



**Åbo Akademi**  
Samhällsvetenskaper  
och ekonomi

# Svett och samhörighet – en etnografi om communityn i ett crossfit-gym

Pontus Nordström  
Matrikelnummer: 38985  
Pro Gradu-avhandling  
Handledare: Mika Mård  
Fakulteten för samhällsvetenskaper och ekonomi

Åbo Akademi  
Fakulteten för samhällsvetenskaper och ekonomi  
Fänriksgatan 3B  
FIN-20500 Åbo  
Finland

Ämne: Ledarskap, strategi och organisation	
Författare: Pontus Nordström	
Arbetets titel: Svett och samhörighet – en etnografi om communityn i ett crossfit-gym	
Handledare: Mika Mård	
<p>Abstrakt:</p> <p>”En stad är en by där människor lever ensamma tillsammans”, lyder talesättet. Den moderna människan blir allt mer individualistisk, bland annat som en följd av byns, släktens och religiösa grupperingars minskade betydelse i individers vardag. Trots detta är människan fortfarande en social varelse, som söker sig till olika gemenskaper för att uppleva en känsla av gemenskap. En av dessa gemenskaper är crossfit.</p> <p>CrossFit är en motionsform och ett varumärke. I crossfit utför man intensiva och varierande träningar i grupp i särskilda gym som kallas för boxar. Crossfit har ett rykte om sig att väcka starka känslor av samhörighet, och har ibland till och med kallats kult-likt. Med detta som bakgrund är CrossFit en intressant lins genom vilken man kan studera uppkomsten av en känsla av samhörighet.</p> <p>Syftet med denna avhandling var att studera vilka aspekter inom crossfit som skapar denna känsla av samhörighet. Samhörighet studeras genom teorier om communitas, brand community, och konsumtionssubkulturer. Dessa teorier lyfter fram olika sätt som människor hittar varandra och knyter band på runt olika verksamheter, varumärken, eller konsumtionsvanor.</p> <p>Denna studie är utförd som en deltagande etnografi, främst i Reebok CrossFit Turku men även i CrossFit Herttoniemi och CrossFit Loviisa. De etnografiska observationerna pågick intensivt i fem månader. Genom att delta i träningar har jag kunnat särskilja faktorer som inverkar i den känsla av samhörighet som crossfit skapar inom sina communities.</p> <p>I avhandlingen beskrivs empirin genom ett förstahandsperspektiv som deltagare. Med hjälp av dessa observationer redogörs de samhörighetsskapande aspekterna i analysen, där paralleller kan dras mellan den tunga träningsformen och tidigare teori i samhörighetsskapande modeller.</p>	
<p>Nyckelord:            Samhörighet, CrossFit, communitas, brand community, subculture of consumption, etnografi</p>	
Datum: 23.05.2022	Sidoantal: 68

## Innehållsförteckning

1.	Inledning – ny hobby sökes .....	5
1.1	Bakgrund och problemområde .....	6
1.2	CrossFit.....	7
1.3	Syfte och forskningsfrågor .....	8
1.4	Disposition.....	9
2.	Teoretisk referensram.....	10
2.1	Communitas .....	10
2.1.1	Turners communitas, liminalitet och antistruktur .....	10
2.1.2	Communitas och fysisk aktivitet .....	12
2.1.3	Att vägleda communitas .....	13
2.2	Brand Community .....	15
2.3	Konsumtionssubkulturer.....	18
3.	Min undersökning .....	21
3.1	Etnografi som kvalitativ forskning.....	21
3.1.1	Forskarrollen .....	22
3.1.2	Etnografiska observationer .....	24
3.1.3	Dold eller öppen etnografi? .....	25
3.2	Analysmetod .....	26
3.2.1	Sortering.....	26
3.2.2	Reducering .....	26
3.2.3	Argumentering .....	26
4.	Empiri från den deltagande observationen .....	28
	Boxen – Arenan för observationsstudien.....	28
4.1	”Vad har vi måne gett oss in på?” – En introduktion till CrossFit .....	29
4.2	”Dina squats ser otroligt bra ut, vad är ditt PR?” – Träningen börjar.....	33
4.3	”Vi följer med situationen och vi gör beslut vid nya rekommendationer. Utan er, finns inget vi” – Covid-19 förändrar CrossFit .....	38
4.4	”It’s Floyd-19.” – Communityn vänder sig mot sin grundare.....	41
5.	Analys av samhörigheten inom CrossFit .....	44
5.1	Samhörighet: Hur on-rampen skapar en vilja att komma tillbaka.....	46
5.2	Skalning av WODs – den optimala ansträngningen som jämställande medel.....	48
5.3	”Jag vet hur det DÄR känns” – Samhörighet genom delad smärta och eufori .....	50
5.4	”Om ni vill köpa eget hopprep kan ni använda självbetjäningsskassan i hörnet” – CrossFit som en subkultur av konsumtion .....	54
5.5	Lika barn leka lika – CrossFit och dess samhörighetskapande format .....	55

5.6	Crossfit – ett varumärke som sammanför eller splittrar? .....	57
5.7	Är CrossFit den stam det ryktas att den är? .....	58
6.	Sammanfattning: Vad CrossFit kan lära oss om samhörighet .....	60
6.1	Studien i korthet.....	60
6.2	Hur samhörigheten skapas inom CrossFit.....	62
6.3	Avslutande tankar, kritik, och fortsatt forskning .....	63
	Källförteckning .....	65

## 1. Inledning – ny hobby sökes

*”Första gångerna kommer kännas tråkigt kanske, men ganska snabbt får man en känsla av värdelöshet, illamående samt olika smärta. De e då de blir kul säger dom” – min vän Gustav, om mitt val att börja med crossfit (23.9.2019)*



Figur 1 - Instagram - @reebokcrossfitturku

I dagens samhälle har traditionella former av samhörighet (religionen, byn, släkten) minskat i betydelse för individer (Aro, 2010; Cova, 1997). Människans behov av samhörighet har dock inte minskat, utan istället har den postmoderna individen utvecklat nätverk av olika slag för att uppnå känslan av samhörighet (Aro, 2010). Samtidigt har det blivit allt vanligare för finländare att spendera stora delar av dagen sittande (Husu et al., 2018). För att kompensera detta har fritidsmotion och -idrott ökat hos vuxna (Husu et al., 2010). I denna korsning mellan människans behov av gemenskap och motion ligger det globala idrottsfenomenet, varumärket och livsstilen crossfit.

