overfor at træne sydpå. Det andet niveau i oplevelsens struktur er det *emotionelle niveau*, hvilket omhandler, hvorvidt de stimuli fitnesssturisten oplever har en positiv eller negativ konsekvens. Holt (1995) mener, at forbrugeren har knyttet følelser til sit forbrug, og derfor er det ikke uden betydning, hvilke oplevelser fitnesssturisten til- og fravælger på sin ferie. En oplevelse skal være af høj kvalitet og være relevant for fitnesssturisten, og derfor skaber fitnesssturisten oplevelser, der kan bevæge vedkommende positivt (Redmond, 1991, i Gibson, 1998; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Det tredje niveau repræsenterer det *vanebaserede niveau*, hvilket omhandler konsekvensen af, at det emotionelle niveau kan medvirke til at påvirke præferencer og vaner. Fitnesssturister er ikke ens og kan have forskellige præferencer. Derfor kan et bredt aktivitetsudvalg på ferien give fitnesssturisten mulighed for at fortsætte sine træningsvaner eller afprøve nye aktiviteter, hvilket har indflydelse på fitnesssturistens fremtidige oplevelser. Slutteligt er der det *refleksive niveau*, hvor fitnesssturistens oplevelser og eventuelle ændringer af præferencer og vaner kan være med til at udvide fitnesssturistens erkendelses- samt identitesgrundlag (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Det betyder derfor, at fitnessoplevelserne hjemme og ude kan være med til at forandre fitnesssturistens fremtidige oplevelser: *"individet får bekræftet eller justeret referencepunktet for sin og omverdensforståelse"*, hvilket ligger i forlængelse af den hermeneutiske og socialkonstruktivistiske principper om fitnesssturistens kontinuerlige udvikling (Collin & Køppe, 2008; Gergen, 2010).

#### 4.2. Den nye forbruger

Den nutidige forbruger er bevidst omkring sine valg (Hallab, 2006) og *"det nye ved den "ny forbruger" er... at vedkommende for det første er personligt ansvarlig for sine forbrugervalg og de sociale psykiske konsekvenser, disse valg måtte få"* (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011:95). Ved at vælge en særlig type af forbrug følger sociale og psykiske konsekvenser, hvilket vil blive undersøgt yderligere under 5.4. Holt (1995) mener, at forbrugeren *"actions help to construct the consumption object"*, hvilket belyser at fitnesssturisten er med til at skabe sine fitnessoplevelser, hvilket ligeledes afspejler Mossbergs betragtning om at forbrugeren er medansvarlig og Boswijk m.fl.s (2007) begreb co-creation, hvor individet er aktivt handlende og reflekterende, når vedkommende skaber meningsfulde oplevelser. For at en oplevelse skal kunne blive betydningsfuld og succesfuld for fitnesssturisterne, er det vigtigt, at deres kompetencer matcher til oplevelsens udfordringsniveau, hvilket hænger sammen med flowteorien af Csikszentmihalyi (2005), hvilket uddybes under 4.3.

Da fitnesssturisten er med til at skabe sine egne oplevelser, udvides deres forståelseshorisonter, jævnfør det vanebaserede og refleksive niveau under oplevelsens struktur, og dette kan være med til at forme og forandre deres identitet (Ek m.fl, 2008; Collin & Køppe, 2008; Boswijk, m.fl., 2007). Dette aspekt omkring at

fitnessturisten fungerer som medskaber af oplevelsen, uddybes yderligere under 4.4., da andre mennesker og interaktion har en central position og betydning for at skabe oplevelser.

Den nye forbruger er med til at skabe sine egne oplevelser, og oplevelserne er ydermere i følge Jantzen, Vetner og Bouchet *"kendetegnet ved, at de ikke kun afleder os fra hverdagens gang. De opsluger os"* (2011:151). Der er to vigtige pointer at hente her, og som vil blive undersøgt nærmere. Der er et element omkring hverdagen overfor oplevelser samt betydningen om at blive opslugt. Tidligere blev mange turister motiveret af at rejse væk fra deres hverdag og opleve noget andet og nyt (Crompton, 1979), men i dag kan de-differentiering ligeledes være motiverende (Uriely, 2005). Der kan være sammenhæng mellem fitnessturistens sunde livsstil og deres skabte ferieoplevelser og mener at *"...those individuals who follow an exercise regime, eat healthy... find the following reasons important when considering taking a trip: health spas, fitness and wellness seminars, developing healthy habits..."*(2004:79). Det er derfor væsentligt at undersøge fitnessoplevelser både før og under ferien.

### 4.3. Udfordring og læring

Det fremgår af litteraturgennemgangen, at fitnessturister kan motiveres af at udfordre sig selv, lære noget nyt og udvikle kompetencer. Csikszentmihalyis flowteori (2005) samt Mossbergs (2005) element omkring engagement essentielle at inddrage.

Flow kan karakteriseres som *"den måde, hvorpå folk beskriver deres sindsstilstand, når bevidsheden er harmonisk ordnet, og det, de foretager sig, er noget, de gør af egen tilskyndelse"* (2005:). Fitnessturisterne skaber derfor oplevelser af egen vilje og hverdagens ubehageligheder kan på den måde glemmes, da individets fulde opmærksomhed er rettet mod en given oplevelse. Det at rette sin fulde opmærksomhed mod en aktivitet kan sættes i forbindelse med Mossbergs beskrivelse omkring engagement: *"niveået på den opfattede personlige betydningen og/eller interessen som har opstått gjennom stimuli i en spesifikk situasjon...om det blir en positiv opplevelse, avhenger i høy grad av kundens deltakelse, absorbering og engasjement"* (Mossberg, 2005:49,60). For at fitnessturisten skal kunne skabe en positiv oplevelse, må vedkommende engagere sig fuldt ud i en relevant og betydningsfuld oplevelse og herved kunne opleve flow (Csikszentmihalyi, 2005; Boswijk m.fl, 2007; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011).

For at kunne opleve flow er udfordringsniveauet essentielt:

*"Enhver aktivitet indeholder masser af mulighed for handling eller "udfordringer", som det kræver passende færdigheder at klare. Hvis man ikke har de rette færdigheder er aktiviteten ikke en udfordring. Så er den blot meningsløs"* (Csikszentmihalyi, 2005:61).

Nyafprøvede træningsformer skal derfor indledningsvist introduceres til fitnessturisten på et begynderniveau, hvorefter sværhedsgraden løbende kan øges, for at fitnessturisten kan bibeholde følelsen af at blive udfordret. Selvom fitnessturisten deltager i en aktivitet, hvor sværhedsgraden ikke stemmer overens med vedkommendes niveau, og aktiviteten er for svær, kan det argumenteres for, at oplevelsen ikke nødvendigvis bliver meningsløs. Selvom niveauet måske ikke har passeret, kan fitnessturisten om ikke andet få kendskab til en ny type aktivitet, der kan vække begejstring og fitnessturisten ved, at til en senere træning skal niveauet tilpasses. Ved at blive udfordret og opleve flow kan det betyde, at *"mennesket føler sine evner og færdigheder vokse...Efter hver flow-episode vokser et menneske til et mere enestående individ"*

med nye, hidtil ukendte færdigheder” (Csikszentmihalyi, 2005:52). Ftnessturisten kan udvikle sig og opnå større viden om sig selv, hvilket hænger sammen med oplevelsens to sidste strukturlag, der afspejler betydningen af at kunne ændre præferencer og udvikle sig kompetencemæssigt samt identitetsmæssigt (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011).

#### 4.4. Samvær og tilhørsforhold

Mossberg (2005) mener, at følelsen af tilhørsforhold og samhørighed er essentiel for at skabe en oplevelse, hvilket afspejler den socialkonstruktivistiske tankegang, da denne repræsenterer, at virkeligheden skabes ved handling, interaktion og kollektive fællesskaber (Collin & Køppe, 2008; Gergen, 2010). Ligeledes pointerer Mossberg, at andre både kan fungere som en glæde og plage, og derfor vil analysen afspejle, hvordan interviewpersonerne har indvirkning på deres oplevelsesskabelse.

Ftnessturer kan tilvælge holdtræning grundet stemning, samt instruktørens viden om øvelser, og derfor kan samvær med en professionel udøver sættes i forbindelse med ønsket om det fremtalte udviklings- og læringselement (Csikszentmihalyi, 1995; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Ek, Larsen Hornskov og Mansfeldt (2008) mener, at venner og familiemedlemmer er væsentlige komponenter i at skabe oplevelser, mens Bouchet m.fl. (2004) nævner, at den postmoderne turist ligeledes skaber oplevelser med mennesker med samme interesse. Det vil sige, at ftnessturisten kan ønske at skabe oplevelser med andre, der deler sammen passion for fitnessstræning. Maffesoli (1996) mener, at det, der i dag kan binde mennesker sammen er følelser, livsstilstyper og forbrug. Ifølge Maffesoli kan eksempler på denne gruppesammenslutning baseres på eksempelvis fritidsinteresser. Det betyder, at ftnessturerne har samme interesse for at rejse ud for at dyrke fitness, og herved kan det argumenteres for, at ftnessturerne kan klassificeres under en stamme. Da tribebegrebet både kan dække over eksempelvis arbejde og fritidsinteresse, betyder det, at mennesket parallelt kan indgå i flere tribes, og at tilknytningen til en stamme kan være midlertidig og flygtig (Maffesoli, 1996). Maffesoli (1996) mener, at samfundet i dag ikke nærer samme tilhørsforhold til samfundets systemer, men derimod søger mod mindre netværk og grupper, hvilket giver individet en form for sikkerhed og identitet. Samfundet i dag er inddelt i grupper eller stammer (tribes), som ikke er konstante, og derfor kan opløses til hver en tid.

Begrebet tribe er interessant at overveje, da dette begreb beskriver *“a network of heterogeneous persons...who are not connected to each other. Tribal membership arises from a shared experience of reality”* (Cova & Cova, 2001:69). Det vil sige, at de mennesker, der tilhører samme stamme, ikke nødvendigvis er familiært relaterede, men blot deler samme virkelighedsforståelse. Ved at være del af en stamme er der særlige elementer knyttet hertil: *“tribes convey signs that members identify with. Such signs or traces of identity cannot express the totality of belonging but provide helpful hints and put people on to the path of understanding”* (Cova & Cova, 2001:70). For ftnessturisten gælder det, at ved at være del af en stamme med fitness som interesse, udsender det et signal om at tilhøre den aktive menneskegruppe, men samtidig har det også betydning for dennes identitet. Diskussionen omkring identitet uddybes under 4.5.

#### 4.5. Forbrug og identitetsdannelse

Da specialet har til formål at undersøge fitnesssturisme med henblik på at forstå ftnessturerne oplevelser og identitetsdannelse, er det væsentligt at inddrage teori, der afspejler forbrug som led i



identitetskonstruktion. Holts (1995) præsenterer fire metaforer, der er anvendelige for at belyse, hvordan forbrug kan anvendes til at belyse to dimensioner ift. fitnesssturisternes forbrug. De to første metaforer, Holt beskriver, omhandler forbrugers forhold til og omgang med objektet, og de to sidste metaforer vedrører, hvordan forbrugeren interagerer med omverdenen med forbruget som middel. Det betyder, der er to væsentlige dimensioner, der er vigtige at have in mente vedrørende fitnesssturisternes forbrug og identitet: Der forefindes en intern dimension, der afspejles i de to første metaforer og omhandler fitnesssturistens selvbillede og -forståelse, og de to sidste metaforer afspejler en ekstern dimension, der omhandler, hvad fitnesssturisterne ønsker at vise andre med deres forbrug af fitnessstræning hjemme og ude, og hvordan dette er med til at selviscenesætte dem (Holt, 1995).

I følge Holt ansues forbrug som værende *"a type of social action in which people make use of consumption objects in a variety of ways"* (1995:1), og det er derfor interessant at se, hvordan fitnesssturisterne bruger fitnessstræning hjemme og ude til at konstituere deres selvbillede og konstituere deres identitet og herved fremstille sig selv på en given måde. Da fitnesssturisternes oplevelser vedrører før-, under- og efterdimensionen, er modellen *"the performance circle"* relevant at inddrage, da fitnesssturisternes oplevelser hjemme, ude og herefter hjemme igen er medvirkende til at skabe deres identitet.

#### **4.5.1. Forbrug som oplevelse**

Holts (1995) første metafor vedrører forbrug som oplevelse, hvilket overordnet vil belyse af fitnesssturistens subjektive og følelsesmæssige reaktioner på dennes forbrug. Fitnesssturisterne skaber sensoriske oplevelser, og dette kan sættes i forbindelse med aspektet omkring oplevelsens struktur, da de to første led omhandler, hvordan mennesket bevæges af stimuli og herved bevæges positivt eller negativt. Det betyder derfor, at fitnesssturistens sansninger er med til at skabe enten positive eller negative oplevelser, hvilket får vedkommende til at reagere (Jensen & Sørensen, 2005; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011).

Det er interessant at undersøge, hvordan fitnesssturisterne agerer med forbruget og se, hvordan disse formentlig deler samme forståelse af objektet. Det pointeres i Holts tekst, at *"many consumption objects are embedded in such social worlds, which impact to consumers a shared definition of reality by structuring perceptions of "the way things are" in that world"* (Berger and Luckmann 1967, i Holt, 1995:3), hvilket henleder opmærksomheden på den socialkonstruktivistiske tankegang, da dette videnskabsteoretiske ståsted omhandler menneskets syn på, hvad der er (Collin & Køppe, 2008). Under Holts (1995) forbrug-som-oplevelse-kategori er det ligeledes væsentligt at undersøge menneskets forbrugsvaner, og da fitnesssturisterne medtager deres aktive livsstil med på ferien, kan det argumenteres for, at deres aktive livsstil hjemme og ude er en væsentlig del af fitnesssturisternes virkelighedsforståelse.

Fitnesssturisterne tillægger deres oplevelser *"specific meaning and value"* (Holt, 1995:5), og da fitnesssturisterne skaber oplevelser hjemme og ude kan det tyde på, at fitnessstræning tillægges værdi. Der kan derfor argumenteres for, at i og med at fitnesssturisterne skaber oplevelser, der inkluderer fysisk aktivitet bliver disse oplevelser relevante og betydningsfulde og derigennem påvirker fitnesssturisterne positivt. Jævnfør 4.3. er det dog vigtigt, at fitnesssturisterne skaber oplevelser, hvori de er engagerede og eventuelt udfordret på et niveau, der passer til deres færdigheder, for at bevirke at oplevelserne ikke blot bliver meningsløse (Csikszentmihalyi, 2005; Boswijk, m.fl. 2007; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011).

#### 4.5.2. Forbrug som integration

Holt forklarer at: *"in contrast with consuming as experience, integrating is an instrumental act pursued to facilitate the symbolic use of the object"* (1995:6). Forbruget får en symbolsk funktion for fitnesssturisten og er med til at skabe vedkommendes selvbillede. Fitnessstræning hjemme og ude har derved betydning for, hvordan fitnesssturens identitet skabes, og forbruget kan derfor ansues som *"a constitutive element of their identity"* (Holt, 1995:6). I og med at fitnesssturerne forbruger på en særlig måde er dette med til at sige noget om, hvordan vedkommende tænker, føler, handler og ser ud på (Holt, 1995). Dette kan udover den interne dimension afspejles i den eksterne ved den fjerde og sidste metafor om klassifikation, da samfundet reflekterer tendenser, som fitnesssturerne kan være en del af ved at følge det udseende og de handlinger, der ifølge samfundets tendenser gør sig gældende.

#### 4.5.3. Forbrug som leg

Holts tredje metafor *"consumption as play"* (1995) beskriver, hvordan forbruget kan anvendes til at lege med og fungere som middel til at interagere med andre og skabe relationer til dem. Fitnessstræning hjemme og ude kan derfor fungere som omdrejningspunkt for eventuel interaktion med andre fitnessudøvere, og det er interessant at se, hvorvidt mængden af interaktion med andre fitnessforbrugere varierer afhængigt af, om fitnessstræningen foregår hjemme eller ude. Fitnessstræningen bliver derfor en ramme for at kunne udveksle kommentarer og socialisere med andre, og sammen skaber fitnessudøvere samme oplevelser, hvilket bevirker, de konsituerer en *"mutual experience"*. Det er i forlængelse af dette interessant at bemærke, at fitnesssturer *"when they play, adopt a metacommunicational frame that defines the content of their talk and actions"* (Holt, 1995:9), hvilket betyder, at fitnesssturerne sammen skaber kontekster for at træne hjemme og ude. Det vil sige, at forbruget har kreerer uskrevede regler for, hvordan man taler, handler og ikke mindst skaber oplevelser på hjemme og på ferien. Denne metakommunikative ramme på ferien kan være anderledes end den ramme, der forefindes ved fitnessstræning i en hjemmekontekst, og dette er signifikant at undersøge for at forstå eventuelle ligheder og forskelle mellem at træne hjemme og ude.

#### 4.5.4. Forbrug som klassifikation

Den sidste metafor omhandler forbrug som klassifikation. Metaforen omhandler den eksterne dimension i relation til at fremstille sig selv på en særlig måde (Holt, 1995). Holt forklarer, at storytelling er et middel til at fremstille sig selv på en særlig måde, og da specialet anvender kvalitative interviews som empiriindsamlingsmetode, betyder det, at fitnesssturens personlige fortællinger kan anvendes til at afkode, hvordan fitnesssturerne fremstiller sig selv igennem deres fitnessstræning hjemme og ude.

Via forbruget kan fitnesssturerne *"classify themselves in relation to relevant others"* (Holt, 1995:10), og jævnfør Maffesoli (1996) samles mennesker i dag i grupper, der skabes på baggrund af en fælles interesse. Det kan derfor argumenteres for, at fitnesssturer søger andre mennesker, der har samme interesse for fitnessstræning. I og med at fitnesssturerne vælger en fitnessferie på et resort eksempelvis, betyder det, at de andre turister har samme ønske om at træne fitness på deres ferie. Det betyder derfor, at den fælles interesse for fitnessstræning bliver central, og det kan derfor argumenteres for, at metaforen forbrug som

leg her er væsentlig, da den fælles interesse både kan fungere som klassifikation, men ligeledes fungere som udgangspunkt for interaktion med andre, der deler samme interesse.

Da fitnesssturerne tillægger det værdi at træne fitness ude og hjemme, kan det tyde på, at dette forbrug er med til at *"build affiliation and to enhance distinction"* (Holt, 1995:10). Det betyder, at den fælles interesse for fitnessstræning kan være medvirkende til at skabe relationer til andre, der ligeledes træner fitness hjemme og ude, samtidig med at fitnesssturerne skaber afstand til dem, der rejser på ferie for fx at ligge på stranden i en uge. Forbruget bliver derfor både et middel til at fortælle fitnesssturerne en intern historie til dem selv om deres identitet, samtidig med at forbruget er med til eksternt at fremstille fitnesssturen på en særlig måde. Dette kan anses som værende et *"vedvarende søgearbejde: altså en proces, snarere end et produkt"* (Vetner & Jantzen i Jantzen & Rasmussen, 2007:30), og som specialets videnskabsteoretiske ståsted forklarer, så kan den hermeneutiske cirkel forklare den cirkulære udvikling og socialkonstruktivismen repræsentere, at mennesket er i konstant forandring (Collin & Køppe, 2008; Gergen, 2010; Therkelsen & Gram, 2008), og derfor vil fitnesssturerne løbende oplevelser være med til at forme deres identiteter:

*"Vores forskellige oplevelser er så fremdeles råstof til vores refleksive identitesarbejde. Vi opsøger aktivt oplevelser, som vi netop er klar over, dels vil passe ind i vores identitesprojekt og dels derfor også matcher vores præferencedannelser på organismeniveauet"* (Vetner og Jantzen i Jantzen & Rasmussen, 2007:46).