Crossfit är i grund och botten en form av motion som karakteriseras av konstant varierande, funktionella rörelser utövade med hög intensitet (crossfit.com, 2019a). I crossfit blandar man många olika former av idrott: olympisk tyngdlyftning, akrobatik och löpning för att nämna några. Crossfit utmärker sig bland andra motionsformer för att det är utomordentligt krävande, men också för dess synnerligen hängivna anhängare (Heywood, 2015). Hängivelsen gentemot crossfit kan ses ur två synvinklar: dels är

idrottsformen och dess krävande natur en stark upplevelse för individen, dels bygger crossfit upp kamratskap mellan deltagarna på grund av deras gemensamma tunga upplevelse och de ritualer crossfit medför (Heywood, 2015; Pekkanen, Närvänen & Tuominen, 2017).

Samhörighet kan studeras genom en mängd verktyg, men för denna avhandling har jag valt att studera samhörighet ur tre perspektiv. Den gemensamma känslan av samhörighet som skapas mellan individer kan ses ur Turners (1969) begrepp *communitas*. Då individer finner gemenskap tillsammans med ett starkt inflytande av ett varumärke, såsom crossfit, kan man undersöka samhörighet som en *brand community* (Muniz & O'Guinn, 2001). Crossfit-utövare kan även ses som en *konsumtionssubkultur* (Canniford, 2011).

### 1.1 Bakgrund och problemområde

”En stad är en stor by där människorna lever ensamma tillsammans”, sägs det. I en by känner invånarna ofta varandra vid namn, medan invånare i städer inte nödvändigtvis känner en enda person i sitt hus. Då allt fler flyttar till städer i hopp om bättre arbetsmarknader tappar de inflyttade ofta sin känsla av gemenskap.

Detta gäller inte bara skillnaden mellan byar och städer. Maffesoli (1996) skriver att globaliseringen och den postindustriella socioekonomiska situationen har starkt minskat på traditionella former av socialitet. Istället är människorna allt mer individualistiska, och de försöker nå en personlig säregenhet och autonomi i sitt val av livsstil. Där ligger dock ett problem: människan är en social varelse som mår bra av den samhörighet hon så aktivt försöker ta sig ifrån.

Som en reaktion mot denna ensamhet söker sig den moderna människan till nya former av samhörighet. Människan söker samband som kopplar henne till andra likasinnade, nu med större frihet att välja gruppen. Maffesoli (1996) skriver att dessa grupper kan kallas *neotribes*, alltså neo-stammar. Dessa växer fram kring mer kortvariga kontexter med fokus på gemensamma livsstilar och beteende- och konsumtionsvanor. Dessa grupper har enligt Cova (1997) flera likheter med de äldre, mer arkaiska grupperingarna (byn, familjen och religionen).

Aro (2010) skriver att individerna i dessa grupperingar i flera fall endast har en gemensam nämnare, till exempel ett intresseobjekt eller en hobby, och att dessa individer inte har relationer sinsemellan utanför den gemensamma nämnaren. Man tar steget in i, och bort från, gemenskapen som en individ.

Crossfit verkar vara en av de nya formerna av gemenskap som människor söker sig till. Crossfit-utövare finner en samhörighet i den väldigt tunga träningsformen. Jag bestämde mig för att ta upp hobbyn och samtidigt studera vilka aspekter som påverkar samhörigheten ur ett deltagarperspektiv. Genom att dyka in i crossfit-communityn med ett vetenskapligt grepp kunde jag både uppleva och analysera vad som förbinder crossfit-utövare med varandra och med varumärket.

År 2020 drabbades hela världen av coronapandemin, vilket var ett stort slag mot gymverksamhet, och även crossfit-boxar var tvungna att anpassa sig till de nya restriktionerna och rekommendationerna. En annan viktig händelse som påverkade crossfit var Black Lives Matter-demonstrationerna och den ökade diskussionen kring rasism, främst i USA men även runtom världen. Dessa två aspekter visade sig vara en bra lins genom vilken man kunde studera samhörighetens påverkan på crossfit som varumärke och som träningsätt.

## 1.2 CrossFit

CrossFit är ett registrerat varumärke för en global idrottsform. På den officiella hemsidan [crossfit.com](https://crossfit.com) beskrivs CrossFit som en livsstil som karakteriseras av säker och effektiv fysisk träning samt sunda kostvanor (crossfit.com, 2019a). CrossFit har genomgått en sällan skådad tillväxt under de senaste knappa 20 åren (Teeter, 2014) och är därför ett väldigt intressant ämne att studera.

CrossFit Inc. grundades av Greg Glassman år 2000. I dag finns det närmare 15 000 registrerade CrossFit-gym globalt. CrossFit-gym har ofta byggts i gamla fabriker och lagerlokaler på grund av utrymmesbehovet CrossFit-träningar kräver. Eftersom dessa byggnader ofta är fyrkantiga och inte särskilt fina, började man kalla dem för boxar. Därför brukar CrossFit-utövare inte kalla sina utrymmen för gym, utan just för boxar.

CrossFit karakteriseras av konstant varierande, funktionella rörelser utövade med hög intensitet. Detta kopplas till en sund kost baserad på kött och grönsaker, nötter och frön, en del frukt, lite stärkelse och inget socker (crossfit.com, 2019a).

CrossFit är förutom en idrottsform även en tävlingsgren. Varje år kulmineras sporten i CrossFit Games, där de bästa CrossFit-utövarna utför varierande tävlingar under loppet av 3-4 dagar. Varje tävling kan ge 100 poäng för den som placerar sig som etta i tävlingen, och i slutet av CrossFit Games krönas den med flest poäng till "Fittest on Earth". CrossFit Games är delat i individuella tävlingar för herrar och damer samt en lagtävling. Dessutom, finns det olika junior- och seniorkategorier för herrar och damer. År 2019 inkluderade CrossFit Games tävlingar i bland annat simning och paddling (event 9), löpning med ryggsäck fylld med tyngder (event 3), och maxvikt på frivändning (event 8), samt mer traditionella CrossFit-workouts såsom benchmarkträningen Mary (event 5). Vinnaren i herrarnas individuella tävling gick fjärde året i rad till Mathew Fraser, medan vinnaren i damernas individuella tävling gick för tredje året i rad till Tia-Clair Toomey. Lagtävlingen gick till Mayhem Freedom (crossfit.com, 2019b).

Det vanligaste sättet att kvalificera för CrossFit Games är CrossFit Open. Under fem veckor i oktober publiceras en träning i veckan, som sedan varje utövare i världen får utföra. Om man vill försöka kvalificera sig till CrossFit Games bör man videofilma sina prestationer för att kunna verifiera den tiden man anmäler att man har gjort träningen på. År 2019 deltog 341 501 personer i åtminstone ett delmoment i CrossFit Open (Henderson, 2019). Det är alltså inte bara de bästa inom CrossFit som deltar i Open, utan vem som helst kan skicka in sin tid.

### 1.3 Syfte och forskningsfrågor

Syftet för denna avhandling är att undersöka CrossFit och dess community. Genom att studera CrossFit och de människor som idkar idrotten strävar jag efter att förstå vilka sidor av CrossFit det är som sporrar utövarna att känna så starkt för CrossFit. I denna moderna, individ-centrerade tid är crossfit en verksamhet som för människor tillsammans, och är därför ett intressant studieobjekt.



Min forskningsfråga lyder således: *Vilka faktorer inom CrossFit skapar den starka gemenskapen inom CrossFit-communityn?*

Som delmoment i sökandet efter svar ingår att kunna beskriva vad samhörighet i detta fall består av. Med hjälp av detta kan jag sedan särskilja vilka faktorer som i praktiken främjar känslan av samhörighet inom CrossFit-communityn.

Mitt ändamål är att kunna lyfta fram aspekter från både träningsformen crossfit och varumärket CrossFit som bidrar till samhörighet och att spegla dessa aspekter mot tidigare forskning. Med min avhandling vill jag särskilja och beskriva hur samhörigheten uppstår, hur den upprätthålls, och vilken inverkan samhörigheten har hos individen som deltar i crossfit.

#### 1.4 Disposition

Efter detta inledande kapitel presenterar jag relevant teori som kommer att fungera som en teoretisk referensram för denna studie. Därefter redogör jag för min datainsamlingsmetod, etnografi. Efter metodkapitlet följer empirin, där jag sammanfattar den väsentliga information jag har samlat in. Efter detta följer analyskapitlet, där jag med hjälp av min teoretiska referensram reflekterar över den insamlade empirin. Avhandlingen avslutas med en sammanfattning av studiens resultat samt en diskussion om möjlig vidare forskning.

## 2. Teoretisk referensram

I detta kapitel diskuterar jag tidigare forskning i de huvudsakliga teorierna av denna studie. Jag redogör för *communitas*, *brand communities*, och subkulturer av konsumtion. Dessa tre teorier är nära sammankopplade, men har distinkta skillnader. *Communitas* är en känsla av samhörighet som uppstår i särskilda situationer, medan *brand communities* och subkulturer av konsumtion är olika sätt att utforska hur varumärken och konsumtionsaktiviteter för individer samman.

### 2.1 *Communitas*

*Communitas* är ett begrepp som myntades av Victor Turner (1969). Med begreppet menas en känsla av samhörighet och jämlikhet som uppstår mellan människor då de tillfälligt tar avstånd från sina strukturella roller och skyldigheter och stiger in i en antistrukturell omgivning eller grupp. Dessa strukturer innefattar hierarkiska positioner, status, och sociala roller. I den antistrukturella omgivning eller grupp som individerna dras till kan individerna placera sig själva i sociala ramar de inte vanligtvis har tillgång till. Dessa förhållanden ger goda förutsättningar för känslor av jämlikhet, koppling, tillhörighet, och känslor av att man har ett gemensamt mål. Turner (1969) definierar *communitas* som relationer mellan människor som tillsammans genomgår en rituell övergång genom vilken människorna kan känna en delad intimitet som kan vara spontan, omedelbar, och konkret.

#### 2.1.1 Turners *communitas*, liminalitet och antistruktur

Olaveson (2001) tillägger att *communitas* inte är detsamma som den vänskap och samhörighet som uppstår bland vänner eller kolleger. *Communitas* ”är en transformativ upplevelse som går in på djupet av varje persons identitet och personen hittar något djupgående och sammanförande i upplevelsen” (Olaveson, 2001: 105).

Turner (1969) kallar dessa situationer av övergångar för *liminalitet*. Liminalitet är enligt Turner ett tillstånd där individer svävar mellan de strukturella roller de är vana vid. Liminalitet är ett tillstånd där man kan tappa greppet om det bekanta och man måste

utveckla nya roller, och där utmanas förväntningarna och individerna känner en känsla av utveckling. Väsentligt i liminalitet är avsaknaden av dömande av andra individer i situationen (Turner, 1985). Wels et al. (2011: 1) förklarar liminalitet som ett tillstånd där en individ eller en grupp samtidigt ”inte längre är” och ”inte ännu är”.

*Liminala utrymmen* är de fysiska utrymmen där liminalitet sker. Liminala utrymmen är oftast skilda från ”det vardagliga”, och är ställen dit individer tar sig frivilligt för att uppleva sin övergång.

Även om Turner (1974) ofta talar om antistruktur som en väsentlig del av *communitas* bör man påpeka att *communitas* inte är strukturlöst. Den antistruktur som skapas i en grupp då den upplever *communitas* står i kontrast till de sociala strukturer som är en del av vardagen. Detta kan innebära en omstrukturering: en person med hög social status kan vara väldigt lågt ner i rangordning och vice versa. Olaveson (2001) skriver att Turner såg sociala strukturer som begränsande för individer. Sociala strukturer orsakar att individer segmenteras i roller. Dessa roller gör skillnad på människor, och begränsar deras ageranden.

De nya inom antistrukturen kallas av Turner för *neofyter* (1967: 98). Inom den hierarki som skapas i denna omstrukturering följer neofyter oftast de mer etablerade individerna, de ”äldre instruktörerna” (Turner, 1967). Denna nya sociala struktur inom det liminala utrymmet är intressant, eftersom man kan dra paralleller till crossfitsalens nybörjare som neofyter, och till tränarna och de etablerade medlemmarna som ”äldre instruktörer”.

Initiationsriter är vanliga rituella övergångar, menar Turner (1969). Turner studerade en afrikansk stam där olika riter var en viktig del av stammens liv. Turner (1969) hänvisar till Van Gennep (1909) som menar att dessa initiationsriter ofta innehåller tre olika skeden: separationsskedet, marginalskedet och aggregationsskedet. Separationen är ofta symbolisk, där individerna separeras från sin sociala struktur och jämföras med de andra som genomgår initiationsriten, men separationen kan ofta vara till ett fysiskt liminalt utrymme. Marginalskedet är det liminala skedet hos individen, då individens egna karaktärsdrag suddas ut som resultat av övergången. Det tredje skedet, aggregationsskedet, innebär individens återvändning till en stabil social struktur.