Dette kaster igen kaster lys på, det er væsentligt at se på de tre dimensioner af før, under og efter for at kunne skabe en forståelse af fitnesssturerne oplevelser hjemme og ude. Hver oplevelse kan derfor ses som en del af helheden, som er det samlede billede af fitnesssturerens identitet internt og eksternt, hvilket vidner om, at den hermeneutiske vekselvirkning mellem del og helhed er central for at kunne forstå, hvordan fitnesssturen skaber sin identitet.

#### 4.6. Teoretisk analyseværktøj

Efter at have gennemgået relevante teoretiske elementer for at kunne undersøge fitnesssturerne oplevelser og motivationsdannelse, vil dette afsnit have til hensigt at opsummere de essentielle punkter for at kreere et analyseværktøj til at bearbejde interviewene.

For at forstå fitnesssturer er det fordelagtigt at anvende modellen *the performance circle*, der belyser tredelingen af før, under og efter, hvad angår oplevelser. På denne måde muliggøres det at opnå en forståelse af, hvad der driver fitnesssturen til at dyrke fitness i første omgang, hvad der er tiltrækkende for dem ved at vælge en fitnessferie, og hvilke oplevelser de skaber herpå samt hvilke konsekvenser fitnessferien har for fitnesssturen. Faktorerne differentiering samt de-differentiering er interessante at undersøge indenfor fitnesssturerne motiver til at tage på ferie, da det kan tyde på, at fitnesssturen vælger at tage elementer af deres hverdagsliv med på deres ferie, da de til daglig dyrker fitness og samtidig vælger at gøre det på deres ferie.

I teorigennemgangen synliggøres gøres det, at fitnesssturerne er aktive medskabere af deres oplevelser. Rammerne for oplevelser er stillet op, men det afhænger af fitnesssturen selv, hvordan den egentlige

oplevelse skal være. Elementet destinationsvalg er en væsentlig dimension at undersøge, da formålet med specialet er at finde frem til, hvilke forskelle og ligheder der findes mellem det at træne hjemme og ude. Det kan argumenteres for at destinationsvalget samt andre aktører, fitnessinstruktører eller fitnessinstruktører har en indvirkende faktor i skabelse af oplevelser, hvilket vil være relevant at undersøge i den kommende analyse. Da de andre turister ligeledes kan have samme motivation til at rejse, kan det betyde, at de relationer, der skabes på fitnessferier, kan baseres på den fælles interesse for fitness – og derved kan andre relationer end familiære og bekendte forhold blive essentielle for fitnesssturister.

Da oplevelser, i denne sammenhæng ift. fitnessferier, både vedrører det fysiske og det mentale aspekt, er det signifikant at spørge fitnesssturisterne omkring de aktiviteter, de dyrker, og samtidig spørge dem om, hvilke konsekvenser deres valg har for dem mentalt. De sansninger og stimuli fitnesssturisten oplever i en given situation, påvirker fitnesssturisten positivt eller negativt, og da fitnesssturisten foretrækker en aktiv ferie, hvor fokus ligger ved at dyrke fitness, kan det argumenteres for, at vedkommende skaber oplevelser, der fordrer fysisk aktivitet. Det må dog have i baghovedet, at oplevelsernes udfordringsniveau skal stemme overens med fitnesssturistens færdigheder og kompetencer, for at vedkommende har mulighed for at opnå en flowlignende tilstand, hvor fitnesssturistens opsluges helt af oplevelsen og er fuldt engageret.

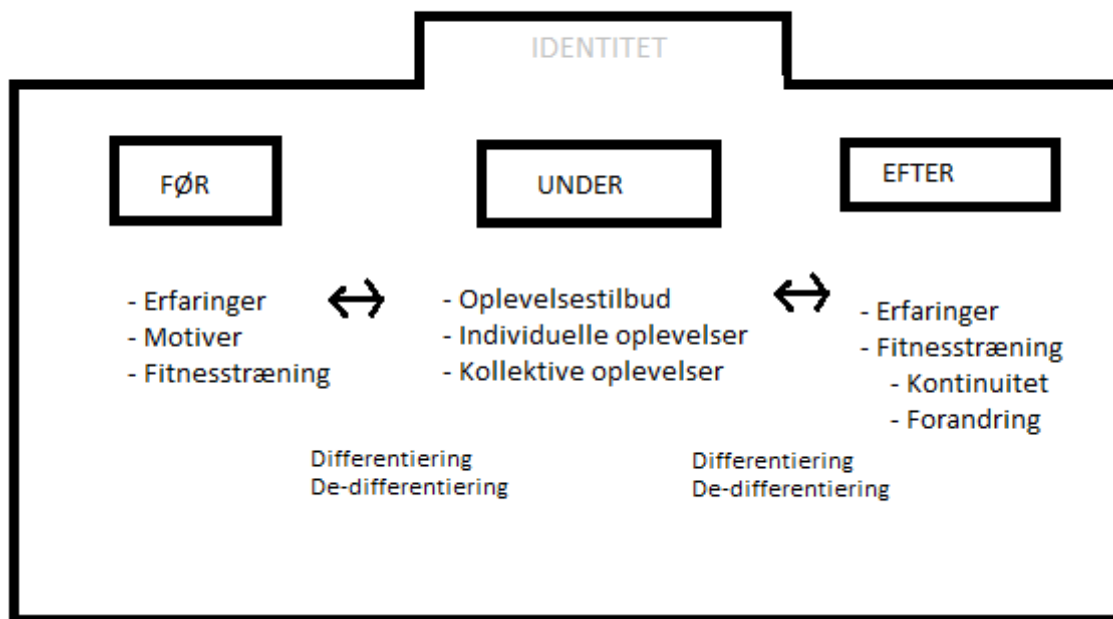
De oplevelser, fitnesssturisterne skaber, skal for dem være relevante, hvilket er vigtigt for, at oplevelserne kan være betydningsfulde for fitnesssturisten, mens det ligeledes skal være oplevelser, der passer til vedkommendes identitetsprojekt. Det betyder derfor, at oplevelser og forbrug kan være medvirkende til at fortælle andre en historie om, hvem fitnesssturisten er, og hvad vedkommende står for. Ved at positionere sig selv på en given måde skabes derved et tilhørsforhold med andre, der besidder samme interesse, og en distancering til andre, der har andre interesser.

#### **4.6.1. Modellen Fitnesssturistens oplevelser og identitetsdannelse**

På baggrund af ovenstående udarbejdes en analysemodel, som vil skabe fundamentet og retningslinjerne for analysen og senere fungere som struktur for specialets konklusion. Modellen har til hensigt at skabe overblik over de centrale elementer, fitnesssturisme vedrører, og vise, hvordan disse er forbundet og bevirker hinanden.

Modellen Fitnesssturistens oplevelser og identitetskonstruktion, se figur 2, opererer med tre dimensioner, før, under og efter, hvilke hver især indbefatter underpunkter, der vil undersøges for skabe forståelse for hver enkelt dimension for at kunne undersøge en sammenhæng på tværs af disse.

## Fitnesssturistens oplevelser og identitetsdannelse



Figur 2: "Fitnesssturistens oplevelser og identitetsdannelse"

Før-dimensionen omhandler fitnesssturistens erfaringer med fysisk træning, hvilket har til formål at give indblik i, i hvilket omfang træning har spillet en rolle igennem fitnesssturistens liv og hverdagsførelse. I forlængelse af dette er det interessant at inddrage en undersøgelse af fitnesssturistens motiver til at træne og se, hvilken type fitnessstræning vedkommende udøver.

Under-dimensionen vedrører det oplevelsestilbud, der forefindes på fitnesssturistens ferie, hvilket er interessant at undersøge, da fitnesssturisten er medskabende i dennes oplevelser. Igennem litteraturgennemgangen samt teoriudvalget synes det, at fitnessferiens oplevelser vedrører en individuel og en kollektiv dimension, hvilket derfor er opstillet som to forskellige punkter i modellen og vil blive undersøgt parallelt i analysen.

Efter-dimensionen drejer sig om tiden efter fitnesssturistens ferie. Fitnesssturisten får på baggrund af sine skabte ferieoplevelser oplevelser med hjem og erfaringer, hvilket hænger sammen med fitnesssturistens måde at dyrke fitness på efterfølgende i hverdagen igen. Derfor kan det være væsentligt at se på, hvorvidt fitnessstræningen forbliver kontinuerlig, eller om der forekommer forandring i aktivitetsvalg.

Ved at anvende denne tredeling muliggøres det at danne overblik over fitnesssturistens oplevelser hjemme og ude, og til de tre dimensioner knyttes identitetsbegrebet, da fitnesssturistens identitetsdannelse kan knyttes til de oplevelser, vedkommende har før ferien, under samt efter ferien. De oplevelser, fitnesssturisten skaber, er med til at danne dennes identitet. Ligeledes er begreberne differentiering og de-differentiering begreber, der knytter sig til de tre dimensioner og kan anses som havende indvirkning på spillet mellem de oplevelser, fitnesssturisten har med sin træning hjemme og de oplevelser,

vedkommende skaber på ferien, og ikke mindst har differentiering og de-differentiering indvirkning på de oplevelser, der skabes på ferien og de fitnessturistens efterfølgende oplevelser efter endt ferie.

Modellen skal anses som værende et billede af den dynamiske kontinuerlige proces, under hvilken fitnessturisten skaber sine oplevelser, hvilket bevirker dennes identitetsdannelse. Denne dynamiske proces er i forlængelse af specialets videnskabsteoretiske ståsted, da vekselvirkningen mellem fitnessturistens oplevelser hjemme og ude skal beskues som værende en cirkulær bevægelse, hvilken hele tiden er under udvikling.

## 5. ANALYSE

Efter at have fået indblik i teorien og uarbejdet det teoretiske analyseværktøj herunder en analysemodel, vendes blikket nu mod analysen. Denne repræsenterer en divers gruppe af fitnesssturister, da begge køn, forskellige aldersgrupper samt erhverv er repræsenteret. Det antydes derfor, at indenfor kategorien fitnesssturister, findes forskellige undersegmenter. Dog har denne analyse ikke til formål at skabe og belyse dette, men i stedet danne en forståelse af specialets fem fitnesssturister.

### 5.1. FØR

To af interviewpersonerne, Ida og Trine, henholdsvis 25 og 27 år, har begge en fitnessinstruktøruddannelse bag sig og arbejder som fitnessinstruktører. Ida arbejder i forsvaret og træner fem timer om ugen, mens Trine læser idræt på AAU og bruger normalt otte-ti timer om ugen på træning. Sebastian på 22 år læser ligesom Trine idræt på AAU og træner ni timer om ugen. Dette vidner om, at de tre interviewpersoners studie- og arbejdsmæssige hverdag indbefatter en interesse for at være fysisk aktiv, hvilket kan have indvirkning på, hvor meget fysisk aktivitet der indbefattes i deres hverdag. De sidste to interviewpersoner, Martin på 35 år og Finn på 64 år, arbejder som IT-konsulenter. De fortæller, at det at dyrke fitness for dem er en god modpol til deres stillesiddende arbejde som IT-konsulenter (Bilag 10, Bilag 11). Det synes derfor, at fitnessstræning kan fungere som et godt middel til at imødekomme den fysiske inaktivitet, der kan forekomme på ens arbejde, hvilket afspejler en ny dimension af motivationsfaktorer til at dyrke fitness.

Det synes endvidere, at der er en sammenhæng mellem at jo yngre interviewpersonerne er, jo flere timer træner de pr. uge, og jo større mængde af tid interviewpersonerne bruger på fitnessoplevelser, jo større del af deres identitet er dette forbrug. Forbrug som led i fitnesssturisternes identitetskonstitution beskrives under 5.4.

#### 5.1.1. Erfaring

Ida, Sebastian, Finn og Trine fortæller, at de altid har dyrket motion i et eller andet omfang (Bilag 8; Bilag 7; Bilag 11; Bilag 9). Martin fortæller, han har dyrket fitness siden 2008 (Bilag 10), og derfor er fitnessstræning ikke er så integreret en del af hans identitetsprojekt sammenlignet med de andre interviewpersoners, hvilket uddybes under 5.4. På baggrund af disse betragtninger synes det, interviewpersonerne reflekterer Hallabs (2006) udsagn om at mennesker, der til dagligt er aktive og fører en aktiv livsstil, foretrækker at skabe en aktiv ferie. Fitnesssturisternes fitnessoplevelser hjemme og ude er derfor begge komponenter i at skabe relevante og betydningsfulde oplevelser, hvilke ligger i forlængelse af deres identitetsprojekter (Boswijk, m.fl., 2007; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011).

#### 5.1.2. Motivation

Imens det lyder som om at Sebastian, Ida, Finn og Trine at det at dyrke motion er en væsentlig del af deres liv, lyder det som om, at Martin fik interessen for træning ved bevidstheden om, at kroppens aldres (Bilag 10), hvilket afspejler Newson og Kemps (2008) betragtning om, at motion kan anvendes til at forsinke aldring. Til trods for Martin fortæller, han ikke har dyrket motion altid, så er *”det blevet lidt mere en rutine”*

og *"så er det også sjovt nok, viser det sig"* (Bilag 10), hvilket vidner om, at han hovedsageligt træner for effektens skyld og ikke på grund af en eventuel underholdningsværdi. I og med at han udtaler, at han nu var *"nødt til"* at begynde at træne, kan det tyde på, han ikke begyndte at træne fitness af lyst, og at han i bund og grund stadig ikke synes, det er en sjov aktivitet. Det samme gør sig gældende for Sebastian, hvilket tyder på, at Kierkegaards (2011) tese om, at de færreste synes, at fitnessstræning er en sjov beskæftigelse, verificeres. Ida påpeger samme aspekt, da hun fortæller, at hun sjældent træner af lyst: *"Sjældent er det af lyst...Men det er sgu lidt ligesom at tage opvasken, man gider egentlig ikke, men man gør det, altså. Det skal jo bare gøres"* (Bilag 8). Ida træner hovedsageligt pga. en pligtfølelse, da hun sammenligner træning med at tage opvasken og siger, at *"det skal jo bare gøres"*, hvilket indikerer, hun ikke har et valg. Fitnessstræning synes derfor for flere af interviewpersonerne at være noget, de bør eller er nødt til at gøre, i stedet for at det er lysten, der driver dem.

Sebastian fortæller, han udelukkende træner for sin sundhed og udseendets skyld (Sebastian, Bilag 7). Han, har tidligere har været overvægtig og ønsker derfor at kunne kontrollere sin vægt og sit udseende for at undgå overvægt igen (Bilag 7). Martin kommer ligesom Sebastian ind på temaet vægt: *"man er nødt til at gøre lidt mere for ikke at komme i alt for dårlig form og blive småfed"* (Bilag 10). Dette bakker yderligere op omkring, at fitnessstræning hjemme kan anses som værende noget, interviewpersonerne føler, de har pligt til at gøre. For Martin og Sebastian kan fitnessstræningen fungere som middel til at regulere (over-)vægt:

*"Det fylder meget for mig, at jeg sådan ligesom prøver at holde det [vægten] nede...hvis jeg ikke får trænet, så har jeg dårlig samvittighed, fordi så tænker jeg, så kan det være det så begynder at gå nedad. Det vil jeg helst ikke have"* (Bilag 7).

Sebastian træner for at kunne regulere sit krops udseende, og Ida træner ligeledes for forfængelighedens skyld: *"hvis jeg gerne vil se ud, som jeg gør...Jeg kan godt lide at kunne kigge mig i spejlet og synes, det ser godt ud."* (Bilag 8). Det tyder derfor på, at Ida har et ønske om at kunne styre kroppens udseende, og Trine er ligeledes fascineret af at *"jeg selv har kunnet forme min krop, som jeg har lyst til"* (Bilag 9). Det lyder derfor som om, at Trines udseende er vigtigt for hende, og hun mener endvidere, at hun er *"nødt til at se stærk ud på grund af min aktivitet"*. Hun fortæller, hun arbejder som fitnessstræner og ønsker derfor at blive taget seriøst for hendes erhverv og vise andre, hun træner (Trine, Bilag 9). Begge kvinder ønsker derfor at kunne kontrollere og forme sin krop vha. træning, og da begge kvinder arbejder som fitnessinstruktører, kan det overvejes, hvorvidt dette erhverv har en påvirkende faktor ift. deres ønske om at kontrollere deres kropsudseende, da de skal fungere som rollemodeller for andre. I Trines betragtning introduceres det også, at der er et ønske om at blive opfattet på en given måde af andre, hvilket vidner om, at forbruget af fitnessstræning er medskabende for identitet, hvilket vil blive taget op under 5.4.5.

Kierkegaard nævner (2011) at forfængelighed og sundhed motiverer mennesket til at dyrke fitness og dette reflekteres i interviewpersonernes overvejelser. Sebastian, Ida og Finn nævner direkte, at sundhed er en motivationsfaktor, og herunder kan det at komme i form, få det fysiske bedre og mere overskud være motiverende elementer for at dyrke fitness (Bilag 10). Fitnessstræning er endvidere en god mulighed for at kunne presse sig selv og forbedre sig præstationsmæssigt (Bilag 10; Bilag 9). Trine forklarer, at det er vigtigt for hende, at hun har et mål med sin træning og *"der skal være en grund til det! Fordi så presser jeg mig selv. Det gør jeg ikke, hvis jeg bare finder det ligegyldigt"* (Bilag 9). Martin mener ligeledes, at det er vigtigt for ham, at han får noget ud af sin træning, for at det kan være en betydningsfuld oplevelse for ham (Bilag 10). Dette ligger i forlængelse af Jantzen, Vetner og Bouchets (2011) betragtning om, at oplevelser skal



være relevante for individet, og at mennesket skal være engageret for at kunne få en positiv oplevelse (Mossberg, 2005). Martin nævner ligesom Trine, at det er vigtigt, at man kan presse sig selv under træning, hvilket instruktøren hjælper med (Bilag 10; Bilag 9). Instruktøren afkoder, hvor meget deltagerne kan presses og justerer træningsniveauet herefter. På denne måde kan instruktøren være med til at muliggøre flowtilstanden hos fitnessudøverne, da de skal presses på et passende niveau, for at de kan blive absorberet i oplevelsen og have mulighed for at opleve progression (Csikszentmihalyi, 2005; Mossberg, 2005). Instruktørens rolle og betydning vil blive diskuteret yderligere under 5.1.4.

Trine, Sebastian og Ida omtaler andre som værende en mulig hæmmende faktor i forbindelse med at kunne få det optimale ud af træningen. Trine fortæller: *"de første mange mange år trænede jeg selv. Det kunne jeg bedst lide, for jeg kunne ikke lide det der med, at folk de skulle snakke hele tiden"* og Sebastian fortæller, han *"gider ikke gå rundt og hyggesnakke i to timer dernede. Så vil jeg hellere bare tage ned og træne, komme hjem og så være sammen med mine kammerater bagefter"* (Bilag 9; Bilag 7). Da disse tre interviewpersoner enten studerer eller arbejder med temaet motion, kan det tyde på, de har den fornødne viden omkring fitnessstræning og de ikke har samme behov for at blive presset eller undervist af en instruktør, som Finn og Martin omtaler som værende en væsentlig komponent i at skabe positive træningsoplevelser for dem. Sebastian, Ida og Trines udsagn vidner om, at Mossbergs (2005) idé om, at andre kan fungere som plage, gør sig gældende ved fitnessstræning hjemme. Det er interessant at se på, hvorvidt og hvordan andre fungerer som plage på ferien – eller om andres tilstedeværelse kan have en anden betydning på ferien. Disse overvejelser lægger op til en diskussion omkring sig selv og andre menneskers betydning ift. en træningskontekst.

### 5.1.3. Andre fitnessudøveres betydning

Fitnessstræning lægger op til, at individet dyrker dette på egen hånd (Laub, 2011), men det er ikke ensbetydende med, at udøveren fravælger socialt samvær. Sebastian træner selv for: *"så får jeg det ligesom overstået"*, og foretrækker at træne i sin roklubs fitnesscenter, da han har mulighed for at træne alene: *"det kan irritere mig at se folk, der skal gå og kigge på sig selv i spejlet...fordi så virker det mere som sådan en scoreportal end et fitnesscenter"* (Bilag 7). Tilstedeværelsen af andre mennesker har derfor en negativ konsekvens for Sebastian, og træning og forfængelighed sættes i et negativt lys. Sebastians irritation af andre kan hænge sammen med, at da han tidligere har været overvægtig og er fokuseret på sit udseende, kan andres forfængelighed være en konstant påmindelse om frygten for overvægt. Ida påpeger ligesom Sebastian i sit interview, at andre kan være et irritationsmoment, og at nogle af fitnessudøverne har et andet formål end at træne:

*"der er rigtig mange mennesker, tit, som egentlig bare er sådanne hverdagsmotionister...der er tit mange af de der fyre, der ved præcis, hvordan det skal gøres, tror de...Lad nu være med at stå der og flekse i spejlet, ikke"* (Bilag 8).

Ida irriteres over "hverdagsmotionister", hvilke hun tager afstand fra. Da Ida selv arbejder som fitnessinstruktør, har hun en viden om, hvordan fitnessstræning bør foregå for at opnå optimale resultater, og disse hverdagsmotionister og selvoptagne fyre ikke ved nok om træning, jævnfør ordene "tror de". Hendes forbrug, den seriøse træning, versus de "useriøse" træning, er derfor med til fortælle noget om, hvilken type og gruppe af mennesker, hun tilhører. Trine foretrækker ligesom Ida at træne i styrkeklubben

og hun bevidst vælger at træne et sted, hvor *"det [er] folk som os...som er seriøse om deres træning"* (Bilag 9). Da Trine udtaler, at der findes samme type fitnessudøvere i styrkeklubben, kastes der igen lys over det faktum, at det kan betyde noget at træne sammen med mennesker, der besidder samme interesse og er ligesindede. Trine og Idas seriøse fitnessstræning kan derved anses i forbindelse med Holts (1995) beskrivelse af forbrug som klassifikation, da de klassificerer sig i den kategori af mennesker, som ønsker et seriøst træningsmiljø – og samtidig tager afstand til andre, der kun er "hverdagsmotionister". Maffesolis (1996) begreb omkring tribes er endvidere relevant, da Trine og Ida vælger at søge mod andre, der har samme interesse for målrettet træning, hvilket bliver denne menneskegruppes fælles ståsted. Det betyder derfor, at det bærende for de relationer, der skabes her, skyldes interessen for målrettet træning og ikke nødvendigvis vennerelationer.

Oplevelsesrummet (Mossberg, 2005) og rammerne for fitnessstræning har stor betydning for, hvorvidt træningsoplevelsen bliver positiv eller negativ (Jantzen, Vetner og Bouchet, 2011). Sebastian, Ida og Trine fortæller, de tidligere har trænet i Fitness World, og at de nu træner andre steder, hvilket viser, at deres tidligere træningsoplevelser har påvirket dem negativt. Oplevelserne har ændret deres præferencer samt vaner, og det nye oplevelsesrum betyder, de kan skabe positive træningsoplevelser. Det er interessant, at netop disse interviewpersoner studerer eller arbejder med et træningsrelateret felt, og at de samtidig er specialiets yngste interviewpersoner. Det kan derfor tegne et billede af, at alder og profession kan have indvirkning på, i hvilket omfang fitnessstræningen er integreret i deres liv.

#### 5.1.4. Træne alene eller med andre

Trines træningspræferencer har med tiden forandret sig:

*"Jeg ville hellere være [alene], jeg var meget seriøs. Gik rundt i min egen verden, når jeg trænende, men nu er jeg nået så langt, at det jeg er ved at lave nu, det kræver altså en hjælper, fordi jeg løfter så tungt efterhånden. Så jeg kan ikke træne alene, men jeg ser det også som en fordel nu at træne med en anden... Så jeg har en sparringspartner, som er lige så godt inde i det som jeg er"* (Bilag 9).

Trine har skabt oplevelser og oplevet flow, da hun har været engageret i sin træning, udfordret sig selv samt udviklet sine evner, og hun har søgt sparring for at kunne matche sit nuværende niveau (Csikszentmihalyi, 2005; Mossberg, 2005), hvilket skyldes nødvendighed pga. niveauet (Bilag 9). Samvær med andre er ikke nødvendigvis med til at skabe glæde, og derved forekommer en modpol til Ek, Larsen, Hornskov og Mansfeldts (2008) betragtning omkring, at samvær er væsentligt for at kunne skabe en god oplevelse. Hvis Ida træner med sin kæreste, kan dette være med til at sænke hendes tempo og derved reflekteres Mossbergs (2005) pointe om, at andre kan være en plage.

Martin foretrækker at indgå i en uformel træningssammen træning, hvor han ikke kommunikerer med andre (Laub, 2011), men finder stemningen motiverende. Det tyder på, at der ved fitnessstræning hjemme findes en metakommunikativ ramme (Holt, 1995) om ikke at interagere med andre fitnessudøvere, hvilket diskuteres under 5.4.4.

For Finn har de andre aktører en stor betydning for, han får en god træningsoplevelse (Bouchet, 2004): *"Jeg er sådan et socialt menneske, men jeg kan sagtens træne alene nogle gange. Men det er jo det som sagt at det gjorde jeg her i sommers, hvor jeg så simpelthen kørte død i det – det er for kedeligt"*. For ham fungerer

andre fitnessudøvere som motivationsfaktor og samværet kan betyde, han presser sig selv mere (Bilag 11). Instruktørers viden og programlægning er vigtigt for Finns træning. Han kan udnytte deres viden: *"det er det, jeg synes, der betyder noget, at folk, de er committed til det og har forstand på det"* (Bilag 11). Martin omtaler ligeledes instruktørernes programmer og synes, det er motiverende, at han kan følge deres anvisninger (Bilag 10), og igennem konkrete anvisninger kan de udfordres og udvikle færdigheder (Csikszentmihalyi, 2005).

## 5.2. UNDER

Hallab (2006) pointerer vedrørende sportsturisme, at individet vælger forbrug ud af det, der skaber betydning for vedkommende, og da interviewpersonerne tager på ferie for at dyrke fitness, kan det argumenteres for, at Hallabs pointe ligeledes gør sig gældende for fitnesssturisme.

Ifølge den øverste chef i Danmark for Club La Santa, Michael Rygaard Jensen, er det *"en fantastisk kombination at du kan tage på ferie og så kan du have tid til at gøre noget af det, du gerne vil gøre for dig selv"* (Bilag 6). Martin mener, *"det er en god blanding af at man kunne både slappe af og så kunne man komme ud og røre sig og få sig noget motion"* (Bilag, 10). Finn ser sin ferie som en god mulighed for at kombinere flere interesser. Da han er single, ønsker han at rejse sammen med flere og være aktiv. Han tiltrækkes derfor af et rejsekoncept henvendt til singler, som har interesse i at være fysisk aktive:

*"Og så det der koncept der, det går ud på at singler med samme interesse de godt kan tage ned og dyrke noget sport...forskellige fælles arrangementer om aftenen. Der tager man ud og spiser typisk og sådan noget der. Det tiltaler mig"* (Bilag 11).

Da Finn ikke er en del af en rejsegruppe, muliggør denne ferietype, at han kan finde sammen med andre træningsinteresserede i et mindre netværk, hvilket lægger i forlængelse af Maffesolis (1996) tribebegreb. Maffesoli omtaler, at det en fælles interesse kan være med til at skabe relationer og herved danne en stamme. Ved at kunne rejse med sådant rejsekoncept betyder det, at Finn kan skabe betydningsfulde oplevelser, da han som tidligere har fortalt tillægger det stor værdi at kunne træne med andre for at undgå kedsomhed, hvilket omtales under 5.2.3.

### 5.2.1. Motivation og fitnessferiens følelsesmæssige indvirkning

Michael Rygaard Jensen fortæller, jævnfør afsnittet "Fitness på ferien", at det for fitnesssturister har betydning, at de kan rejse ud og opleve noget et andet sted, og det synes, at dette har betydning for fitnesssturisternes oplevelser (Bilag 6). Sebastian synes normalt ikke, at fitnessstræning er en sjov aktivitet, men når han træner på sin ferie, bliver det en helt anden oplevelse:

*"Jamen så er træning ikke den der trivielle tur, at man hver hveranden dag skal trække ned til det samme center og lave den træning, som jeg jo måske har udtrykt ikke synes er så vanvittig sjov. Så lidt nu her kommer der nogle nye rammer på. Det er jo nogle nye omgivelser og man kommer lidt væk...Det er ligesom at træne på en ny måde, selvom det egentlig er det samme"* (Sebastian, Bilag 7).

Oplevelsesrummet og rammen for at skabe oplevelser (Mossberg, 2005) har derfor betydning for, hvorvidt fitnesssturisten skaber oplevelser, der bevæger vedkommende positivt eller negativt. Da omgivelserne er nye og ukendte, får fitnesssturisten nye synsstimuli og fascinationen af oplevelsesrummet kan derfor være med til at fjerne fokus fra den ellers normalt ikke-sjove træning (Holt, 1995; Jensen & Sørensen, 2005; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Dette diskuteres yderligere under 5.4.2., og betydningen af det nye oplevelsesrum belyses under 5.4.1. Ida finder ligesom Sebastian træning på ferien anderledes end den derhjemme:

*"Dernede der var det...var det mere hygetræning...Så sammenlignet træningspas dernede og herhjemme, der er herhjemme nok lidt mere seriøst. Altså der er jeg mere målrettet...Hvorimod dernede der prøver jeg bare det hele af og ser om det er sjovt" (Bilag 8).*

Der opstilles et skel mellem at træne hjemme og træne ude. Træning hjemme er mere målrettet, mens på ferien er træningen på et hyggeplan. Det synes derfor, at Sebastian og Ida lægger større vægt på hygge og sjov, når de træner ude. Derved afspejler fitnessstræning ude Gibsons (1998) element leg, hvorimod dette element ikke synes at have betydning for fitnessstræning hjemme. Ida retter ligeledes opmærksomheden mod et eksperimenterende miljø, hvor hun afprøver forskellige aktiviteter. Aktivitetsudvalgets betydning uddybes under 5.2.2. Martin nævner ligeledes, at det er vigtigt, han har det sjovt, når han holder ferie, men han bringer ligeledes elementet afkobling i spil: *"det vigtigste er jo at komme ud og holde noget ferie og slappe af og så have det sjovt samtidig med, ikke. Altså det her med at dyrke motion, det er også et middel til at slappe af"* (Bilag 10). Til trods for at Martin er fysisk aktiv, er dette med til, at han slapper hurtigere af. Han omtaler, ligesom Finn og Ida, i forbindelse med sin træning hjemme, at før en træning kan han føle sig stresset, og efter træningen, er stressfølelsen reduceret og erstattet med afslappethed eller mere energi (Bilag 10; Bilag 11; Bilag 8). Det betyder derfor, at Martins oplevelser ude medvirker til, at han rent kropsligt mindsker stressfølelsen, samtidig med at han kan slappe af og glemme stressende tanker. Det vidner derfor om, at fitnesssturisme kan være med til at belyse fitnessstræningens dimension om at forbedre individets psykiske velbefindende (Jensen & Sørensen, 2005). I og med at Martin fjerner sig fra de omgivelser, hvor han kan føle sig stresset, kan det nye og differentierede oplevelsesrum (Mossberg, 2005; Uriely, 2005) være med til at reducere hans stressniveau, da han ikke har mulighed for direkte at kunne forholde sig til de stressende omstændigheder. Det kan feriekonteksten hjælpe Martin med at glemme det ubehagelige i tilværelsen og rette fuld opmærksomhed mod træningsoplevelserne (Csikszentmihalyi 2005).

Sebastian fortæller, at valget af en ferie har en stor betydning for, hvordan han har det psykisk:

*"Så bliver det sådan et valg, jeg tager, hvor jeg tænker, nu har jeg en hel uge, hvor jeg bare ikke laver noget. Og så skal jeg sådan slå det helt fra. Men det kan jeg bare ikke helt...For specielt hvis det er en hel uge på ferie, det er jo gerne en uge eller mere at man tager af sted og så får jeg dårlig samvittighed. Det smitter af på humøret. Og det gør det bare ikke, hvis man får det som en del af ferien."* (Bilag 7).

Hvis Sebastian skaber en ferie, der beror på inaktivitet, vil han ikke kunne skabe optimale oplevelser, da han vil have dårlig samvittighed over manglen på motion. Det afspejler derfor, Jantzen, Vetner og Bouchets (2011) betragtning om, at de oplevelser individet får, kan påvirke en positivt og negativt, og Sebastian ønsker derfor at skabe en ferie, der ikke kan give ham dårlig samvittighed. Da Sebastian træner for at forhindre overvægt, skaber han ferieoplevelser, der kan forhindre vægtøgning. På den måde forsøger han at imødegå risikoen for den dårlige samvittighed, og han ønsker at skabe oplevelser, hvor han er optaget af

aktiviteten, og hvorved han sætter parentes omkring frygten for at blive overvægtig, hvilket kan tolkes som værende det ubehagelige i tilværelsen for ham (Csikszentmihalyi, 2005).

Fitnesssturerne generelt skaber ferier, hvor fysisk aktivitet er i højsæde. For Finn er det ikke en mulighed for at ham at skabe en ferie, der ikke indbefatter fysisk aktivitet: *"Jeg kunne ikke forestille mig at tage på en ferie og så bare ligge og glo på en strand...det vil kede mig ihjel. Det vil jeg blive fuldstændig rastløs af. Nej, det er helt utænkeligt"* (Bilag 11). Fitnessstræning er en integreret del af Finns liv, hvad enten han er hjemme eller på ferie. Udover at Finn omtaler, at sådan en ferie vil kede og gøre ham rastløs, kan det tænkes, at da han igennem sit lange liv altid har været fysisk aktiv, vil sådan en ferietype ikke passe til Finns interne identitetsprojekt (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Diskussionen omkring forbrug som led i identitetskonstitution omtales yderligere under 5.4. Trine pointerer, ligesom Finn, at hun ikke kan forestille sig en inaktiv ferie: *"Det keder mig...Der skal ske noget. Jeg skal være aktiv ellers som sagt, hvis jeg ikke laver noget, så bliver jeg doven. Og det, det kan jeg jo ikke"* (Bilag 9). Trine ønsker også at være aktiv for at undgå noget ligesom Sebastian, jævnfør hans frygt for at blive overvægtig, og Finns frygt for at blive rastløs. Trine skaber en aktiv ferie for ikke at blive doven, hvilket er hendes drivkraft for at skabe oplevelser, hvor hun er opslugt i at dyrke motion, og hun føler, det giver mening for hende. Fitnessstræning fylder meget i Trines liv og en inaktiv ferie vil ikke derfor passe til hendes identitet, hvilket diskuteres yderligere under 5.4. Dog er det interessant, at siger, hun ikke kan blive doven, hvilket kan tolkes som om, hun træner af pligt. For hende ikke er en mulighed ikke at træne, ganske som Idas førnævnte udsagn omkring, at træning for hende også er noget, der bare skal gøres (Bilag 9; Bilag 8). Så selvom det synes, at træningen på ferien i højere grad indbefatter det legende aspekt, synes det som om, at Trine stadig tager sin fitnessstræning alvorligt – uanset om hun er på ferie, eller om hun er hjemme. Det synes derfor, at hendes ferie i lav grad differentierer sig fra hendes hverdag, da hun stadig vægter træningen højt. Det er en overraskende betragtning, at selvom feriekontekster oftest anses med et afslappet miljø, tegnes et billede af, at fitnesssturerne selv på deres ferie har en pligtfølelse, hvilket uddybes under 5.4.1.

### 5.2.2. Oplevelsesrum

Sebastian bor på et hotel med fitnessfaciliteter i form af maskiner til fri afbenyttelse. Til forskel for de to resorts, Playitas og Club La Santa, er der ikke et fast aktivitetsprogram, og fordelene ved dette i følge Sebastian er *"så kunne man selv styre det"* (Bilag 7). Sebastian behøver ikke et stort aktivitetsudvalg med mulighed for at afprøve nye træningsformer, men omgivelserne betyder noget for Sebastian. De fire andre interviewpersoner nævner, at det brede aktivitetsudvalg ved deres lokation, Playitas og Club La Santa, er vigtigt. Dette kan imødekomme fitnesssturers forskellige præferencer og de kan derfor skabe oplevelser, som de finder relevante (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Dette lægger i forlængelse af elementet indenfor sportsturismen, der berører at velorganiserede træningsmuligheder kan være med til at skabe en positiv oplevelse hos forbrugeren (Settle, i Kurtzman & Zauhar, 2005). Som Martin siger: *"Det er sjovt, fordi der er en masse muligheder. Så plejer vi at prøve nogle forskellige ting"* (Bilag 10). Finn var skadet under sit ferieophold, hvilket satte sine begrænsninger i at afprøve de ønskede aktiviteter (Bilag 11). Trine nævner ydermere, at det store aktivitetsudbud var en af motivationsfaktorerne til at tage på Playitas, og hun ønskede at *"skulle prøve så meget som muligt"* og Ida mener fordelene ved at besøge Playitas er at: *"der bestemmer man ligesom selv, hvad fanden man vil"* (Bilag 9; Bilag 8).