### 2.1.2 Communitas och fysisk aktivitet

Turners begrepp har diskuterats en hel del med särskild koppling till fysisk aktivitet. Communitas är därmed ett bra verktyg för att beskriva samhörigheten som uppstår inom en crossfitgemenskap.

Celsi, Rose och Leigh (1993) skriver om fallskärmshoppare och deras motiv för att hålla på med hobbyn. En väsentlig orsak är den känsla av communitas som uppstår bland fallskärmshoppare. Författarna lyfter fram känslan av jämlikhet bland fallskärmshopparna: oberoende av bakgrund, ålder, kön, och yrke är fallskärmshopparna jämlika då de förbereder sig för och utför fallskärmshopp. Celsi et al. (1993) påpekar dock också att det finns en klar social hierarki mellan fallskärmshopparna, vilket kan låta motsägelsefullt då jämlikhet påpekas så starkt. Som Turner (1974) nämner är antistrukturen inte nödvändigtvis strukturlös. Detta blir tydligt i studien om fallskärmshopparna. Social status och vardagsroller betyder väldigt lite i communityn, men andra attribut styr hierarkin mellan fallskärmshopparna. I regel är de mer erfarna fallskärmshopparna högre upp i hierarkin än nybörjarna, det vill säga neofyterna. Förutom erfarenhet har färdighet en stor betydelse för den sociala status man har i gruppen. En ovanligt begåvad individ stiger snabbare upp i hierarkin och kan nå en hög status i gruppen, trots begränsad erfarenhet.

Jämlikheten är något Arnould och Price (1993) också tar fasta på. De beskriver hur utrustning kan ha en likställande effekt hos forspaddlare. Då grupper på väg på utflykt först kommer till samlingsplatsen lämnar deltagarna en stor del av sina personliga behörigheter efter sig och blir tilldelade enhetlig utrustning. Detta kan ses som ett separationsskede, där deltagarna lämnar personliga attribut bakom sig för att jämsställas med varandra. Sommer (2001) är också inne på samma spår i studien om communitas mellan house-dansare. I house-scenen är det en oskriven regel att titlar, yrken och andra aspekter från "yttre världen" inte diskuteras eller döms i klubbarna, utan dansen är den gemensamma faktorn som delas och bedöms. De flesta använder sig av liknande kläder, det vill säga sådana som lämpar sig bäst till dans, med undantag för vissa personliga accessoarer såsom hattar eller färggranna skor.

Fysiska aktiviteter sker ofta i liminala utrymmen. För house-dansare är klubben det avskilda utrymmet där communitas uppstår (Sommer, 2001). Liminaliteten markeras genom en väldigt distinkt inredning, högljudd musik och inträde, och inuti klubben kan

man agera på ett sätt man inte tillåts utanför klubben. För fallskärmshoppare är de tydligaste liminala utrymmena flygplanet och frifallet. Frifallet kan ses som en metafor av liminalitet, då fallskärmshopparen svävar mellan två strukturer (flygplanet och marken). Forspaddlarna är avskilda från vardagen då de paddlar längs vattendragen (Arnould & Price, 1993).

Cova och Cova (2019) skriver att en upplevelse av smärta och erfarenheten att övervinna den kan ses som en spirituellt varseblivning av kroppen. När denna känsla delas med andra personer, bygger det upp en känsla av *communitas* (Cova & Cova, 2019). Arnould och Price (1993) finner en liknande reaktion hos grupper som deltar i forspaddlingsutflykter. Deltagarnas rädsla för det forsande vattnet, och besejandet av rädslan, är en delad upplevelse hos deltagarna som skapar *communitas*.

Karpinska-Krakowiak (2014) skriver om hur lek (play) har en inverkan på *communitas*. Karpinska-Krakowiak hänvisar till Huizinga (1985) som beskriver lek som en begränsad erfarenhet som är avskild från "vanliga livet" och som står i kontrast till arbete, ansvar och rutiner. Lek har ofta ett eget fysiskt rum (idrottshall, sportplan, park) och en egen tid (längden på en match eller liknande). Karpinska-Krakowiak skriver att lek ofta är en kombination av tävling, belöning, skoj och samarbete. Hon skriver också att lek, då den utövas i en större grupp, minskar socialt tryck och en pinsamhetskänsla. Lek har alltså i rätt situationer en främjande effekt på *communitas* i en grupp.

### 2.1.3 Att vägleda *communitas*

Sharpe (2005) beskriver hur en grupp vildmarksguider skapar *communitas* bland deltagare i vildmarksresor. Sharpe nämner fem sätt vildmarksguiderna levererar *communitas* åt deltagarna: genom att etablera målet, genom att välja och träna guider, genom att sätta ton för resan, genom att maximera auktoritet, och genom att vägleda tolkningar av den gemensamma upplevelsen.

Det första av sätten att skapa *communitas* Sharpe (2005) nämner i sin artikel, att etablera målet, sker redan då deltagarna kommer till faciliteten från vilken de åker iväg på sitt äventyr. Det fanns redskap (kanoter, paddlar, flytvästar, väskor) utspridda då deltagarna

anlände, vilket ger en bild av vad som komma skall. Bilder på människor som fiskar, vandrar och paddlar finns runtom faciliteten. Flera bilder på skrattande grupper finns också upphängda.

Att välja och att träna guider är också en väsentlig aspekt då man försöker skapa *communitas* i Sharpe (2005) studie. Intressant nog nämner Sharpe att vildmarksorganisationen satt mer värde på att guiderna var "rätt slags personer" än på deras vildmarkskunskaper. Ett viktigt mål för guiderna var att skapa social integration mellan deltagarna, utöver att ledsaga själva vildmarksresan, och för denna del av arbetet ansåg vildmarksorganisationen att det krävs rätt sorts personer.

Det tredje sättet att skapa *communitas* bland deltagarna, att sätta ton för resan, sker i exempelstudien av Sharpe (2004) på många sätt. Då deltagarna börjar ta sig iväg mot avgångsplatsen diskuterar vildmarksguiderna flitigt om vad som komma skall. Deltagarna har ofta väldigt vaga förväntningar om resan, och guiderna använde detta till sin fördel genom att själva forma bilden av vad deltagarna kunde förvänta sig av resan. Sharpe (2004) skriver också att vildmarksguiderna ville skapa *ambiens* inom gruppen. Sharpe hänvisar till Maffesoli (1991), som skriver att *ambiens* skapas av värden, bilder, myter och symboler som delas bland medlemmar i en grupp. Sharpe (2004) lyfter fram två sätt med vilka guiderna satt ton för resan: genom att leda med exempel och genom att använda rekvisita och aktiviteter. Då guiderna visade ett beteende av att främja samvaro i gruppen sågs de som förebilder för gruppen, och gruppen imiterade detta beteende. Genom att följa guidens exempel skapade sedan deltagarna själva en atmosfär av samvaro. Guiderna använde sig av rekvisita och samvaroskapande aktiviteter som riktade verksamheter då guiderna kände att stämningen i gruppen verkade sjunka. Hur framgångsrika dessa verksamheter var berodde mycket på hur autentiska guiderna verkade.

Det fjärde sättet Sharpe (2004) lyfter fram är att maximera auktoriteten. I fallet med vildmarksguiderna var detta förknippat med att visa att guiderna är yrkeskunniga och pålitliga. Guiderna gick igenom korrekt vildmarksbeteende samt hur man paddlar en kajak, med fokus både på praktiska råd och på säkerhetsaspekter. Detta gav också deltagarna en ram för vad man får och inte får göra, och gav guiden auktoritet att korrigera inkorrekt utförande. Denna auktoritet hjälpte guiderna även då de ville främja samvaron i gruppen. Guiderna kunde till exempel bestämma vilka deltagare gör mat tillsammans, och på så vis umgås och interagerar med varandra. Dessa val gjordes med eftertanke av

guiderna, men väsentligt för deras framgång var hur valen upplevdes av deltagarna. Sannolikheten att interaktionerna var lyckade var större om deltagarna kände att valen skedde spontant och slumpmässigt, än om deltagarna visste att det fanns baktankar med valen.

Det femte sättet att skapa *communitas* Sharpe (2004) nämner är att vägleda tolkningar av den gemensamma upplevelsen. Efter vildmarksäventyren har guiderna en gemensam stund med deltagarna där var och en får yttra sig om det som skett. Under denna reflektion kunde deltagarna diskutera vilka händelser under resan de gillade mest, vad resan har betytt för dem, och vilka känslor som väckts under äventyret. En intressant aspekt är att enligt Sharpe (2004) minskade vikten av denna slutreflektion om gruppen inte hade nått en bra nivå av samhörighet. Tvärtom sågs reflektionen endast understryka hur dåligt gruppen hade integrerats, och ibland slopades den helt och hållet. Guiderna brukade också vägleda tolkningar genom att förmedla sina egna tolkningar till gruppen. Eftersom de hade en hel del erfarenhet av olika grupper hade de en bra insyn i hur olika grupper integrerades under resan, och kunde evaluera grupper därefter.

## 2.2 Brand Community

En väsentlig term för denna studie är *brand community* (pl. brand communities). Grovt översatt kunde man kalla det för varumärkesintressegrupp. Eftersom ordet *community* saknar en passande svensk motsvarighet kommer jag att fortsätta använda den engelska termen. Muniz och O'Guinn (2001) definierar *brand community* som en specialiserad, geografiskt icke bunden gruppering (*community*), som baserar sig på en strukturerad uppsättning av sociala relationer bland ett varumärkes anhängare.

Eftersom CrossFit är ett välkänt varumärke, och också benämningen för träningsformen, kan *brand community* användas för att beskriva den samhörighet som skapas bland crossfitutövare. Grant et al. (2011) argumenterar för att teorier kring *brand community* kan tillämpas till studier om idrottslag för att kunna få en förståelse om hur samhörighet byggs upp inom laget och bland anhängare. Schau et al. (2009) skriver att anhängare av varumärken är väldigt involverade i deras organisation, och med hjälp av deras evangelism är de själva med och formar värderingar bland anhängare av varumärket.

Likväl skriver Pihl (2014) att teorier om brand community fungerar för modevärlden, där klädstilar har större inflytande än klädernas märke. Även om crossfit inte är ett idrottslag utan snarare en idrottsform, kan teorier kring brand community användas för att förklara hur konsumentens engagemang bygger en stark gemenskap kring idrottsformen crossFit.

Cova (1997) skriver att brand communities kännetecknas av tre kärnkomponenter. Den första och viktigaste komponenten är *consciousness of kind*, vilket kan översättas som en delad liksinnhet. Med detta menas att medlemmarna i gruppen har en inneboende koppling med varandra, och en kollektiv känsla av utanförskap från omgivningen (Cova, 1997). Den andra komponenten som kännetecknar en community är delade ritualer och traditioner. Den tredje komponenten är en känsla av moraliskt ansvar i form av förpliktelse för både enskilda medlemmar och för gruppen som helhet.

Schau et al. (2009) redogör för 12 olika värdeskapande handlingar fördelade i fyra olika teman som är vanliga inom brand communities. Det första temat är socialt nätverkande. Inom detta tema grupperas tre handlingar: (1) välkomnande, (2) empatisering, och (3) styrning (Schau et al., 2009: 34). Genom dessa handlingar understryks den homogenitet bland medlemmarna som är vanlig för brand communities. De stärker de sociala och moraliska banden inom communityn. Det andra temat gäller styrning av förväntningar, och innefattar (4) evangelisering och (5) rättfärdigande (Schau et al., 2009: 34). Genom dessa handlingar visar medlemmarna deras tillhörighet till communityn, samtidigt som medlemmarna rättfärdigar deras hängivenhet. Det tredje temat är handlingar som eskalerar engagemanget inom communityn. Dessa handlingar är (6) att göra en insats, (7) att nå milstolpar, (8) att markera sitt engagemang och (9) att dokumentera sitt deltagande (Schau et al., 2009: 34). Genom dessa handlingar visar medlemmarna att de är en del av communityn åt sig själva, åt andra medlemmar och åt utomstående. Det fjärde temat gäller handlingar som i praktiken hjälper medlemmarna att konsumera varumärket. Dessa handlingar är (10) ”grooming”, (11) att skraddarsy produkter, och (12) att göra något till en handelsvara. I praktiken innebär dessa handlingar att man visar hur man konsumerar varumärket på ett sätt som godkänns inom communityn (Schau et al., 2009: 35).

Varumärken kan fungera som en symbolisk förlängning till konsumenten (Elliott & Wattanasuwan, 1998). Med detta menas att det symboliska värdet i varumärket anammas av konsumenten som en del av hens identitet. CrossFit kan ses symbolisera hälsa, styrka,



kondition, med mera, alla positiva symboler som en crossfitutövare kan tänkas vilja förknippas med.