Det store aktivitetsudvalg giver fitnesssturisterne mulighed for at eksperimentere med og afprøve nye træningsformer, og derfor synes det ikke som om, at feriekontekstens træningsmiljø i samme grad er seriøst som hjemme. Ved at fitnesssturisterne er på ferie har de en mere afslappet tilgang til deres træning, og grundet omgivelserne er differentierede, kan det have indvirkning i, at oplevelserne ikke føles så alvorlige. Fitnesssturisterne har mulighed for at gøre brug af det store aktivitetsudvalg på ferien, da de ikke skal bruge tid på at arbejde eller at studere og udføre huslige pligter. For Martin er det en fordel, at han på ferien har mulighed for at afprøve noget nyt uden at skulle bekymre sig om praktiske anliggender. Urielys (2005) betragtning omkring at ferien ikke nødvendigvis skal fungere som et afbræk fra hverdagen, bliver derfor endnu engang central, da interviewpersonernes svar afspejler en glæde over at kunne få mulighed for at dyrke deres interesse for fitness på ferien og blot lade et vigtigt element fra hverdagen i følge dem selv blive omdrejningspunktet for deres ferie.

Alle interviewpersoner var på fitnessferie sydpå. Sebastian tog til Fuerteventura, Trine og Ida tog til Playitas på Fuerteventura, og slutteligt har Finn og Martin været på Club La Santa på Lanzarote. Alle omtaler vejret som havende signifikant betydning for deres ferieoplevelser: *"det er jo altid rart med noget sol og noget sommer. Det hjælper på humøret, og man bliver lidt friskere"* (Bilag 10), og Ida nævner, at det at træne udendørs har en positiv indvirkning på hende: *"Det er jo fedt at man kan stå udenfor og træne. Det kan jeg godt lide. Ja, det var helt sikkert en god oplevelse"* (Bilag 8). Ida uddyber og fortæller, at grunden til, hun godt kan lide at træne udendørs på grund af: *"Frisk luft og man kan dyrke sin tan samtidig med at man stepper. Det er jo bare sådan nogle niceness ting, ikke"* (Bilag 8). Fitnesssturistens sansninger ved deres træning ude er med til at skabe positive oplevelser, og dette omtales mere under 5.4.2. Da Ida nævner, at hun har mulighed for at få noget sol og blive brunere ved at stå udenfor og træne, tyder det på, at forfængelighed igen spiller en rolle. I og med at hun kan arbejde på sit udseende på flere måder, fremstår denne oplevelse endnu mere betydningsfuld for Ida. Da Ida kan blive brun og samtidig og opnå et trænet udseende, kan det tyde på, hun er bevidst omkring, hvordan disse oplevelser påvirker hendes udseende ift. Idas selvbillede samt hendes selvscenesættelse, hvilket omtales yderligere under 5.4.

Ved første øjekast synes det derfor, at interviewpersonerne bevæges positivt ved at rejse sydpå og træne. Dog forholder det sig ikke udelukkende således: *"der er mega varmt dernede...det er ikke lige mig det der...jeg fungerer ikke så godt"* (Bilag 11). Vejret kan også have en negativ indvirkning på fitnessoplevelserne, og besværliggøre, at Finn kan handle og fordybe sig i sin oplevelse. Vejret udgør derved modstand for, at Finn kan opleve flow og gennem oplevelsen kunne udvikle sig og forbedre sine færdigheder (Caspersen m.fl, 1985; Csikszentmihalyi, 2005). Ida opstiller et skel imellem det at træne hjemme og ude: *"det er måske lidt hårdere at stå og dyrke step i 30 graders varme udenfor i bagende sol, end det er og stå herhjemme i en sal med air condition"* (Bilag 8). Ida foretrækker træningsoplevelser, hvor hun kan presse sig selv, og her fortæller hun, at varmen kan være med til at gøre træningen hårdere – men det virker som om, at hun her associerer den hårdere træning med noget negativt. Det synes, interviewpersonerne foretrækker selv at være herre over, hvordan de kan presse sig selv, og at de ikke brydes sig om, at det er vejret, der er med til at presse dem.

Martin fortæller, han under sit tidligere ophold på Club La Santa har deltaget i et svømmekursus og overvejer at deltage i flere: *"og så har jeg overvejet at lære at svømme, hvad hedder sådan noget, crawl. Jeg fik sådan et introduktionskursus sidste gang. Det har jeg overvejet at bruge næste ferie på, at så lære det ordentligt"* (Bilag 10). Martins motivation til at forbedre sine færdigheder på sin ferie, ligger derved i

forlængelse af Gibsons (1998) pointe om sportsturisme, der belyser, at sportsturister kan vælge denne type ferie for at blive bedre til en sportsaktivitet. Han uddyber ved at fortælle, hvorfor han anser det som værende en god idé at lære at svømme på sin ferie:

*”Det er jo dernede, der har man muligheden. Det er super nemt lige at booke sig ind på et hold og så står der en instruktør og fortæller, hvad man gør forkert. Det er nemmere. Man skal ikke lige finde ud af, hvordan man lige kan komme på et svømmehold”* (Bilag 10).

Det er interessant at anskue Martins betragtninger i forbindelse med Mossbergs begreb om oplevelsesrummet samt Csikszentmihalyis (2005) flowbegreb, da feriekonteksten har stor betydning for Martins ønske om at lære at svømme. Da Martin tidligere har deltaget i et svømmekursus på en ferie og ønsker at deltage i yderligere kurser, tyder det på, at hans introduktion til svømning har været en positiv oplevelse for ham. Martin ønsker at forbedre sine færdigheder og hans kommende svømmeoplevelser skal derfor foregå på et sværere niveau end hidtil, hvilket vil give ham mulighed for at blive udfordret og lære udvikle sig. Martin fortæller, at feriekonteksten muliggør denne oplevelse og læring. Det betyder derfor, at oplevelsesrummet (Mossberg, 2005) er medskabende for at Martin kan få en positiv oplevelse, hvilket kan hænge sammen med, at på ferien har Martin mulighed for at engagere sig og rette fuld opmærksomhed mod svømmeoplevelsen og glemme hverdagens ubehageligheder (Csikszentmihalyis, 2005).

Det nye oplevelsesrum spiller endvidere en stor rolle for Sebastian, da han fortæller de nye omgivelser kan virke motiverende til at løbe:

*”...det var blandet andet løb, som jeg så ellers ikke, som jeg slet ikke bryder mig om...omgivelserne var mere spændende. Det var lidt mere underholdende at kigge på, nede på sådan en palmeø, end det er at løbe og kigge på boligblokke”* (Bilag 7).

Oplevelsesrummet motiverer Sebastian til at løbe (Mossberg, 2005), og på baggrund af oplevelsesrummet får Sebastian lyst til at skabe en oplevelse, der normalt bevæger ham negativt, men da han stimuleres af destinations natur, får han en positiv oplevelse (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Fitnesssturistens sansninger er essentiel i at skabe gode oplevelser, hvilket hænger sammen med Holts (1995) første metafor omkring forbrug som oplevelse, hvilket omtales under 5.4.2. Sebastian fortæller ydermere, at han forsøgte at forsætte med at løbe, da han kom hjem igen, hvilket uddybes under 5.3.1.

Finn deltog i en ny aktivitetsform på sin ferie: *”jeg kom ud og ro kajak. Og jeg troede faktisk ikke, at jeg kunne, men det viste sig, at det kunne jeg godt. Det var jo en positiv oplevelse”* (Finn, Bilag 11). Finn fortæller, han har haft lyst til at afprøve at sejle i kajak, og da han har roet i mange år, kan det tyde på, at oplevelsen med kajakken var relevant for ham og betydningsfuld (Boswijk m.fl., 2007). Denne betragtning kan ligeledes sættes i forbindelse med flowteori (Csikszentmihalyi, 2005). Da Finn har sejlet før, har han færdigheder indenfor sejling, hvilket er et godt udgangspunkt at opnå succes med at sejle i kajak (Csikszentmihalyi, 2005). Da Finn ikke havde troet, han kunne sejle i kajak, har han gennem denne oplevelse udviklet sine færdigheder og vokset som menneske, da han har opnået større viden om sig selv (Holt, 1995; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011).

Da Martin har oplevet crossfit på en tidligere ferie og efterfølgende ønsker at dyrke det (Bilag 10), vidner om, at han blev introduceret til crossfit på et niveau, som har passet til hans færdigheder som nybegynder, hvilket afspejler Csikszentmihalyis flowbegreb (2005). Dette har givet ham mulighed for at opleve nye

færdigheder, som han efterfølgende ønsker at udvikle yderligere. Derved kan det argumenteres for, at Martin har oplevet flow, da det synes, han har været engageret i oplevelsen og har fået en positiv oplevelse (Mossberg, 2005; Csikszentmihalyi, 2005). Martin nævner, han har lyst til at styrke kroppen, hvilket derfor gør crossfit til en relevant og betydningsfuld aktivitet for ham, som kan være gavnlige ift. at tilegne sig nye træningsvaner (Holt, 1995). Dette omtales yderligere under 5.4.

### 5.2.3. Rejsegruppe og andre fitnesssturister

Finn rejser alene med et singleturskoncept, mens Trine rejser sammen med sin veninde Ida, Sebastian med sin storesøster og Martin rejser med en rejseklub, bestående af kolleger fra arbejdet (Bilag 7-11). Det synes derfor umiddelbart, som om at samvær med andre mennesker har betydning for de oplevelser, fitnesssturisterne skaber på deres ferie. Settles (2004) syn omkring tilhørsforhold og socialitet ift. oplevelser indenfor sportsturisme er en vigtig komponent i at kunne bedømme et produkt positivt, synes derfor også at gøre sig gældende for fitnesssturisme. Endvidere afspejles Gibsons (2004) pointe omkring at for at opnå en positiv sportsferieoplevelse, er det væsentligt, at turisten føler sig som en del af et fællesskab. Sebastian, Ida og Trine fortæller, at fitnessferien er en god mulighed for at bruge tid med et menneske, der står dem nært, som de ikke har tid og mulighed for at se så tit (Bilag 7; Bilag 9). Martin har været af sted med sin rejseklub flere gange, og denne har bestået af hovedsageligt de samme mennesker: *"Ja, men det er jo meget sjovt. Det er nogle kammerater fra arbejdet. Så vi laver jo også alle mulige, andre ting sammen...Det er også meget god motivation og meget hyggeligt"* (Bilag 10). Ved at rejsegruppen hovedsageligt består af gengangere, har de mulighed for sammen at skabe nye og genopleve oplevelser og styrke deres sammenhold. Det vidner også om, at disse rejsegrupper er kontinuerlige (Maffesoli, 1996), Da interviewpersonerne på forhånd kender den/dem, de rejser med, betyder det også, at deres tribe er mere fasttømret end Finns, da han på forhånd ikke kender sin rejsegruppes medlemmer, hvilket diskuteres yderligere senere.

Sebastian foretrækker normalt at træne alene, men på ferien træner han udelukkende sammen med sin søster (Bilag 7), og Trine fortæller, at hun ofte benytter sig af holdtræning hjemme, hvor hun tager af sted alene (Bilag 9). I modsætning til dette fortæller hun direkte, at hun på ferien foretrækker at deltage i holdtræning sammen med Ida: *"fordi det var et nyt sted, og de der holdtimer der foretrækker jeg at være to, så man kan grine lidt ad hinanden og snakke lidt om, hvad der er godt og skidt og sådan noget."* (Bilag 9). Trine nævner, at det for hende bliver en god oplevelse at træne sammen på ferien, og det kan gøre træningen til en hyggeligere oplevelse, da hun sammen med sin træningsmakker kan grine sammen og ad hinanden. Dette tyder på, at Trine til trods for sin målrettethed også mener, at træning på ferien må være lidt useriøs og knap så fokuseret. Dog synes det er også, at Trine ikke kan lade være med at tage træningen på ferien alvorligt, da hun fortæller at hun sammen med Ida kan vurdere, hvorvidt det er en god eller dårlig træning. Så til trods for at træningen ude er hyggeligere, forefindes Trines målrettethed og næsten afhængige tilgang til træningen stadig. Martin foretrækker ligeledes at træne sammen med andre på ferien, til trods for han normalt træner spinning på egen hånd:

*"det er da sjovere, når der er nogen, man kender. Ja altså specielt, når man er til noget, man ikke kan finde ud af, der kræver koordinering og sådan noget, så det da meget sjovt at grine lidt ad hinanden"* (Bilag 10).



Ligesom Trine nævner han også muligheden for at kunne grine ad hinanden, hvilket tyder på, at fitnessstræning på ferien ikke tages ligeså seriøst som den træning hjemme. Det virker som om, at træning ude må være knap så fokuseret, og der her er plads til at grine og hygge sig. Fitnessstræning på ferien ligger derved umiddelbart i forlængelse af Gibsons (1998) legende aspekt, og det er derfor interessant at lægge mærke til forskellen mellem den seriøse træning, som interviewpersonerne beskriver som hørende til hjemme, overfor den mere løsslupne og hyggelige træningsatmosfære, som de finder på ferien. Det betyder derfor også, at Kierkegaards (2011) tese omkring fitnessudøvere ikke synes er sjovt, umiddelbart ikke gør sig gældende, når fitness ses i en ferie kontekst.

#### 5.2.4. Interaktion med andre fitnesssturister og instruktører

Sebastian taler ikke med andre fitnesssturister under ferien, men blot interagerer med sin søster. Da de indlogerer sig på et hotel, der har fitnessfaciliteter samt andre aktive tilbud, kan det argumenteres for, at oplevelsesrummet ikke lægger op til interaktion med andre mennesker. Det virker til, at det for Sebastian ikke er vigtigt at omgive sig mennesker og danne relationer til andre, der har samme interesse for træning. Derved involverer Sebastian sig ikke i en tribe under sin ferie (Maffesoli, 1996), hvorimod det står anderledes til med de andre fitnesssturister.

De fire andre interviewpersoner bor på resorts sammen med mange andre fitnessudøvere, hvilket kan have betydning for deres niveau af interaktion med andre personer udover deres rejsegruppe. Martin nævner, at det for ham er sjovest at træne sammen med nogle, han kender, men han nævner samtidig, at han snakkede en del med fremmede under sin ferie. Han synes, *"det er da meget sjovt at møde nogle nye mennesker"* (Bilag 10). Trine udtaler også, at hun fik *"jo også snakket med alle dem, der var dernede. Så det var super fedt"* (Bilag 9) og er derfor også positiv omkring muligheden for at møde andre mennesker. Det synes derfor, at Laubs (2011) pointe omkring fordelene ved fitnessstræning er, at dette foregår ved uformelle grupper, også kan gøre sig gældende indenfor fitnesssturisme, da fitnesssturisterne kan værdsætte muligheden for at interagere med nye mennesker. Endvidere afspejles Bouchets (2004) pointe om, at individet i dag også kan skabe oplevelser og relationer med andre mennesker end blot med venner og familiemedlemmer. Ida er enig i, at det er en ferieoplevelse at møde mennesker på, og der skabes igennem ferien en form for relation til dem. Hun fortæller ligeledes, at fordelene ved at være sammen med andre fitnesssturister er, at det er et uforpligtende samvær. Ved at deltage i samme type hold skabes der en form for fællesskabsfølelse, hvilket grunder i den samme oplevelse (Bilag 8). Det synes derfor at fitnesssturisterne danner tribes (Maffesoli, 1996) på baggrund af deres fælles interesse for fitness, og det tyder endvidere på, at andre kan være medvirkende til at skabe en god oplevelse, hvilket afspejler Gibsons (2004) betragtning om, at for at sportsturister kan få en positiv ferie, skal disse interagere med andre ligesindede, og derved kan dette også gøre sig gældende for fitnesssturisme. Det er interessant, at Ida bevidst omtaler, at det er en god ting, at hun ikke nødvendigvis behøver at skabe en stærkere relation til de andre fitnesssturister end blot at tale med dem på holdene. Det vidner derfor om, at hendes forhold, ganske som Martin og Trines, til de andre kan beskrives som værende en flygtig tribe (Maffesoli, 1996). Det, der samler fitnesssturisterne og danner relationer, er den fælles interesse for fitness, og efter endt ferie er relationerne ophørt, da deres fælles omdrejningspunkt ikke længere gør sig gældende. I forlængelse af dette er det relevant at inddrage et udsagn af Finn, da han også omtaler oplevelsen som årsag til at skabe kontakt og fællesskab:

*"Hvis man har sådan en fælles ting, man laver, så kan man selvfølgelig nemmere komme til at snakke med fremmede mennesker...Jeg er for genert til, det tror jeg stadigvæk til at kontakte fremmede mennesker. Men hvis man har sådan en fælles ting, så har man noget at snakke om. Så er det lidt lettere at skabe kontakt" (Bilag 11).*

Det er essentielt at lægge mærke til, hvordan Finn beskriver sine fitnessoplevelser som et hjælpemiddel til at overkomme sin generthed og komme i kontakt med andre mennesker. Finn fortæller yderligere, at de relationer, han dannede på sin fitnessferie, stadig er intakte (Bilag 11). Det vidner derfor om, at den tribe (Maffesoli, 1996), Finn indgår i på sin ferie, er af en blivende karakter, hvilket kan hænge sammen med, at Finn rejser alene med ene fremmede, og det er muligt, at hans relationer varer ved, da feriekonceptet lægger op til interaktion.

Finn og Martin fortæller, at instruktørerne spiller en væsentlig rolle i deres træningsoplevelser hjemme, og Ida fortæller, at hun tydeligt husker instruktørerne fra ferien og opstiller et skel mellem instruktørerne hjemme og ude: *"At det man har prøvet af derhjemme, det er måske meget anderledes dernede...Hvordan skal jeg forklare det, sådan en, der bare står og råber hurra, hvor er det bare fedt det her. Det går jo ikke herhjemme"* (Bilag 8). Fitnessinstruktørerne ude er med til at skabe et afslappet træningsmiljø, og det tyder på, der findes uskrevne regler omkring fitnessinstruktørens opførsel hjemme og ude, og en given opførsel skal passe til oplevelsesrummet (Mossberg, 2005), hvori træningen foregår. Ved at instruktørerne er mere afslappede og mere entusiastiske end instruktørerne hjemme, fortæller Ida, at det også har sin indvirkning på fitnessudøvernes opførsel:

*"Og det var fedt at opleve nogle instruktører på en anden måde end herhjemme, ikke. Også fordi folk er på ferie, så de er sgu lidt mere afslappede og tør sgu godt ligge og råbe hurra imellem øvelserne og sådan noget ikke. Herhjemme ville folk jo straks smide personen ud af holdsalen, fordi hvad fanden har du gang i at ligge og kigge underligt altså. Så folk går meget op i herhjemme, hvordan man ter sig, når man er på hold"* (Bilag 8).