Medlemskap i brand communities börjar enligt O'Sullivan et al. (2011) genom vad de kallar för *brand conversion*, det vill säga märkesomvändelse. Märkesomvändelsen kan ske för en enskild ny medlem, men kan också vara det länkande värdet som skapar en brand community. O'Sullivan et al. (2011) skriver att denna delade erfarenhet kan skapa en gemenskap kring helt godtyckliga varumärken. Deras studie handlar om en grupp som upplevde en märkesomvändelse under en utflykt till ett bryggeri. Efter utflykten och den därpå följda pubrundan hade ölmärket Beamish blivit en gemensam koppling inom gruppen. Gruppen fortsatte göra utflykter till bryggeriet och göra pubrundor efter den första märkeskonversionen.

O'Sullivan et al. (2011) skriver att en märkeskonversion ofta är en blandning av många komponenter som tillsammans skapar en transcendent upplevelse. I fallet med Beamish var en av komponenterna att både platsen (bryggeriet) och upplevelsen (hälla eget stop, själva ölen) helgades i efterhand i diskussioner. "Det första stopet" lyftes upp som ett särskilt gott stop och på så vis fick ölen en djupare betydelse än enbart öl. En annan komponent som påverkade märkeskonversionen var ritualer som förknippades med märket Beamish. Gruppen skapade regler, såsom att man alltid måste dricka Beamish om det serveras på det ställe man är i. Om det inte finns Beamish måste man klaga tre gånger högljutt om det faktum att det inte finns Beamish. Dessa slags lekfulla regler befäster märkeslojaliteten, även om reglerna mest är på skoj. Dessa ritualer och beteendemönster reproducerar och sprider vidare de värderingar Beamish-gruppen har. Genom upprepning av reglerna fastställs Beamish som något heligt och eftersträvansvärt (O'Sullivan et al., 2011).

Brand communities sammanför ofta människor från väldigt olika bakgrund och med väldigt olika värderingar. Ibland har medlemmarna i communityn endast varumärket som gemensam nämnare. Cova (1997) skriver att denna gemensamma nämnare kan kallas *linking value*, det vill säga ett förenande värde. Termen har sin grund i postmoderna samhällsteorier.

Enligt Pihl (2014) kan förenande värde hittas också i andra arenor än via varumärken. I modevärlden finns många brand communities, men också style communities. Arnould och

Price (1993) visar att länkande värde kan skapas av aktiviteter, såsom försränning i deras fall.

O'Sullivan (2016) skriver att konsumtionskultur ibland tar en form av avvikande beteende. Detta avvikande beteende bryter mot normer och uppfyller existentiella behov hos konsumenterna. Det avvikande beteendet skapar en känsla av spänning hos individen. O'Sullivan delar in spänningsskapande beteenden i två kategorier: mimetiska och icke-mimetiska. Med mimetiskt beteende menas ett sådant beteende som inte är skadligt för utövaren, varken fysiskt eller psykiskt. Mimetiskt beteende kan simulera fara, men ändå vara säkert. Ett exempel av detta vore berg-och-dalbanor. Icke-mimetiskt beteende är däremot ett beteende som medför risk för skada för utövaren. Man agerar ytterom samhällseliga strukturerna och man kan lätt tappa kontrollen över sig själv till den grad att man skadar sig själv eller andra.

Orsaken till detta icke-mimetiska beteendet är grundat i den moderna människans återhållsamhet i det vardagliga livet. O'Sullivan (2016) skriver att somliga konsumenter söker sig till erfarenheter som är mer karnevaliska och mindre kontrollerade. Känslan av att vara på gränsen, att göra något avvikande, kan väcka starka känslor i individen.

Att delta i aktiviteter som bringar smärta är ett icke-mimetiskt beteende som kan ses bland annat i Mixed Martial Arts-utövare (Green, 2011) och i hinderbanelöpare (Scott et al., 2017). Risken av smärta och skador är enligt Green (2011) ett hinder för inträde för utomstående individer, vilket samtidigt bygger upp samhörigheten inom communityn. Att delta i riskfyllda aktioner kan fungera som ett sätt att fly vardagen (Scott et al., 2017). crossfit kan kanske inte en lika riskfylld aktivitet som de tidigare nämnda MMA och hinderbanelöpning, men risken för skador finns alltid då man lyfter tunga vikter. Utöver detta kan intensiteten i träningarna leda till en känsla av hård andnöd och av att pressa sig själv till gränsen.

### 2.3 Konsumtionssubkulturer

Schouten och McAlexander (1995) definierar en subkultur av konsumtion som en distinkt undergrupp i samhället som själv väljer att formas kring ett delat engagemang i en viss slags produkt, ett visst märke eller en viss konsumtionsaktivitet. Till skillnad från brand

community, vars fokus ligger på varumärket och agerandet kring varumärket, ligger subkulturers fokus på aktiviteter (Canniford, 2011). Gränsdragningen kan vara svår. Exempelvis är märket Harley Davidson en central del i studien om motorcykelsubkulturen av Schouten och McAlexander (1995). Likväl är varumärket CrossFit svårt att urskilja från aktiviteten crossfit, alltså den fysiska träningen.

Medlemmar i subkulturer markerar ofta medlemskapet genom deras konsumtionsvanor. Stranger (2010) beskriver detta genom att ta syn på surfsubkulturen. Surfare konsumerar givetvis redskap för aktiviteten, det vill säga surfbrädor, vax för brädorna, vådräcker och kläder som används medan man surfar. Dock har en hel industri skapats runt om att markera sitt medlemskap i surfcommunityn, med kläder som understryker ett engagemang i en viss livsstil. Enligt Stranger (2010) bygger individen upp sin identitet genom sin konsumtion av varor som symboliserar en viss subkultur.