Det synes, at hjemme gælder det om at fokusere på træningen, hvorimod det på ferien gælder, at stemningen er mere løssluppen og fitnesssturerne kan slappe af og lade sig rive med af stemningen. Dette bakker endnu engang op omkring Gibsons (1998) legende aspekt, men i relation til denne tendens at træningen skal være for sjov på ferien, er det interessant at se på, hvorvidt det kun er det legende aspekt, der er centralt. Det tyder derfor på, at Michael Rygaard Jensens (Bilag 6) tanke om at fitnesssturer rejser ud for at opleve en særlig stemning stemmer overens med fitnesssturerne udsagn. Jensen fortæller, at denne stemning hænger sammen med muligheden for at opleve og træne med andre, der har samme interesse. I forlængelse af dette er det signifikant at se på, hvad den fælles interesse gør for interviewpersonernes træningsoplevelser på ferien:

*"Forskellen er, at dem der tager derned, det er jo primært for at være aktive, det er jo en aktiv ferie. Så der er alle jo super trænete og super motiverede for at lave et eller andet, og der er altid gang i den...der kan man godt mærke, at der er man fælles om et eller andet, det er bare træning, der er i højsæde"* (Bilag 9).

Trine fremstiller det at træne på ferien som værende mere målrettet og seriøst end at træne hjemme, da alle på ferien ønsker at træne. Der tegner sig derved en kontrast mellem de to billeder, der præsenteres af fitnessstræning på ferien. På den ene side kan fitnessstræningen være for sjov, og på den anden side bevirker

den fælles interesse for træning, der skabes et seriøst træningsmiljø. Martin drives også af, at alle er motiveret til at træne, og han pointerer indirekte, at han på sin ferie kan undgå den type af mennesker, som Ida klassificerer som "hverdagsmotionister". Det betyder derfor at i og med der på ferien skabes tribes (Maffesoli, 1996), hvor den fælles interesse for fitness er oplevelsernes omdrejningspunkt, er det med til at konstituere et særligt oplevelsesrum (Mossberg, 2005), der på den ene side lægger op til at træningen kan være sjov eksperimenterende (Gibson, 1998), men træningen skal samtidig være af målrettet, seriøs karakter og lægge op til, at fitnesssturisten har mulighed for at forbedre sine færdigheder (Kurtzman & Zauhar, 2005; Csikszentmihalyi, 2005; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011).

Efter at have belyst de væsentlige aspekter ved de oplevelser, fitnesssturisterne skaber på deres ferie, er det relevant at undersøge, hvorvidt fitnessoplevelserne på ferien har indvirkning på fitnesssturisternes tilværelse, når de kommer hjem fra ferie.

## 5.3. EFTER

### 5.3.1. Træning efter ferien

Sebastian fortæller, at han *"trænede lidt mere dernede, end jeg gjorde før. Og så tror jeg, jeg holdt lidt fast i mønstret fra dernede. Men det gled sådan lidt ud igen"* (Bilag 7). Hans udsagn afspejler igen pointen om, at man på ferien kan prioritere sin tid på at dyrke fitness, mens at hjemme er der ligeledes praktiske hverdags gøremål, der tager tid. Sebastian havde en intention om at fortsætte træningsniveauet, hvilket ikke lykkedes, hvilket han påstår skyldes manglen på tid: *"Jeg bruger det i hvert fald som en undskyldning. Der er selvfølgelig tid til, at man altid kan gå ud en time hver dag. Så travlt har jeg aldrig og har aldrig haft at jeg ikke kan hive nogle timer ud"* (Bilag 7). Da Sebastian føler behov for at undskylde over for sig selv, at han ikke træner, afspejles Sebastians pligtfølelse og dårlige samvittighed endnu engang. Sebastian mener, at han burde træne mere, hvilket vidner om, at han ikke er tilfreds med sin indsats (Bilag 7). I og med at Sebastian vender hjem til de velkendte omgivelser (Mossberg, 2005), har dette endvidere indvirkning på at modarbejde hans gode intention om at fortsætte med at løbe og svømme som på ferien: *"Jeg prøvede det af, men det var bare ikke det samme. Så bliver det sådan dagligdags, trivielt at gøre, og så var det ikke særlig spændende"* (Bilag 7). Oplevelsesrummet, hvori Sebastian skaber fitnessoplevelser, har derfor vigtig betydning for ham. Grundet oplevelsesrummet (Mossberg, 2005) hjemme er velkendt føles træningen trivielt og ikke længere anderledes. Det nye oplevelsesrum er medvirkende til, at Sebastian fik mod til at afprøve noget nyt og skabe en anderledes oplevelse. Det kan ydermere vidne om, at Sebastian på sin ferie blev absorberet og revet med af feriekontekstens stemning og begyndte at løbe og svømme (Mossberg, 2005; Csikszentmihalyi, 2005). Oplevelsesrummet på ferien bevægede Sebastian positivt, og det betød, han fik skabt positive træningsoplevelser. Det synes derfor, at feriekonteksten for en stund var med til at ændre Sebastians præferencer og vaner angående træningsformer, men da han kommer hjem, er det de gamle vaner, der gør sig gældende (Holt, 1995).

Finn afprøvede at sejle i kajak under sin ferie og fortæller, at han grundet en skade i armen indtil nu ikke har sejlet i kajak hjemme, men: *"det kommer jeg til. Det er jeg ret sikker på. Jeg har flere venner, der har sådan nogle kajaker der"* (Bilag 11). Til forskel fra Sebastian har Finn endnu ikke ført intentionen ud i livet, hvilket kan skyldes en kropslig begrænsning, en skadet arm. Det kan tyde på, at Finn oplever flow ved kajakoplevelsen, tilegner sig nye færdigheder og blev positivt overrasket over sig selv, hvilket tyder på, at denne oplevelse er relevant og betydningsfuld (Csikszentmihalyi, 2005; Boswijk, m.fl., 2007; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Finns bekendtskab muliggør, han igen kan skabe denne oplevelsestype og herved have mulighed for at genoptage en positiv oplevelse og udvikle sine færdigheder yderligere. Martin ønsker at dyrke crossfit, da han har afprøvet træningsformen på en tidligere ferie på Club La Santa og havde en positiv oplevelse: *"Det [crossfit] var meget sjovt, så det skal jeg lige finde ud af. Rent praktisk, sådan det tror jeg gerne jeg vil starte på"* (Bilag 10). Det vidner derfor om, at Martin som Finn har intentionen om at genoptage en god træningsoplevelse efter den endte ferie, men har hidtil ikke ført intentionen ud i livet, da han får betalt sit fitnessabonnement gennem sit arbejde, og dette abonnement dækker ikke muligheden for at dyrke crossfit (Bilag 10). Efter Martin havde en positiv oplevelse med crossfit på sin ferie, kan det tyde på, at dette har indvirkning i at ændre hans præferencer og fremtidige vaner (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011), da han ønsker at udvide sit fitnessrepertoire. Det synes, at selvom Martin normalt foretrækker at træne selv, var samværet med andre under crossfit en motiverende faktor (Mossberg, 2005; Boswijk m.fl., 2007) og en god mulighed for at lære træningsformen at kende: *"der [i crossfit] bliver man delt op i nogle*

*hold, i sådan nogle grupper, så der snakker man en hel del sammen med de andre. Ellers så er det jo bare sådan, ja, lære det”* (Bilag 10). Det kan derfor antydes, at Martins ferieoplevelse kan have indvirkning på, hvordan han fremadrettet vil anskue samvær med andre mennesker i en hjemmetræningskontekst, da crossfit lægger op til interaktion, og han har haft en positiv oplevelse med samvær på fitnessferien. Den fælles interesse for denne træningsform kan ligeledes være med til at gøre det til at skabe god stemning, hvilket Martin tidligere har beskrevet er vigtig for ham ved en træningsoplevelse.

Da Trine og Ida arbejder som fitnessinstruktører, kan de bruge deres fitnessoplevelser fra ferien som inspiration til deres fremtidige undervisning. Det er som bekendt vigtigt for Trine, at hun kan se en grund til at træne for at undgå en meningsløs oplevelse (Csikszentmihalyi, 2005). Da hun går meget op i sin træning og næsten føler, det er hendes pligt at træne, kan det bevirke, at hun tilgår oplevelserne på fitnessferien som fundament for mulig læring (Csikszentmihalyi, 2005). Ida nævner ligeledes, at det er spændende at anskue fitnessstræningen på ferien med professionelle øjne, da det er interessant at se, hvordan fitnessinstruktørerne på Playitas underviser (Bilag 8). Hun fortæller dog også, hun anerkender forskellen på at undervise ude og hjemme, da instruktørens opførsel skal passe til oplevelsesrummet. Det vidner om, Ida er bevidst omkring, at hendes opførsel som instruktør hjemme ikke skal påvirkes af den opførsel, hun oplevede hos instruktørerne på ferien, da dette ikke vil fungere hjemme i en undervisningskontekst. Derved gør det sig gældende, at til trods for at Ida og Trine har haft en positiv oplevelse med at træne med nye instruktører og kunne anvende deres opførsel som inspiration, er det ikke ensbetydende med, at deres præferencer og vaner indenfor formidlingen og undervisningen af en træningstime forandres (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Dette hænger sammen med den metakommunikative ramme (Holt, 1995), der skabes blandt mennesker ift. et forbrug. Træning hjemme lægger op til et seriøst og målrettet miljø, hvor folk passer sig selv, og grundet dette vil en afslappet og overentusiastisk instruktør ikke fungere i træningskonteksten hjemme.

Ovenstående blev fitnesssturisternes fitnessoplevelser hjemme, ude og herefter hjemme igen belyst for at give indblik i, hvilke motiver fitnesssturisterne har til at dyrke fitness hjemme og ude, undersøge hvilke oplevelser de skaber, samt se på hvordan deres ferieoplevelser påvirker deres tilværelse efter endt ferie. Denne viden om fitnesssturisternes oplevelser er fundamental for at finde ud af, hvordan fitnesssturisternes forbrug er medvirkende i at internt konstituere deres selv billede og samtidig eksternt iscenesætte dem selv på en given måde overfor andre.

#### **5.4. Forbrug og identitetsdannelse**

Denne del af analysen beskæftiger sig med at se, hvordan fitnesssturisternes forbrug af fitnessstræning hjemme og ude er med til at konstituere deres identitet. Strukturen omkring dette afspekt opdeles på baggrund af fem dele, indeholdende differentiering overfor de-differentiering og Holts (1995) fire metaforer omkring forbrug med henblik på at belyse den interne dimension vedrørende fitnesssturistens anvendelse af fitnessproduktet, selvforståelse og yderligere den eksterne dimension angående klassificering og selvscenesættelse.

#### 5.4.1. Differentiering versus de-differentiering

Fitnesssturerne fører til dagligt en aktiv livsstil og tager denne livsførelse med sig, når de tager på ferie. Det betyder derfor, at Cromptons (1979) pointe om, at der ønskes et afbræk fra hverdagens facetter ikke gør sig gældende på alle punkter. Det tyder stadig på, at en ferie kan være medvirkende til at fjerne fokus fra hverdagens gøremål og i stedet give fitnesssturen mulighed for at prioritere deres fitnessstræning og bruge deres tid på dette. Det tyder derfor på, at der ikke forekommer differentiering ift., at fitnesssturerne tager deres fitnessstræning med på ferien, hvilket stemmer overens med Hallabs forestilling om, at til dagligt aktive mennesker medbringer deres træning på deres ferie (Hallab, 2006; Uriely, 2005).

Fitnessstræning skal overstås, og interviewpersonerne føler, det er noget de enten bør gøre. Som Ida siger: *"Det skal jo bare gøres, ikke"* (Bilag 8). Hun sammenligner endvidere det at træne med at tage opvasken, hvilket ikke udtrykker en særlig positiv association. Sebastian føler ligeledes, han bør træne: *"Det er den der med, hvis ikke jeg får trænet, så har jeg dårlig samvittighed, fordi så tænker jeg, så kan det være det så begynder at gå nedad. Det vil jeg helst ikke have"* (Bilag 7). Martin pointerer, han begyndte at dyrke fitness, fordi han følte, han var nødt til at begynde på dette grundet alder og frygten for at blive fed ( Bilag 10).

Det nye og anderledes oplevelsesrum (Mossberg, 2005) bevirker, at den samme type træning føles anderledes ude end hjemme (Bilag 7). Fitnessoplevelser ude bliver til en fornøjelse, og Martin og Ida fortæller begge, at de synes at fitnessoplevelser på ferien er for sjov og foregår på "hygge-plan" (Bilag 10; Bilag 8). Det tyder derfor på, at fitnessoplevelser ude lægger i højere grad til at være for sjov og reflekterer Gibsons (1998) legende element. I forlængelse af dette har fitnessinstruktørens rolle ligeledes indvirkning i at skabe et mere afslappet miljø, og der er på ferien større sandsynlighed for, at fitnessudøverne har lyst til at udvise denne entusiasme. Da konteksten er ferie, kan det betyde at fitnesssturerne føler, at oplevelsesrummet lægger op til en mere fri og kontrolleret adfærd, som oplevelsesrummet lægger op til hjemme. I og med at alle aktører er rejst på ferie for at dyrke fitness, og alle har samme interesse og mål, kan det tyde på, at denne fælles interesse skaber et fælles ståsted for fitnesssturerne, hvilket kan være med til at få dem til at slappe af, da de ikke behøver at bekymre sig om, hvad andre synes om dem, da de andre aktører formentlig er ligeså træningsfikserede. På denne måde er triben med til at kunne skabe et frit træningsmiljø, hvor der er plads til at træne, men samtidig eksperimentere med nye træningsoplevelser.

Feriekontekster plejer at lægge op til afslapning og afbræk fra hverdagens trummerum (Crompton, 1979), men pligtfølelsen ift. træning kan følge fitnesssturerne på ferien, og herved forekommer der ikke differentiering mellem fitnessstræning ude og hjemme. Sebastian fortæller, at konsekvensen af ikke at dyrke fitness på sin ferie:

*"Det vil i hvert fald også påvirke mit humør en lille smule, at jeg synes, at jeg synder på en eller anden måde. Specielt hvis det er en hel uge på ferie, det er jo gerne en uge eller mere, at man tager af sted, og så får jeg dårlig samvittighed. Det smitter af på humøret. Og det gør det bare ikke, hvis man får det som en del af ferien"* (Bilag 7).

Fitnessoplevelser hjemme og ude bliver et middel til at kontrollere sindsstemning, og Ida fortæller også, at hun bliver rastløs, hvis hun skaber en inaktiv ferie (Bilag 8). I og med at hun siger, hun ikke "kan det", lyder det som om, det ikke er en mulighed for hende ikke at være aktiv, og som om at hun ikke har noget valg. Det samme gør sig gældende for Trine, i og med at hun siger, at hvis hun ikke træner, så bliver hun doven

*"og det, det kan jeg jo ikke"* (Bilag 8; Bilag 9). Pligtfølelsen afspejles derfor i høj grad ved de interviewpersoner, der til daglig har et fitnessrelateret studie eller erhverv, hvilket kan hænge sammen med, at de føler, de er nødt til at skabe ferieoplevelser der i høj grad ligger i forlængelse af deres aktive identitetsprojekt (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011).

Fitnesssturnernes ferieoplevelser kan virke motiverende til at fortsætte med træningsaktiviteter efter endt ferie, men til trods for gode intentioner kan hjemmekonteksten ødelægge motivationen. Dette kan skyldes, oplevelsesrummet igen er de vante omgivelser og mulighederne for at eksperimentere med sine træningsoplevelser er reduceret på grund af praktiske begrænsninger. Samtidig er det dog også relevant at lægge mærke til, at fitnesssturnerne pointerer, at feriekonteksten skaber et eksperimentielt miljø, hvor de har mulighed for at afprøve mange forskellige aktivitetsformer, hvilket hører sig fitnessferien til. Derfor kan der både forekomme differentiering og de-differentiering mellem de oplevelser, fitnesssturnen skaber på sin ferie, og de oplevelser vedkommende skaber, når fitnesssturnen kommer hjem igen.

#### **5.4.2. Fitnesssturnens følelsesmæssige reaktioner**

Oplevelsesrummet er vigtigt for at fitnesssturnen kan skabe en betydningsfuld oplevelse, og dette er interessant at se nærmere på i forbindelse med Holts (1995) første metafor omkring forbrug som oplevelse. Det synes, at sanserne spiller en stor rolle i forbindelse med at skabe gode oplevelser for fitnesssturnerne (Holt, 1995; Jensen & Sørensen, 2005; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Når oplevelsesrummet hjemme og ude sammenlignes, tegnes et billede af, at den eksotiske location og herunder naturen, det varme vejr samt det blå hav har indvirkning i at skabe en positiv oplevelse hos fitnesssturnen (Mossberg, 2005; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011).

Finn synes det er spændende at få mulighed for at opleve en anderledes natur end den danske på sin ferie, da han er naturmenneske. Han har mulighed for at skabe oplevelser, der stimulerer hans interesse for natur, og disse oplevelser ligger i forlængelse af hans identitetsprojekt er om at være naturmenneske og fitnessudøver (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Hvordan forbruget kan anses som led i fitnesssturnernes selvforståelse, uddybes i det efterfølgende afsnit. Trine fortæller ligesom Finn, at muligheden for at træne udendørs er betydningsfuldt. Hun siger, *"det giver bare en lidt, anden stemning, synes jeg. Det er bare rart i stedet for at man står inde i en svedende holdsal"* (Bilag 9). Herved bliver der knyttet forskellige konnotationer til at træne inden- og udendørs. Det synes, at ved indendørs træning fokuseres der hovedsageligt på de svedende fitnessudøvere, hvilket skaber en negativ oplevelse, hvorimod fitnessstræning udendørs muliggør, at den friske luft samt udsigten kommer til at skabe et bedre syn og derved en positiv oplevelse (Bilag 8; Bilag 9). Ud fra det opstillede skel kan det tyde på, at fitnesssturnerne glædes ved et differentieret udsyn under deres træning. Det samme gør sig gældende ved Sebastian. Sebastian pointerer, at til trods for fitnessstræningen i sig selv er den samme hjemme og ude, føles handlingen ude langt bedre end hjemme. Han pointerer ydermere, at han får lyst til at løbe på sin ferie, grundet omgivelserne ude er mere interessante at løbe i end boligblokkene hjemme (Bilag 7). Det betyder derfor, at den sanselige oplevelse ved fitnessstræning har betydning for, hvordan fitnesssturnerne skaber oplevelser, og hvordan disse bevæger individet. Det kan derfor forestilles, at for at fitnesssturner skal kunne skabe gode træningsoplevelser ude, bør oplevelsesrummet lægge op til at især synssansen (og lugtesansen) kan stimuleres på en måde, der bevæger fitnesssturnen positivt (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Jensen og Sørensens (2005) pointe omkring at den sanselige dimension gør sig gældende indenfor sportsturisme, kan

derfor overføres til fitnesssturisme, da sansninger er fundamentale for, at fitnesssturerne kan skabe gode træningsoplevelser.

#### 5.4.3. Fitnessstræning som del af fitnesssturerne's identitet

De fire ud af specialets interviewpersoner har altid dyrket motion, og den femte, Martin, har dyrket fitness i cirka fem år, hvilket vidner om at fitnessstræning og det at være aktiv er et væsentligt element i deres liv. Enjolras (2002) påstår, at fysisk aktivitet har en identitetsgivende status og er med til at fortælle noget om, hvilke værdier individet tillægger deres forbrug, og dette er signifikant ift. at forstå fitnesssturerne's identitet. Ved før-dimensionen belyses det, at interviewpersonerne dyrker fitness for at bearbejde deres kroppe sundhedsmæssigt og æstetisk (Kierkegaard, 2011), og dette vidner om, at de tillægger det værdi at tage vare på sig selv ift. at skabe en stærk krop samt hindre synlig aldring og overvægt (Newson & Kemps, 2008). Aspektet omkring udseende er ligeledes interessant hvad angår den eksterne dimension, da samfundstendenser kan være medvirkende i at påvirke fitnesssturerne's ønske om at se ud på en bestemt måde, hvilket omtales under 5.4.5.

Det med at tage vare på sig selv og være sund synes at være en væsentlig motivation til at dyrke fitness hjemme og ude for fitnesssturerne. Ida fortæller, at sundhed for hende indbefatter *"en blanding af det at holde sig i gang rent træningsmæssigt og så er det jo også det her med kost. Sundhed ja. At man er sund og rask"* (Bilag 8). Martin mener ligeså, at det for ham er *"egentlig et spørgsmål at være sundere sådan generelt"*, men han nævner i forlængelse af dette at: *"Det er jo ikke specielt godt for selvtilliden, hvis man er fed og sådan noget"* (Bilag 10). Martin nævner derfor ligesom Sebastian, han heller ikke ønsker at blive overvægtig, da dette i følge Martin ikke er godt for hans selvtillid. Sebastian pointerer ligeledes, at hvis han ikke dyrker motion, føler han dårlig samvittighed, og risikoen for at blive overvægtig igen forøges. Fitnessstræning tillægges derfor en intern samt en ekstern dimension, da udseendet har indvirkning på, hvordan fitnesssturen føler og har det med sig selv, samtidig med at omverdenen forholder sig til fitnesssturen's udseende. For Sebastian kan det endvidere tænkes, at frygten for at blive overvægtig igen hænger sammen med hans studie, da dette omhandler fysisk aktivitet, og derfor vil overvægt ikke passe ind i denne type identitet. Ganske som den metakommunikative ramme, jævnfør Holt (1995), foreskriver, at der gælder en særlig opførsel og adfærd indenfor et træningsmiljø, kan det tænkes, at der findes en uskrevne regel om, at man skal kunne se, at træningen tages seriøst – og hvis Sebastian bliver overvægtig, vil det ikke synes, han tager sin træning alvorligt. Dette hænger ydermere sammen med, hvordan forbruget kan være med til at klassificere fitnesssturerne ift. andre mennesker (Holt, 1995). Til trods for Sebastian siger, han ikke ønsker at kategorisere sig sammen med andre, der går så meget op i sig selv og sit udseende, tyder det på, at han alligevel falder indenfor denne gruppe af mennesker. Martin fortalte som Sebastian, at han ønsker at undgå at blive overvægtig, men i og med at Martins professionelle liv ikke afspejler fysisk aktivitet, og at han træner tre timer pr. uge, kan det tyde på, at han ikke i samme grad som Sebastian bekymrer sig om, at hans udseende skal passe til hans identitetsprojekt.

Trine fortæller ligeså, at hun motiveres til at træne for at forme sin krop på en bestemt måde, og hun påstår indledningsvist, at det udelukkende er for hendes egen skyld, hun træner. Det er dog bemærkelsesværdigt, at hun senere udtaler, at *"det er halvtreds procent af mig. Det er at være aktiv...Det betyder alt. Altså jeg kan godt lide, at folk kan se, at jeg træner"* (Bilag 9). Det tyder derfor på, at Trines fitnessforbrug både har en intern dimension ift. hendes selvforståelse, men det er ligeledes vigtigt for



hende, at forbruget har indvirkning på, hvordan hun fremstår for andre og iscenesætter sig selv. En uddybende diskussion af dette aspekt forefindes under 5.4.5. Hvad angår Sebastian, Ida og Trine, fortæller de som bekendt, at de foretrækker at træne andre steder end Fitness World, da de her har mulighed for at kunne være målrettet og fokusere på deres træning. Det betyder derfor, de her har mulighed for at skabe oplevelser, der passer til deres selvforståelse af at være personer, der tager deres træning seriøst. Her har oplevelsesrummet og dennes metakommunikative ramme (Mossberg, 2005; Holt, 1995) stor betydning for, at de føler sig tilpas og kan træne, som de vil. Dette kan hænge sammen med, at de andre, der træner her har samme interesse og mål med deres træning (Maffesoli, 1996). Da alle i dette oplevelsesrum er målrettede, kan det have indvirkning på niveauet, hvorpå træningen foregår. Det betyder derfor også, de ønsker at skabe oplevelser i et oplevelsesrum (Mossberg, 2005), der giver dem mulighed for at udfordre sig selv på deres niveau (Csikszentmihalyi, 2005), hvilket kan hænge sammen med, at omstændighederne kan matche deres færdigheder. Styrkeklubben kan eksempelvis have tunge vægte, som passer til Trines øvelser, da hun foretrækker at træne tung styrketræning (Bilag 9).

Fitnessstræning fylder meget ved fitnesssturisternes selvforståelse, og fitnessstræning ude kan endvidere være med til at verificere fitnesssturisternes selvbillede: *”det bekræfter mig jo bare i sådan som jeg er og altid har gjort”* (Bilag 11). Den aktive livsstil både hjemme og ude er derfor med til at give fitnesssturisterne et selvbillede, der reflekterer, de tager vare på sig selv, hvadenten de er på ferie eller hjemme, og deres forbrug lægger derfor i forlængelse af deres identitetsprojekter (Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Finn fortæller, at hans ferie bekræfter ham i hans aktive identitet. Da han er interviewpersonernes alderspræsident og har mest livserfaring, kan det tyde på, at han i samme grad som de yngre interviewpersoner har et bevidst behov for at iscenesætte sig selv igennem sit valg af ferie. Trine og Ida fortæller, at de ikke kunne forestille sig at tage på en badeferie, men det er for dem vigtigt, at fitnessstræning er et centralt omdrejningsmoment for deres ferieoplevelser (Bilag 8; Bilag 9). I og med at Trine og Ida arbejder som fitnessinstruktører, kan deres ferieoplevelser ligeledes være med til, at deres aktive identitet vedligeholdes, og da de fortæller, de ikke har overvejet en badeferie, kan det tyde på, denne aktive livsstil er et vigtigt element i deres identitet, både i en hverdags- og en feriekontekst. Det skal dog pointeres, at det ikke udelukkende gælder for Ida og Trine, at deres træningsoplevelser er et konstitueret element af deres identitet, men at det gælder for alle interviewpersonerne. Dette kan ligeledes hænge sammen med den måde, de gerne vil fremstille sig selv overfor omverdenen. En uddybende diskussion omkring selvscenesættelsesaspektet forefindes under 5.4.5.

#### **5.4.4. Fitnessstræning som kilde til mulig interaktion**

Som belyst under før-dimensionen deltager flere af interviewpersonerne i holdtræning, hvor andre fitnessudøvere er med til at skabe stemning, og der interageres hovedsageligt ikke med andre. Det betyder, at fitnessudøverne deler samme oplevelsesrum, og uafhængigt af hinanden skaber oplevelser (Mossberg, 2005, Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Der udveksles ikke kommentarer mellem deltagerne, og de passer sig selv og deres træning. Der er skabt en metakommunikativ ramme om (Holt, 1995), at den adfærd, der forefindes i oplevelsesrummet og træningskonteksten hjemme, ikke lægger op til, at fitnessstræningen anvendes som led i interaktion med andre fitnessudøvere. Det betyder derfor, at hjemme bruger interviewpersonerne forbruget til udelukkende at lege med sig selv (Holt, 1995). Det pointeres endvidere, at andre kan være med til at være en plage og forstyrre interviewpersonernes træning (Mossberg, 2005),

og flere af interviewpersonerne fortæller endda, at de foretrækker at træne alene, da de på den måde har mulighed for udelukkende at fokusere på deres træning.

I træningsmiljøet hjemme lægger konteksten som bekendt ikke op til interaktion med andre, men at man som fitnessudøver i stedet blot skal passe sig selv og sin træning. Det er dog bemærkelsesværdigt, at når fitnesssturerne skaber oplevelser ude, forandres deres opførsel og interaktionsniveau med andre fitnessudøvere. På ferien anvendes fitnessstræningen til at lege med hinanden og fitnesssturerne skaber oplevelser sammen med deres rejsegruppe og endda også med andre fitnesssturer (Holt, 1995). Det betyder derfor, at andre ikke længere er et forstyrrende element i at skabe fitnessoplevelser, men i stedet medvirkende til at skabe glæde og betydningsfulde oplevelser (Mossberg, 2005; Boswijk, m.fl, 2007). Fitnesssturerne interagerer med andre fitnessudøvere og udveksler kommentarer om træningen, og fitnessstræningen fungerer derfor ude som udgangspunkt for interaktion med andre (Holt, 1995), og derfor bliver forbruget et middel til at lege med andre og herigennem skabe relationer til de andre fitnessudøvere. Disse relationer kan som belyst ved under-dimensionen være af flygtig eller af mere blivende karakter, hvilket kan hænge sammen med, hvorvidt fitnesssturen er en del af en rejsegruppe eller rejser blandt fremmede.

Træningsmiljøet på ferien er ambivalent, da dette på den ene side lægger op til et afslappet træningsmiljø, hvor det legende aspekt (Gibson, 1998) og eksperimentering danner ramme om oplevelserne. Instruktørerne ude er ligeledes med at skabe denne metakommunikative ramme om, at træningsoplevelserne må være afslappede, og det er accepteret at udvise stor entusiasme. Dette står som bekendt i kontrast til det præsenterede fitnessmiljø hjemme, hvor den metakommunikative ramme (Holt, 1995) lægger op til, at entusiasme ikke bør udvises, da dette vil kunne fjerne fokus fra den seriøse træning. Hvis en fitnessudøver hjemme udviste stor glæde ved at træne, ville denne derved skabe fokus på sig selv, iscenesætte sig selv som værende en entusiastisk fitnessudøver – hvilket ikke synes accepteret. Dog hersker der i træningscentre en selvoptagethed, hvor udseende og forfængelighed er i centrum, og det synes, at dette fokus er accepteret, hvorimod det ikke er i orden for fitnessudøvere at vise stor glæde ved deres træning. På ferien er der mulighed for at afprøve alle mulige træningsformer grundet det mangfoldige aktivitetsudvalg. Det bliver derfor et eksperimenterende miljø, hvor der er plads til at blive introduceret til nye træningsformer, som kan være med til at udfordre og udvikle fitnesssturerne (Csikszentmihalyi, 2005). En fitnessferie kan derfor ligesom en ferie indenfor sportsturismen være led i at dygtiggøre sig og udvikle sig selv (Settle, i Kurtzman & Zauhar, 2005). Ved at fitnesssturerne har mulighed for at kunne blive udfordret og udviklet, kan de vokse som mennesker og få en større forståelse af sig selv og deres kunnen. Det betyder derfor, de igennem deres positive oplevelser kan opnå større selvtillid og få mod på at udfordre sig selv yderligere.

På den anden side er det interessant at bemærke, at i og med at alle fitnesssturerne er rejst ud med henblik på at dyrke fitness, kan dette være medvirkende til at skabe et miljø, hvor fitnessstræningen er i centrum, og derved konsolideres et seriøst træningsmiljø. Det er derfor interessant at se, hvordan den samme forbrugstype kan være med til at påvirke fitnesssturerne forskelligt – alt afhængigt af, hvilken kontekst de befinder sig i. Feriekonteksten kan endvidere være med til at konstituere en todelt identitet, hvor fitnesssturerne på den ene side udviser en afslappet og eksperimenterende side, og på samme gang kan deres identitet udvise en seriøsitet omkring deres træning. Forbrug kan derfor være med til at afspejle forskellige sider af fitnesssturerne's identitet.

#### 5.4.5. Fitnessstræning som klassificering og selvscenesættelse

I og med interviewpersonerne alle har dyrket fitness og motion i mange år, betyder det, at det er en stor del af deres liv – både ift. deres selvforståelse, men ligeledes ift. den eksterne dimension om, hvilke signaler de sender til omverdenen. Fitnesssturerne fortæller, det er vigtigt for dem at holde sig i gang og være aktive, at det er en del af hverdagens rutine. Hvis de ikke træner, kan det betyde en risiko for at blive rastløs, doven eller overvægtig – og det synes, at det er generelt ikke en mulighed at være en mulighed for interviewpersonerne at lade være med at træne (Bilag 7-11).

Trine fortæller, at træning er halvtreds procent af hendes identitet, og at hun samtidig kan lide at andre kan se, at hun træner. Hun nævner, hun træner i styrkeklubben, da hun her har mulighed for at træne med andre, der er ligeså fokuserede som hende selv, hvilket er med til at klassificere hende som værende en seriøs fitnessudøver i hvert fald i hendes verden. Ida og Sebastian fortæller ligeledes, at de foretrækker at træne steder, hvor de har mulighed for at være målrettede og seriøse omkring deres træning, hvilket vidner om, de klassificeres i samme gruppe som Trine. Det betyder derfor, de indgår i en tribe (Maffesoli, 1996), hvor den fælles interesse for seriøs fitnessstræning er i centrum. De har derfor mulighed for at interagere med andre mennesker i stammen, der har samme formål med deres træning, hvilket er med til at konstituere en metakommunikativ ramme om, at der i denne kontekst forefindes en målrettet træningskontekst. I og med at Sebastian, Trine og Ida er mennesker, der enten arbejder med eller læser et fag, der omhandler fysisk aktivitet, kan det tyde på, at de generelt finder sammen med andre mennesker, der har samme interesse som dem, hvilket muliggør de kan skabe betydningsfulde oplevelser, grundet de samme værdier og præferencer ift. træningsoplevelser (Holt, 1995; Boswijk, m.fl., 2007; Jantzen, Vetner & Bouchet, 2011). Træningsoplevelserne og studiet eller erhvervet er derfor med til at positionere disse tre interviewpersoner på en måde, hvor andre mennesker kan afkode, at træning har en central plads i deres liv. Da Martin og Finn fortæller, de arbejder som IT-konsulenter og er de to, der træner færrest timer pr. uge, tyder det på, at fitnessstræning for dem ikke er så væsentlig en del af de signaler, de udsender. Det betyder også, at de klassificerer sig i en gruppe med mennesker, der træner, men træningen tages ikke nær så seriøst i deres træningsmiljøer som hos de tre andre interviewpersoner.

Trine fortæller, hun ønsker at træne i styrkeklubben og derved være en del af gruppen af mennesker, der træner i styrkeklubben og træner seriøst. Hun fortæller dog også, hun er bevidst omkring det syn, der ofte er på dem, der styrkeløfter, og hun ønsker at tage afstand hertil, da det ifølge hende er en overfladisk verden. Hun vedkender derfor, at denne forbrugstype tillægges en særlig værdi, men dog for hende af negativ karakter, og derfor ønsker hun at tage afstand hertil. Denne forbrugstype ønsker hun ikke at anvende som integration af sin identitet, da det vil betyde, der er risiko for, at andre vil opfatte hende negativt, da hun selv kan have denne opfattelse af andre, der styrkeløfter. Det synes derfor, at til trods for Trine fortæller direkte i interviewet, at hun er ligeglad med, hvad andre tænker om hende, er det alligevel vigtigt for hende, at andre tænker, at hun træner – og at hun også opnår gode resultater ved det, men samtidig skiller sig ud fra den stereotypiske styrkeløfter (Bilag 9). Det kan derfor tyde på, at Trine ønsker at være en del af gruppen, samtidig med hun ønsker at tage afstand hertil, hvilket kan vidne om, at Trine er uafklaret omkring sin identitet. Men da Trine arbejder som fitnessinstruktør og læser idræt og ønsker at gøre dette til sin professionelle levevej, kan hendes valg af platforme til at skabe oplevelser bunde i, at hun

skal være på disse platforme. Jævnfør individualiseringens tendens om at være uafhængig kan det ligeledes tænkes, at Trine ønsker at fremstå som sin egen og ikke klassificeres ift. en bestemt type.

Jensen og Sørensen (2005) pointerer, at fitnessstræning tidligere blev forbundet med narcissisme, men at dette ikke længere er tilfældet. Efter at have analyseret interviewene med fitnesssturerne står det klart, at narcissisme i dag stadig kan anses som værende en komponent ved fitnessstræning. Interviewpersonerne forklarer, at en væsentlig grund for dem til at dyrke fitness er, at de på den måde kan være med til at bearbejde kroppens udseende og fremstille sig selv på en særlig måde for omverdenen. Det synes derfor, at fitnesssturerne træner for deres egen skyld for at se ud på en bestemt måde, hvilket kan ses i forlængelse af at forbruget bliver anvendt til at opfylde egne narcissistiske ønsker og tendenser. Desuden kan den narcissistiske tendens reflekteres i fitnesscentre ift., hvordan man som fitnessudøver fremstår i et fitnesscenter.

Sebastian påstår, at han kan opleve ventetid i fitnesscentret, da nogle af fitnessudøverne bruger tid på at se sig selv i spejlet for at sætte hår (Bilag 7). Dette kan selvfølgelig både afspejle en irritation over, at han ikke har mulighed for at færdiggøre sin træning på kortest muligt tid, da han ikke synes, det er sjovt, at træne og at det bare skal overstås – men det kan samtidig afspejle, at han kan være misundelig på andre fitnessudøvers udseende. Han fortæller flere gange under sit interview, han er bange for at blive overvægtig igen, og derfor kan andre med et godt udseende for ham være en påmindelse om, at han er nødt til at træne for at forblive normalvægtig. Dette kan hænge sammen med, at fitness fylder meget i Sebastians liv og identitet, og hvis han tog på i vægt igen, ville han ikke længere se ud som om, at han dyrker meget fitness og derved passe ind i den gruppe af mennesker, der træner meget (Holt, 1995).

Ida pointerer ligeledes, at der findes en form for selvoptagethed i fitnesscentre, og hun irriteres af de mænd, der står og ser på sig selv i spejlet og flekser musklerne (Bilag 8). I og med at andre står og fokuserer på sig selv i spejlet, kan dette udgøre en irritationsfaktor for hende, da det synes, de i højere grad fokuserer på deres udseende under træningen end selve øvelserne. Derved tegnes igen et billede af, at narcissisme stadig gør sig gældende indenfor træningsverdenen. Ida fortæller, hun irriteres af de mandlige fitnessudøvers fokus på deres udseende, hvilket kan skyldes, hun derved selv påmindes om sit eget udseende under sin træning. Til trods for Ida fortæller, hun går op i sin træning og dyrker fitness med henblik på at kunne forme sin krop, kan det tænkes, hun måske ikke i samme grad overvejer, hvordan hun ser ud under øvelserne. Det kan ligeledes forestilles, at hun føler at mænd er tydeligere i deres selvfremstilling end kvinder, grundet mænd sandsynligvis har større kroppe og muskler end kvinder, og at de er mere direkte i deres måde at observere sig selv og andre, hvor kvinder måske er mere diskrete. Ved at disse mænd lægger mærke til deres eget udseende, kan dette ligeledes bevirke, at Ida bliver mere bevidst om sit eget udseende og kan være med til at forstærke hendes ønske om at bearbejde sin krops udseende ved hjælp af fitnessstræningen for at overkomme eventuel usikkerhed og utilfredshed om denne.