Subkulturer av konsumtion kännetecknas ofta av hierarkier (Dupont, 2014; Schouten & McAlexander, 1995). Högst upp i hierarkin finns en kärngrupp som anammar subkulturens värderingar och livsstil till fullo. Denna kärngrupp visar upp de ”fulländade” medlemmarna i subkulturen, vars beteenden andra ser upp till. Näst i hierarkin finns sådana medlemmar vars engagemang i subkulturen inte är lika helhetsomfattande som för kärngruppen. Dessa medlemmar är underställda kärngruppen. Vidare i hierarkin finns sådana medlemmar som bara deltar i subkulturen på ett ytligt plan och inte anammar subkulturens värderingar och livsstil. Dessa individer anses ofta av kärnmedlemmarna vara låtsasmedlemmar som inte platsar in i subkulturen. Trots detta ger dessa ytliga medlemmar synlighet för subkulturen trots deras minimala engagemang. För utomstående observatörer och för nya medlemmar kan dessa olika hierarkiska grupperingarna vara svåra att särskilja. Först efter att observatören når en djupare förståelse av subkulturen kan hen uppfatta nyansskillnader inom subkulturen. Dessa hierarkier kommer förmodligen också vara synliga inom crossfit, och att studera vilka egenskaper och värderingar hos medlemmarna påverkar deras plats i hierarkin inom crossfit-communityn.

Dessa hierarkier kan påverka individerna på olika sätt. Personer lägre ner i hierarkin kan känna en rädsla att agera framför kärnmedlemmarna (Dupont, 2014). Kärnmedlemmarna kan också sporra de som är lägre i hierarkin till att pressa sig hårdare för att få kärnmedlemmarnas godkännande (Dupont, 2014). Genom detta ökar engagemanget för dem lägre i hierarkin. Likväl kan kärnmedlemmar genom sitt agerande öka engagemanget

hos de lägre stående, till exempel genom att ge tips om ”korrekt” beteende inom gruppen. Detta beror mycket på hur inkluderande subkulturen är. Till exempel inom terrängcykling delade kärnmedlemmarna gärna av sitt kulturella kapital för att främja subkulturens framväxt (McCormack, 2017).

Subkulturer av konsumtion understryker ofta autenticitet i sin verksamhet. Leigh, Peters och Shelton (2006) lyfter fram olika slags autenticitet, varav intra- och interpersonell autenticitet kan ses inom crossfit. Intrapersonell autenticitet är sådan autenticitet som härstammar från individen: utövaren känner att hen har en autentisk upplevelse genom sin fysiska och psykiska varseblivning. Fysiska känslor som utmattning och avslappning kan öka känslan av autenticitet, likväl psykiska aspekter såsom självförverkligande. Interpersonell autenticitet innefattar enligt Leigh et al. (2006) sådana aspekter som ökar gemenskapen och bidrar till att skapa starka sociala band mellan deltagare.

Subkulturer kännetecknas ofta av en känsla av utanförskap och en ”vi-mot-andra”-anda. Arnould och Thompson (2005) skriver att konsumtionskulturer ofta agerar i en opposition mot dominanta, normativa livsstilar och konsumtionsbeteenden. Social status i in-gruppen påverkas av anammandet av detta motstånd mot det konventionella. Om individen kan visa upp kunskaper och färdigheter som värderas i subkulturen, samtidigt som hen visar sig kunna använda och införa nya symboler för subkulturen, ökar hens sociala status i subkulturen.

Belk, Wallendorf och Sherry Jr. (1989) skriver om hur konsumenterna genom sina konsumtionsvanor upplever helighet och profanitet. Enligt författarna är *communitas* en väsentlig del av denna upplevelse. Olika ritualer stärker denna känsla av helighet, och då dessa görs gemensamt med andra skapas det en delad upplevelse som stärker känslan av *communitas* (Belk et al., 1989; Pekkanen, Närvänen & Tuominen, 2017).

### 3. Min undersökning

I detta kapitel redogör jag för hur jag har gått till väga med denna forskning. Jag beskriver etnografi och argumenterar för dess styrkor och svagheter i en studie som denna. Därefter beskriver jag kort hur jag har fått tillträde till fältet, följt av en kort redogörelse för hur jag i praktiken har gjort fältanteckningar.

En studie som denna har flera utmaningar. Att försöka förstå och förklara samhörighet teoretiskt är en utmaning, och att forska i fenomenet är inte lättare. Hur forskar man något så diffust och personligt som samhörighet?

Min ursprungliga plan var att studera fenomenet samhörighet inom crossfit genom etnografiska observationer samtidigt som jag själv deltog i träningen. Detta fungerade relativt bra, men

#### 3.1 Etnografi som kvalitativ forskning

För att studera crossfit och dess samhörighet gör jag en kvalitativ studie i form av en etnografi. I huvudsak brukar man dela in forskningar i kvalitativa och kvantitativa forskningar. Kvantitativa forskningar används ofta för att hitta generaliserbar information om forskningsobjekten. Kvalitativ forskning söker sig mer mot en djupare förståelse av en enskild aspekt, person eller grupp. Kvalitativ forskning söker sällan större sanningar utan fokuserar på detaljerna.

Hammersley och Atkinson (2007) skriver att etnografi inte har en definition som är spikad i sten, tack vare dess mångsidiga historia. Etnografier har dock vissa säregenskaper som går att urskilja, enligt Hammersley och Atkinson (2007: 3). Den första är att man studerar människors beteenden och vanor i en vardaglig kontext, till skillnad från en kontext som forskaren själv har skapat, såsom i experiment. Empirin sker alltså "på fältet". Den andra egenskapen är att empirin samlas från många olika källor, med deltagande observation som vanligaste metod. Den tredje egenskapen som ses i etnografier är att de är relativt ostrukturerade, till skillnad från frågeformulär och liknande medel för att samla information. Den fjärde egenskapen är att etnografier ofta avgränsas till en liten, specifik grupp av människor. Detta är på grund av att etnografier ämnar nå en djupare förståelse i det forskade fenomenet, vilket är enklare med en avgränsad grupp. Den femte egenskapen är enligt Hammersley och Atkinson (2007) är tolkningarnas betydelse för studien. Eftersom etnografier oftast inte använder sig av kvantitativ empiri kommer forskarens

tolkningar utgöra merparten av etnografiska studier. Det som produceras är för det mesta verbala beskrivningar av forskarens syn på det som forskas.

Ordet etnografi kommer från grekiska orden *ethnos* och *grafein*, som betyder *folk* respektive *beskriva* (Lalander, 2015). Etnografier är dock mer än att beskriva folk. Etnografiska studier används för att få en djupare inblick i någons situation.