Trine sammenligner sit udseende med andres for at se, hvorvidt de andre er ligeså veltrænede (Bilag 9). Hun erkender derfor, at hun er bevidst omkring sit eget udseende, men vil ligeledes vide, hvordan hendes udseende er ift. andres. Til trods for Trine udtaler, hun er ligeglad med, hvad andre tænker om hende, virker det som om, at hun langt fra er ligeglad med, hvad andre tænker. Hun er nysgerrig på, hvordan hun klassificerer sig selv ift. andre, der tager på fitnessferie – og igen ønsker hun, som hjemme, at fremstå som en kvinde, der tager sin træning seriøst, og at dette kan ses på hendes krop. Det synes derfor, det er vigtigt for Trine at kunne vise andre, at træning er en vigtig og central del af sit identitetsprojekt. Denne

selvfremstilling er vigtig, uanset hvorvidt Trine er i færd med at træne, eller om hun blot ligger ved poolen og slapper af – eller burde slappe af som denne oplevelse lægger op til. Det betyder derfor, at Trines følelse af forpligtelse til at træne gennemsyner alle hendes oplevelser, og at hun er meget bevidst om, hvordan hun ønsker at fremstå overfor andre. Det synes derfor, at den narcissitiske tendens lever i bedste velgående, og at Jensen og Sørensen (2005) pointe ikke afspejler nutidens virkelighed indenfor fitnessmiljøet hjemme og ude. Ønsket om at bearbejde sig selv og kunne fremstille sig selv på en særlig måde hænger ligeledes sammen med den type signaler, det sender, når man skaber en bestemt type ferieoplevelser. I og med at fitnesssturerne alle er personer, der træner hjemme og tager deres træning med på deres ferie (Hallab, 2006), vidner det om, at deres ferieoplevelser ligeledes er en del af deres identitetsprojekt om at være et aktivt menneske. I følge Therkelsen og Gram (2008) kan menneskets identitetsdannelse ses i relation til deres ferie, da denne afspejler, hvem man er. Michael Rygaard Jensen, den danske chef for Club La Santa mener, at der er forskel på de signaler, det sender afhængigt af hvilken type ferieoplevelser man skaber:

*”Hvis man tager til Alanya og er et ungt menneske, der tager til Sunny Beach og drikker hjernen ud dernede, så sender man jo et signal om, man er en festmaskine måske. Og hvis man er et ungt menneske, der er til Club La Santa med sporty venner, så sender man et helt andet signal”* (Bilag 6).

I og med at fitnesssturerne tillægger det værdi at passe på sig selv sundhedsmæssigt, kan det argumenteres for, at de ikke vil skabe ferieoplevelser, der beror på alkohol og fest, da dette ikke lægger op til at fortsætte deres aktive og sunde livsstil. Denne type ferieoplevelse vil umiddelbart ikke være relevant og betydningsfuld for fitnesssturerne identitetsprojekter, og derfor skaber de i stedet ferieoplevelser, hvor den aktive livsstil er central. Studielektor Claus Estrup fra Aalborg Universitet, Det sundhedsfaglige fakultet og Institut for Medicin og Sundhedsteknologi, mener ligeledes, at det udsender en særlig type signaler, at man rejser på ferie for at dyrke fitness og sætter dette i forbindelse med søgen efter det gode liv: *”Det at tage sin idræt med på ferie er et signal om, at man har styr på det og vores krav til ’det gode liv’ og at vi prioriterer vores ferie på en aktiv livsstil. Det ’gode liv’ indebærer en aktiv livsstil”* (Bilag 5).

Det synes, at søgen efter det gode liv og det ”at have styr på det” er væsentlige omdrejningspunkter i nutidens samfund (Jantzen & Vetner, 2006; Østergård & Jantzen, 2007). Kristine Olsen, daglig leder af fitnesscentret Aalborg Ny Helsecenter, pointerer ligesom Estrup, at træning sættes i forbindelse med billedet om at have styr på det: *”Vi skal visuelt se ud som om, at vi har styr på det, vi laver, eller vi skal visuelt se ud, som om vi kører stram diæt og hård træning...Det er det billede, folk de gerne vil have. De er fuldstændigt ligeglade med, hvad du gør, du skal bare se ud som om, du har styr på det”* (Olsen, Bilag 4).

Ved at skabe ferieoplevelser, der beror på fysisk aktivitet, sendes derved signaler om, at fitnesssturerne har ”styr på det”, og deres livsstil repræsenterer ”det gode liv”. Dette hænger sammen med samfundets tendenser, og fitnesssturerne kan igennem deres skabte oplevelser vise, hvorvidt de klassificerer sig med den gruppe af mennesker, der følger samfundets tendenser. Det kan argumenteres for, at nogle af fitnesssturerne tillægger det stor værdi at se ud, som om de har styr på det igennem deres oplevelser der skabes i et seriøst træningsmiljø. Overordnet set ønsker Trine at træne alene, og når hun deltager i holdtræning, sker dette på baggrund af spontanitet, når det passer hende. Denne fleksibilitet lægger i ifølge Jensen og Sørensen (2005) i forlængelse af individualiseringen, hvor frihed er et vigtigt element i at konsolidere ens liv. Finn nævner, at der i samfundet forefindes en tendens om, at mennesket vælger at træne alene og være uafhængigt, hvilket afspejles i Laubs (2011) pointe om, at foreningssport er på

retræte. Ved at fitnesssturerne vælger at dyrke fitness frem for andre træningsformer, kan det vidne om, at de skaber afstand til de mennesker, der dyrker holdsport, hvor der eksempelvis er fokus på sammenhold. Finn er som bekendt over 60 år, og han fortæller, han har dyrket meget roning igennem sit liv, og at han nyder at være frivillig i foreningssammenhænge (Bilag 11). Hans alder har indvirkning på, at han ikke i samme grad som de yngre interviewpersoner ønsker at træne uafhængigt af andre, da han er vokset op i en anden tid og kan derfor have et andet forhold til individualiseringen. Denne individualisering, uafhængighed og afstandstagen til andre kan ligeledes være med til at belyse, hvorfor Trine som styrkeløfter ønsker at skille sig ud fra stereotypen. Ved at tage afstand til andre kan hun igennem sit forbrugsforbrug vise, hun er et uafhængigt menneske, der følger samfundets tendens, hvilket uddybes i det nedenstående.

Fitnesssturerne klassificerer sig med andre mennesker, der ligeledes anvender deres forbrug til at bearbejde kroppen, hvilket hænger sammen med samfundets idealbillede af menneskekroppen. Trine pointerer at: *"nu er det jo ikke in at være tynd mere, nu skal man jo være trænet...Så det er blevet en trend, det der med at man skal se godt ud, og man skal træne"* (Bilag 9). I og med at Trine er bevidst omkring denne tendens, kan det yderligere belyse, at hun er bevidst omkring, hvordan man "bør" iscenesætte sig selv, hvilket kan hænge sammen med, at hun er 25 år og er vokset op i individualiseringens tendens. Sebastian fortæller, at man igennem objekter som eksempelvis mærketræningstøj kan vise, hvorvidt man er "med på bølgen", og han pointerer, at han i protest derfor vælger at træne i gammelt og slidt tøj (Bilag 7). Det er interessant, at Sebastian forsøger at tage afstand til at være med på bølgen om at vise, man går op i sit udseende igennem træning, når han samtidig fortæller, at han udelukkende træner for at se ud på en bestemt måde. Der forefindes derfor en selvmodsigelse imellem hans udsagn, og det tyder derfor på, han gerne vil være en del af sundhedsbølgen, samtidig med han påstår, han ikke vil.

Fitnessstræning hjemme og ude kan være med til at vise, at hvorvidt man er en del af den samfundstendens, der findes nu, hvor fokus er på, man skal være trænet. Forbruget af fitnessstræning bliver derfor et middel for fitnesssturerne til at vise, at de klassificerer sig med de mennesker, der er "med på bølgen", hvilket lægger i forlængelse af Holts betragtning om, at forbrug både skaber tilhørsforhold og distance til andre, der i denne samme sammenhæng ikke dyrker fitness (Holt, 1995). Det synes, at det er vigtigt for især Trine at iscenesætte sig selv som værende med på bølgen, da hun er bevidst omkring, hvilken kropsbygning samfundets idealbillede reflekterer, og at hun endvidere vælger at anvende sociale medier til at fortælle andre omkring hendes præstationer, hvilket uddybes i nedenstående kapitel.

### *Virtuel fremstilling af sig selv*

Som før nævnt fortæller Trine andre omkring sine træningsresultater, og til dette anvender hun det sociale medie Facebook (Bilag 9). Det kan tyde på, at ens studie- eller arbejdstype har indflydelse på, i hvilket omfang fitnessudøvere har behov for at iscenesætte sig selv. Da den aktive livsstil er et essentielt omdrejningspunkt for dem, kan det være, de føler et større behov for at lave en virtuel fremstilling af sig selv for at slå fast, at de hører til den gruppe af mennesker, der prioriterer træning højt samt følger med samfundets tendenser: *"Det er meget et fænomen i hvert fald, der hvor jeg er ude på idrætsstudiet. At folk, fordi nu har de læst idræt...så skal de hurtigt lave en blog omkring hvordan verden hænger sammen"* (Bilag 7).

Ida anvender ligesom Trine facebook til at kommunikere træningsoplevelser (Bilag 8). Ida fortæller dog, at hun anvender facebook til alle typer af opdateringer, hvorimod Trines udelukkende baserer sig på træningsoplevelser. Det betyder derfor, at Ida vedkender, at for hende drejer hendes liv sig om andre ting end træning, og at hendes identitet bygger på andre oplevelser end udelukkende træningsrelaterede. Trine udtaler, hun hovedsageligt laver statusopdateringer for andres skyld, så de har mulighed for at følge hendes progression. Men da hun selekterer, hvilke træningsresultater hun præsenterer, vidner det om, at hun ikke er ligeglad med, hvordan andre opfatter hende. Dette bakker yderligere op omkring hendes tidligere selvmodsigelse om, at hun træner for sin egen skyld, men at hun samtidig går op i, at andre kan se, hun træner, og hun går op i det. Trines forbrug af Facebook som middel til at kommunikere sin identitet, betyder derfor, at hun kategoriserer sig indenfor den gruppe af mennesker, der er succesfulde fitnessudøvere, og hun tager herved samtidig afstand til dem, der ikke opnår positive resultater (Holt, 1995), dvs. individualisering. I og med at fitnessstræning fylder så meget i Trines liv både fritidsmæssigt og professionelt, kan det bevirke, hun føler, at hun er nødt til at lave disse statusopdateringer, da disse er i forlængelse af hendes identitetsprojekt, både internt og eksternt.

Trine modsiger endnu engang sig selv, da hun udtaler at: *"alle opretter facebooksider. Som atleter og man kan følge deres vej til scenen og så videre og så videre. Igen, det har jeg taget meget afstand fra. Det er slet ikke mig"* (Bilag 9). Hun fortæller, hun selv laver opdateringer for andres skyld for, at de har mulighed for at følge hendes udvikling, samtidig med hun fortæller, hun ikke bryder sig om, andre har denne opførsel. Dette vidner derfor igen om, at Trine på den ene side er en del af gruppen, der er seriøs omkring deres træning og laver online opdateringer omkring disse, samtidig med at hun tager afstand til den gruppe, der handler på denne måde.

Fitnesssturerne bruger deres forbrug til at skabe deres identitet internt og eksternt. Fitnessoplevelserne kan fungere som bekræftelse af deres selv billede og identitetsprojekt, og samtidig bruges til at lade andre vide, at de er fysisk aktive mennesker, der tillægger et trænet udseende og sundhed værdi. Efter at have gennemgået litteratur omkring sportsturisme, fitness i en hverdagskontekst, etableret en indledende forståelse af fitness i en feriekontekst samt analyseret empiri baseret på fem fitnesssturers erfaring, vendes blikket nu mod besvarelsen af specialets problemformulering.

## 6. KONKLUSION

### 6.1. Fitnessturisters oplevelser hjemme og ude – forskelle og ligheder

Dette speciale har til hensigt at belyse fitnesssturisme med fokus på fitnessturisterne med henblik på at afdække deres oplevelser samt identitetsdannelse. Specialet belyser fitnesssturisternes oplevelser i en hverdagskontekst og på ferien for at kunne sammenholde forskelle og ligheder mellem disse.

Fitnesssturister er mennesker, der gennem deres liv har været aktive og til daglig har for vane at dyrke fitness og fører en aktiv livsstil. Fitnessstræning er derfor en integreret del af deres hverdag. Det synes, at desto yngre fitnessturisterne er, jo mere fylder fitnessstræning i deres liv, og hvis fitnessturisterne studerer eller arbejder med fysisk aktivitet, fylder dette mere, end hvis de har et stillesiddende arbejde.

Fitnesssturister motiveres af at kunne skabe en ferie, hvor der både er mulighed for at komme væk fra hverdagens trivialitet og genkendelighed, men samtidig skabe oplevelser, der indbefatter hverdagens træningselement. Fitnesssturisterne motiveres hjemme af at kunne forbedre kroppens sundhed samt bearbejde og forme kroppens udseende. Ved at skabe en ferie, der som hverdagen indeholder et fysisk aktivt element, har fitnesssturisterne derfor mulighed for fortsat at kunne bearbejde kroppen. På ferien udelades hverdagens gøremål og herved har fitnesssturister mulighed for at bruge deres ferie på at koncentrere sig om deres interesse for fitnessstræning. Det synes, at feriens ramme skaber et mere luksuriøst træningsmiljø, hvor det er muligt for fitnesssturisterne at skabe oplevelser, som det passer dem. Der forekommer derfor en lighed mellem fitnesssturisternes oplevelser hjemme og ude, i og med at de fortsætter en betydningsfuld hverdagsaktivitet, hvilket afspejler, at ferien både indbefatter et differentieret element, grundet det nye oplevelsesrum og samtidigt et de-differentieret element, da fitnessstræning også dyrkes på ferien.

Hvad angår træning, motiveres fitnesssturisterne ikke af lyst, men grundet ønsket om kontrol, en pligtfølelse og for at undgå noget - det være sig rastløshed, dovenskab eller overvægt. Fitnesssturisterne træner målrettet, og det synes ikke, at der eksperimenteres med forskellige og nye træningsformer. Instruktørerne hjemme kan være med til at presse samt udfordre fitnesssturisterne, hvilket kan være med til at udvikle deres færdigheder. Udover at udnytte instruktørerne grundet deres viden lægger træningsmiljøet hjemme ikke op til interaktion med andre fitnessudøvere. Flere af fitnesssturisterne foretrækker at træne alene, og den metakommunikative ramme lægger derfor op til et træningsmiljø, hvor fokus udelukkende er på en selv, og træningen foregår derfor på egen hånd og uden interaktion med andre.

Ferens oplevelsesrum er på den ene medvirkende til at skabe et anderledes træningsmiljø, men samtidig afspejles nogle af de samme tendenser ligeledes på ferien.

På den ene side betyder det differentierede oplevelsesrum på ferien, at fitnesssturisterne anser fitnessstræning som værende en sjov aktivitet frem for noget, der skal overstås og gøres af pligt. Instruktørernes opførsel i feriekonteksten er anderledes ude, da disse udviser stor entusiasme under træningen, hvorimod hjemme hersker der en uskreven regel om, at der er grænser for, hvor megen glæde og begejstring, der må knyttes til træningen. Ydermere kan fitnesssturister på ferien benytte sig af et mangfoldigt aktivitetsudvalg, hvilket lægger op til, at de kan eksperimenteres med nye træningsformer. Selvom fitnesssturisterne ligeledes har muligheden for at afprøve forskellige træningsformer hjemme, begrænses de her af praktiske anliggender eller tidsbegrænsning. Der forefindes på ferien en oplagt mulighed for at kunne eksperimenteres med nye træningsformer, udfordre sig selv og tilegne sig nye



færdigheder og herved kunne lære mere om sig selv. Dette kan have indvirkning på fitnesssturisters præferencer og fremtidige vaner efter den endte ferie - men grundet at fitnesssturisterne vender hjem til det dagligdagen samt det oprindelige oplevelsesrum, kan dette have indvirkning på at demotivere dem til at fortsætte disse nyoptagede aktiviteter.

Interaktionsniveauet med andre fitnessaktører på ferien er ligeledes differentieret fra niveauet hjemme. Grundet feriens oplevelsesrum samt den fælles interesse for træning, skabes et miljø, hvor forbruget er med til at skabe et fælles ståsted samt fællesskab. Fitnesscentre hjemme samler ligeledes mennesker med samme interesse, men den metakommunikative ramme, fordrer ikke til interaktion, da den uskrevne regel viser, at man skal passe sig selv. Størstedelen af fitnesssturisterne er en del af en rejsegruppe, og deres træningsaktiviteter skabes i fællesskab med disse. Fitnessferien bliver derfor et værktøj til at styrke eksisterende relationer til mennesker, hvilke kan være kolleger, venner eller familiemedlemmer, der bor langt væk.

Oplevelsesrummet ude bevirker endvidere, at fitnesssturister kan skabe relationer med fremmede på baggrund af den fælles interesse, og hovedsageligt er disse relationer flygtige. Dog kan dette afhænge af, hvorvidt fitnesssturisten er en del af en rejsegruppe eller rejser alene. Hvis fitnesssturisten rejser med flere, foregår deres interaktion hovedsageligt med rejsegruppens medlemmer, og de interagerer udelukkende med andre grundet feriekonteksten. Derimod synes det, at hvis man rejser alene, kan de skabte relationer fastholdes, da interaktionen hovedsageligt foregår med andre fremmede aktører. Der er derfor en forskel mellem interaktionsniveauet mellem fitnesssturisterne og andre fitnessaktører ude og hjemme, hvilket hænger sammen med oplevelsesrummet, og at der ude forefindes en metakommunikativ ramme, der lægger op til interaktion. Det er dog interessant at bemærke, at grundet alle i feriekonteksten deler samme interesse for fitnessstræning, skabes et miljø, hvor fitnessstræningen er i centrum. Dette bevirker, at interaktion foregår på baggrund af forbruget, og det synes, at det udelukkende er fitnessstræningen, der danner grundlag for at snakke med andre. Træningsmiljøet er derfor fortsat målrettet og fokuseret, og det synes, at flere af fitnesssturisterne vælger at skabe en aktiv ferie for at undgå dårlig samvittighed og dovenskab, hvilket afspejler at pligtfølelsen ligeledes gør sig gældende i feriekonteksten. Dette er værd at bemærke, at ferie oftest sættes i forbindelse med at koble af og gøre sig fri af hverdagens pligter, men det synes ikke, at dette gælder for fitnesssturisterne.

## 6.2. Fitnessstræning som led i identitetsdannelse

I og med at fitnesssturisterne dyrker fitness både hjemme og ude, synes det, at fitnessstræning er et væsentligt element i deres identitet. Ferieoplevelser kan derfor være med til at bekræfte fitnesssturisterne i deres identitetsprojekt; at de er aktive mennesker, som tillægger sundhed og kropslig bearbejdelse værdi. Dette kan både have betydning for fitnesssturisternes interne selvbillede, men spiller i høj grad også en rolle for, hvordan fitnesssturisterne iscenesætter sig overfor andre. Ved at fitnesssturisterne skaber en aktiv ferie, klassificerer de sig med andre mennesker, der ligeledes fører aktiv livsstil og samtidig tager de afstand fra andre turister, der eksempelvis skaber en inaktiv ferie. Denne klassifikation på baggrund af forbruget er derfor med til at skabe fitnesssturisters aktive identitet. Det synes, at de fitnesssturister der studerer eller har arbejde involverende fysisk aktivitet reflekterer mere over, hvilken betydning fitnessstræning har for deres identitet. I samfundet forefindes en tendens til at fitnessstræning er en fordelagtig træningsform, da den

giver mennesket mulighed for at træne, når det passer vedkommende. Fitnessoplevelser fungerer derfor som led i at fremstille fitnesssturisten som et uafhængigt menneske, der går op i sig selv, men samtidig reflekterer denne oplevelsestype ligeledes samfundets idealbillede, hvilket beror på at have en trænet krop. Det betyder, at fitnesssturister via deres forbrug kan skabe deres identitet og vise, hvorvidt de er en del af samfundets tendens. Udover at fitnesssturistens oplevelser er med til at fremstille dem, kan virtuel fremstilling via sociale medier ligeledes være med til at iscenesætte dem. På denne måde har fitnesssturisterne mulighed for at fortælle deres historier online, hvilket muliggør, denne fremstilling af dem selv kommunikerer til flere mennesker.

Fitnesssturisternes oplevelser hjemme og ude er derfor med til at konstituere deres aktive identitet. De skabte oplevelser bruges internt til at bekræfte fitnesssturisternes interne selvbillede og lægger i forlængelse af deres identitetsprojekt. Fitnessoplevelserne bekræfter, at fitnesssturisterne er aktive mennesker, der fører en livsstil, hvor sundhed og et trænet udseende tillægges værdi. Endvidere fungerer fitnesssturisternes oplevelser som led i selviscenesættelse. Fitnessoplevelserne hjemme og ude er med til at konstituere deres identitet overfor andre som værende mennesker, der er aktive og tager ansvar for deres sundhed samt udseende. Fitnesssturisternes bevæges derfor følelsesmæssigt ved deres oplevelser, samtidig med, de klassificerer dem med andre, der fører en aktiv livsstil og samtidig tager de afstand, der ikke har samme værdier.

### **6.3. Tilføjelser til eksisterende litteratur**

Dette speciale har belyst det uudforskede felt fitnesssturisme, og der er derfor tilføjet nye perspektiver til denne form for turisme. Specialet indbefatter teorier, der anvendes til at belyse og analysere datamaterialet baseret på interviews med fem fitnesssturister. Resultatet af analysen skaber viden omkring feltet, og kan ligeledes tilføje nye dimensioner til den eksisterende litteratur.

Jensen & Sørensen (2005) pointerer, at tidligere blev fitnessstræning i forbindelse med narcissisme, og at dette ikke længere er tilfældet. Denne påstand er igennem specialet blevet malet til jorden, da fitnessstræning i høj grad fungerer som led i at bearbejde sin krop og selviscenesætte sig selv. Det synes, endvidere at alder samt profession har indvirkning på, i hvilket omfang fitnessstræning afspejler et narcissistisk aspekt. En ung fitnessudøver bekymrer sig i højere grad om at træne samt, hvordan vedkommende ser ud, hvilket kan hænge sammen med samfundets idealbillede af en trænet krop. Hvis fitnessudøveren er ældre, kan det tyde på, at vedkommende er vokset op under en anden tidsalder, hvor træning ikke fyldte så meget. Hvis fitnessudøveren har et arbejde, der afspejler fysisk aktivitet, kan det tyde på, at fitnessstræning er en større komponent i vedkommendes identitet, frem for mennesker der har et stillesiddende arbejde som eksempelvis IT-konsulent. Disse mennesker kan derfor anvende fitnessstræning som motivation og modpol til deres stillesiddende arbejde, hvilket ikke er blevet præsenteret i litteraturen.

Gibson (2004) pointerer, at for at en sportsturist kan opnå en positiv ferieoplevelse, kræver det, at vedkommende føler sig som en del af et fællesskab. Det synes, at denne påstand bakkes op omkring fitnesssturisternes ferieoplevelser, da de fortæller, samvær med andre ligesindede bevæger dem positivt. Dog kan andre ligeledes være medvirkende til at kunne presse én og herved forbedre ens færdigheder. En instruktør kan derfor være medhjælpende til at fitnessudøveren kan opleve flow, og derfor er fællesskabsfølelsen ikke det eneste, der gør sig gældende for at ferieoplevelsen kan blive positiv.

Mossbergs (2005) begreb *oplevelsesrum* kan sættes i forbindelse med Csikszentmihalyis flowbegreb, da det synes, at oplevelsesrummet har indvirkning på, at fitnesssturerne har mulighed for at rette sin fulde opmærksomhed mod en given oplevelse, da feriekonteksten betyder, at dagligdagens gøremål samt ubehageligheder er udeladt, og herved forbedres muligheden for at individet kan engagere sig i oplevelsen. Herved kan oplevelsesrummet være medvirkende til at skabe det optimale udgangspunkt for at kunne tillegne og udvikle færdigheder og herved opnå en større forståelse om sig selv.

## 7. LITTERATURLISTE

Altinay, Levent; Paraskevas, Alexandros, 2008. Planning research in hospitality and tourism: Routledge

Bouchet, Patrick; Lebrun, Anne-Marie; Auvergne, Sarah, 2004. Sport tourism consumer experiences: a comprehensive model: *Journal of Sport & Tourism*, 2004, 9, 2, 127-140, Taylor & Francis

Brinkmann, Svend; Tanggaard, Lene, 2010. Kvalitative metoder - En grundbog: Hans Reitzels Forlag

Bryman, Alan, 2008. *Social Research Methods*: Oxford University Press

Caspersen, Carl J; Powell, Kenneth E; Christenson, Gregory M, 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research: *Public Health Rep.*, 100, 2, 126, Association of Schools of Public Health

Collin, Finn; Kjøppe, Simo, 2008. *Humanistisk Videnskabsteori*: DR Multimedie

Cook, Peta S, 2008. What is health and medical tourism?: TASA

Cova, Bernard; Cova, Veronique, 2001, Tribal aspects of postmodern consumption research: The case of French in-line roller skaters: *Journal of Consumer Behaviour*, 1, 1, 67-76, Wiley Online Library

Csikszentmihalyi, Mihalyi, 2005. *Flow - optimaloplevelsens psykologi*: Dansk Psykologisk Forlag

Dahler-Larsen, Peter, 2008. *At fremstille kvalitative data*: Syddansk Universitetsforlag

Daniels, Margaret J, 2007. Central place theory and sport tourism impacts: *Ann.Tourism Res.*, 34, 2, 332-347, Elsevier

Deery, Margaret; Jago, Leo, 2005. The management of sport tourism: *Sport in Society*, 8, 2, 378-389, Taylor & Francis

Deery, Margaret; Jago, Leo; Fredline, Liz, 2004. Sport tourism or event tourism: are they one and the same?: *Journal of Sport & Tourism*, 9, 3, 235-245, Taylor & Francis

Fredline, Elizabeth, 2005. Host and guest relations and sport tourism: *Sport in Society*, 8, 2, 263-279, Taylor & Francis

Funk, Daniel C; Bruun, Tennille J, 2007. The role of socio-psychological and culture-education motives in marketing international sport tourism: A cross-cultural perspective: *Tourism Management*, 28, 3, 806-819, Elsevier

Gammon, Sean; Robinson, Tom, 2003. *Sport and tourism: A conceptual framework*: Taylor & Francis

Gergen, Kenneth J, 2010. *En invitation til social konstruktion*: Mindspace

Gergen, Kenneth J; Gergen, Mary, 2005. *Social konstruktion – Ind i samtalen*: Dansk psykologisk forlag

- Getz, Donald, 2008. Event tourism: Definition, evolution, and research: *Tourism management*, 29, 3, 403-428, Elsevier
- Gibson, Heather, 2005. Sport tourism: Concepts and theories. An introduction: *Sport in Society*, 8, 2, 133-141, Taylor & Francis
- Gibson, Heather, 2004. Moving beyond the "what is and who" of sport tourism to understanding "why": *Journal of Sport & Tourism*, 9, 3, 247-265, Taylor & Francis
- Gibson, Heather, 1998. Active sport tourism: who participates?: *Leisure Studies*, 17, 2, 155-170, Taylor & Francis
- Gibson, Heather, 1998. Sport tourism: A critical analysis of research: *Sport management review*, 1, 1, 45-76, Elsevier
- Gibson, Heather J; Attle, Simon P; Yiannakis, Andrew, 1998. Segmenting the active sport tourist market: a life-span perspective: *Journal of vacation marketing*, 4, 1, 52-64, Sage Publications
- Green, B Christine; Chalip, Laurence, 1998. Sport tourism as the celebration of subculture: *Ann. Tourism Res.*, 25, 2, 275-291, Elsevier
- Grissemann, Ursula S; Stokburger-Sauer, Nicola E, 2012. Customer co-creation of travel services: the role of company support and customer satisfaction with the co-creation performance: *Tourism Management*, 33, 6, 1483-1492, Elsevier
- Halkier, Bente, 2002. Fokusgrupper: Samfundslitteratur
- Hall, C Michael, 2011. Health and medical tourism: a kill or cure for global public health?: *Tourism Review*, 66, 1/2, 4-15, Emerald Group Publishing Limited
- Hallab, Zaher, 2006. Catering to the healthy-living vacationer: *Journal of Vacation Marketing*, 12, 1, 71-91, Sage Publications
- Hinch, Tom; Jackson, Edgar L; Hudson, Simon; Walker, Gordon, 2005. Leisure constraint theory and sport tourism: *Sport in Society*, 8, 2, 142-163, Taylor & Francis
- Holt, Douglas B, 1995. How consumers consume: a typology of consumption practices: *Journal of consumer research*, 1-16, JSTOR
- Jacobsen, Poul Erik; Møller, Leif, 2005. Rundt om tidsånden - fra overlevelse til overflod: PEJ gruppens forlag: Herning
- Jafari, Jafar, 1987. Tourism models: The sociocultural aspects: *Tourism Management*, 8, 2, 151-159, Elsevier
- Jantzen, Christian, 2006. Oplevelsesincitamentet: Den moderne hedonisms historiske forudsætninger: i B Eriksson, C Jantzen, K Hvidtfeld Madsen & A Scott Sørensen (red), *Smagskulturer og formidlingsformer*. Klim, Århus, s. 215-240

- Jantzen, Christian; Østergaard, Per, 2007. Nyd det! Nyd det! Den moderne hedonisme og dens mentalitetshistoriske forudsætninger: Aalborg Universitetsforlag, 83-114 (ExCITe, Vol. 2)
- Jantzen, Christian; Rasmussen, Tove Arendt, 2007. Forbrugssituationer: Perspektiver på oplevelsesøkonomi: Ålborg Universitetsforlag
- Jantzen, Christian; Vetner, Mikael; Bouchet, Julie, 2011. Oplevelsesdesign: Samfundslitteratur
- Järvinen, Margaretha; Bertilsson, Margareta, 1998. Socialkonstruktivism: Bidrag til en kritisk diskussion: Hans Reitzel
- Jensen, Jens-Ole; Sørensen, Jan Kahr, 2005. Idræt i perspektiv: Tekster til idrættens kultur: Systeme
- Jerlang, Espen, 2009. Sociologiske tænkere: Hans Reitzel
- Kerlinger, Fred Nichols, 1979. Behavioral research: A conceptual approach: Holt, Rinehart and Winston New York
- Kickbusch, Ilona; Payne, Lea, 2003. Twenty-first century health promotion: the public health revolution meets the wellness revolution: Health Promot.Internation., 18, 4, 275-278, Oxford Univ Press
- Kierkegaard, Kasper Lund, 2007. Overblik over den danske fitness-sektor – en undersøgelse af danske fitnesscentre: Idrættens Analyseinstitut
- Kierkegaard, Kasper Lund, 2009. Portræt af de aktive fitnesskunder - træningsmotiver, tilfredshed og selv vurderet sundhed: Idrættens Analyseinstitut
- Kierkegaard, Kasper Lund, 2011. Fitnesskultur.dk: Fitness-sektorens historie, de aktive udøvere og breddeidrættens kommercialisering: Phd. afhandling - Institut for Idræt og Biomekanik Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Odense
- Kim, Maengsun, 2004. A Critical Research Model of Sports Tourism Studies: World Leisure Journal, 46, 3, 58-64, Taylor & Francis
- Kruuse, Emil, 1999. Kvalitative forskningsmetoder i psykologi og beslægtede fag: Dansk psykologisk Forlag
- Kumar, R, 1999. Research Methodology: A Step-by-step Guide for Beginners: SAGE: London
- Kurtzman, Joseph, 2005. Sports tourism categories: Journal of Sport Tourism, 10, 1, 15-20, Taylor & Francis
- Kurtzman, Joseph; Zauhar, John, 2005. Sports tourism consumer motivation: Journal of Sport Tourism, 10, 1, 21-31, Taylor & Francis
- Kurtzman, Joseph; Zauhar, John, 2005. The emerging profession—Sports Tourism Management: Journal of Sport Tourism, 10, 1, 3-14, Taylor & Francis
- Kvale, Steinar, 1996. Interviews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing: Sage Thousand Oaks, CA
- Larsen, Knud; Den tredje bølge: på vej mod en bevægelseskultur: Lokale- og Anlægsfonden

- Laub, Trygve Buch, 2011. Danskernes motions- og sportsvaner 2011: Idrættens Analyseinstitut
- Lobo, Joaquim A, 2011. Consuming Experiences: Challenges for Leisure and Tourism: *Loisir et Societe*, 33(2), 303-318.
- Maffesoli, Michel, 1996: *The Time of the Tribes: The Decline of Individualism in Mass Society*: Sage Publications
- Martín-Matillas, Miguel; Ortega, Francisco B; Ruiz, Jonatan R; Martínez-Gómez, David; Vicente-Rodríguez, Germán; Marcos, Ascensión; Béghin, Laurent; Kafatos, Anthony; González-Gross, Marcela; Zaccaria, Maria, 2012: Active relatives and health-related physical fitness in European adolescents: The HELENA Study: *J.Sports Sci.*, 30, 13, 1329-1335, Taylor & Francis
- Marvasti, Amir, 2003. *Qualitative research in sociology*: Sage
- Mathieson, Alister; Wall, Geoffrey, 1982. *Tourism, economic, physical and social impacts*: Longman
- McCabe, Scott; Stokoe, Elizabeth H, 2004. PLACE AND IDENTITY IN TOURISTS' ACCOUNTS: *Ann.Tourism Res.*, 31, 3, 601-622, Elsevier
- Meho, Lokman I, 2006. E-mail interviewing in qualitative research: A methodological discussion: *J.Am.Soc.Inf.Sci.Technol.*, 57, 10, 1284-1295, Wiley Online Library
- Meleis, Afaf Ibrahim, 1990. Being and becoming healthy: The core of nursing knowledge: *Nurs.Sci.Q.*, 3, 3, 107-114, SAGE Publications
- Mossberg, Lena, 2005. *Å skape opplevelser*: Fagbokforlaget
- Mueller, Hansruedi; Kaufmann, Eveline Lanz, 2001. Wellness tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry: *Journal of Vacation Marketing*, 7, 1, 5-17, Sage Publications
- Newson, Rachel S; Kemps, Eva B, 2008. Relationship between fitness and cognitive performance in younger and older adults: *Psychology and Health*, 23, 3, 369-386, Taylor & Francis
- Pigeassou, C; Bui-Xuan, G; Gleyse, J, 2003. Epistemological issues on sport tourism: challenge for a new scientific field: *Journal of Sport Tourism*, 8, 1, 27-34, Taylor & Francis
- Pilgaard, Maja; Analyseinstitut, Idrættens, 2008. *Sport og motion i danskernes hverdag*: Idrættens Analyseinstitut
- Power, Thomas G; Ullrich-French, Sarah C; Steele, Michael M; Daratha, Kenn B; Bindler, Ruth C, 2011. Obesity, cardiovascular fitness, and physically active adolescents' motivations for activity: A self-determination theory approach: *Psychol.Sport Exerc.*, 12, 6, 593-598, Elsevier
- Ritchie, Brent; Adair, Daryl, 2002. *The growing recognition of sport tourism*: Taylor & Francis
- Saltonstall, Robin, 1993. Healthy bodies, social bodies: men's and women's concepts and practices of health in everyday life: *Soc.Sci.Med.*, 36, 1, 7-14, Elsevier

Storm, Rasmus Klarskov; Brandt, Henrik H, 2008. Idræt og sport i den danske oplevelsesøkonomi: Samfundslitteratur

Tekin, Ali, 2004. Sport tourism—an animation perspective: *Journal of Sport & Tourism*, 9, 4, 317-322, Taylor & Francis

Therkelsen, Anette; Gram, Malene, 2008. The Meaning of Holiday Consumption Construction of self among mature couples: *Journal of Consumer Culture*, 8, 2, 269-292, Sage Publications

Thwaites, Des; Chadwick, Simon, 2005. Service Quality Perspectives in sport Tourism: *Sport in Society*, 8, 2, 321-337, Taylor & Francis

Uriely, Natan, 2005. The tourist experience: Conceptual developments: *Ann.Tourism Res.*, 32, 1, 199-216, Elsevier

Weed, Mike, 2009. Progress in sports tourism research? A meta-review and exploration of futures: *Tourism Management*, 30, 5, 615-628, Elsevier

Wilson, Jennifer N; Markey, Charlotte N; Markey, Patrick M, 2012. Fitness correlates of obligatory versus health motives for exercise: an examination of men in the military: *Psychol.Sport Exerc.*, 13, 4, 371-377, Elsevier

Zauhar, John, 2004. Historical perspectives of sports tourism: *Journal of Sport & Tourism*, 9, 1, 5-101, Taylor & Francis

Østerlund, Karsten; Kierkegaard, Kasper Lund, 2010. Foreningsfitness – portræt af de aktive medlemmer Træningsmotive, tilfredshed og selvvurderet sundhed: Idrættens Analyseinstitut