### 3.1.1 Forskarrollen

En väsentlig aspekt då det kommer till etnografier är forskarens roll i forskningen. Jag kommer att vara en aktiv deltagare i crossfit, och jag kommer vara en likställd medlem i den grupp jag forskar. Min plan är att fortsätta med crossfit efter att min roll som forskare tar slut, och därför kommer jag att behandla min tid på fältet i enlighet med detta faktum. Forskarrollen i detta fall innebär att jag säger och gör det jag hade sagt och gjort om jag inte hade utfört en undersökning. Lalander (2015) skriver att en stor del av en etnografisk forskares roll är att bygga upp meningsfulla relationer med inom den gruppen man forskar. Ett alltför stelt och kyligt beteende från forskarens sida gör att forskarens chanser att skapa meningsfulla relationer minskar. Meningsfulla relationer är viktiga för att kunna uppleva samma saker som de man studerar, skriver Lalander (2015). Exempelvis är det svårt att få grepp om de informella koderna i gruppen man forskar om man tar för mycket distans från gruppen i fråga. Därför är det fördelaktigt att aktivt bjuda på sig själv under forskningen, för att på bästa sätt kunna sätta sig i informanternas skor.

Problem med forskarrollen kan dock uppstå i mina egna prioriteringar. Det var väsentligt för mig att komma ihåg det faktum att jag var där för att forska. Om jag hade fokuserat för mycket på själva träningen och helt glömt att observera samtidigt hade det givetvis inte Lalander (2015) beskriver detta med termen ”*to go native*”, alltså att man mister sin vetenskapliga distans. Även om jag blir en aktiv medlem i gruppen ska jag komma ihåg att kunna reflektera kring det jag observerar kritiskt, och jag måste kunna dela upp mina tankar i subjektiva känslor och objektiva observationer.

Redan under introduktionskursen fann jag att jag såg väldigt mycket fram emot träningarna och att jag trivdes oerhört bra på boxen. Jag kände att den vetenskapliga distansen kommer att vara svår att uppehålla. Wacquant (2009) skriver att etnografier där forskaren deltar i en specialiserad kroppslig verksamhet, såsom boxning, kommer

forskarens deltagande färgas av hans uppbyggande av de kompetenser som krävs för deltagande observation. Waquant kallar denna slags etnografiskt närmande för *observerande deltagande*, där deltagandet tar en starkare roll än vanligt. Han skriver att man kan ”go native”, men att man ska göra så ”beväpnad” med en full arsenal av teoretiska och vetenskapliga verktyg. När det kommer till min studie, där varje observationstillfälle är en väldigt tung kroppslig prestation, är observerande deltagande en naturlig metod att utnyttja. Även om studien inte handlar om den fysiska träningen och dess meriter i sig, är den kroppsliga erfarenhetens inverkan i den samhörighet som uppstår svår att studera och beskriva utan att som forskare uppleva den. Cohen (2006) skriver i sin studie om japansk kampsport om hur terminologi kan vara meningslöst för en nybörjare, men förståeligt för någon som har upplevt känslorna terminologin beskriver. Det är enklare för mig att beskriva vilken inverkan ”entering the pain cave” har på samhörigheten om jag själv har upplevt det på en kroppslig nivå.

Vidare i samma anda kan man finna fördelar i att forskaren utnyttjar sitt deltagande i forskningen. Douglass och Moustakas (1985:39) redogjorde för ”heuristic inquiry”, vilket är ett personligt närmandesätt för att lösa problem. ”In its purest form, heuristics is a passionate and discerning personal involvement in problem solving, an effort to know the essence of some aspect of life through the internal pathways of the self. (...) When utilised as a framework for research, it offers a disciplined pursuit of essential meanings connected with everyday human experiences”, skriver Douglass och Moustakas (1985:39). Att fördjupa sig i det man studerar på en personlig nivå, både akademiskt och känslomässigt, kan inte bara leda till en tydligare bild av helheten, utan också en förståelse av de små detaljerna.

Fullständig objektivitet är, som tidigare nämnt, omöjligt då man utför en etnografi. För denna studie är det inte heller ändamålsenligt. Tvärtom, samhörighet är inget man mäter och empiriskt bevisar. Samhörighet är en känsla, som även med teoretisk referensram är svår att beskriva med ord. Då anser jag att det är berättigat att jag, som en pjäs i crossfit-spelet, använder mina erfarenheter och förnimmelser till nytta i denna forskning. Min upplevelse är valid, och genom att spegla det jag upplever på fältet mot de vetenskapliga verktyg Waquant (2009) rekommenderar kan jag använda mina subjektiva tankar för att beskriva samhörigheten i crossfit-communityn.

### 3.1.2 Etnografiska observationer

Grunden för alla etnografier är observationerna man gör för att samla in information. Arvastson och Ehn (2009) skriver att etnografiska observationer görs i nuet, men att de är beroende av observerarens förhandskunskaper, tolkningar och beskrivningar. Ramen för observationerna innefattar alltså en större helhet än den specifika situationen.

Lalander (2015) skriver att observeraren studerar och antecknar rumsliga aspekter, beteenden, och hur individerna kommunicerar. Lalander skriver även att en person som inte har särskilt mycket träning av observation kan känna att hen inte ”ser” särskilt mycket att observera. Då skriver Lalander (2015) att en observatör kan i det fallet förlita sig på teori för att kunna urskilja intressanta observationer. Intervjuer kan också användas för att utöka informationen.

Beuving & de Vries (2014) skriver att för att en observatör ska kunna hitta väsentliga fynd även i små händelser måste observatören ha en intim och djup bekantskap med den kontext hen studerar. I och med detta kan det behövas en längre period av deltagande observation innan små nyanser kan ses av observatören.

I början av studien, under on-rampen, samlade jag information tre gånger i veckan under fyra veckor i oktober 2019. På grund av min roll som deltagare i crossfit-träningarna hade jag inte särskilt bra möjligheter att göra fältanteckningar på plats och ställe, utan jag var tvungen att försöka minnas saker jag fäste uppmärksamhet på efter träningarna. En till aspekt som försvårade tagandet av fältanteckningar var det faktum att som nybörjare har man inte tillgång till faciliteterna utanför träningstiderna. Efter att jag hade avklarat on-rampen och jag blev en full medlem i crossfit ökade mitt tillträde till faciliteterna och därmed även möjligheterna att göra fältanteckningar utanför ramen av träningar.

I praktiken skrev jag ner mina fältanteckningar i ett litet anteckningsblock som ryms i fickan. Under träningarna, på grund av tidsbrist, skrev jag ner enskilda ord och korta fraser om det jag observerade. Om det var något en medlem sade, försökte jag skriva ut hela meningen i mån av möjlighet. För övrigt nöjde jag mig med stödord för att senare väcka fram minnen från träningen. Med hjälp av stödorden skrev jag vad som senare blev mer av en slags dagbok, vilket därefter tog form av en tidslinje. Denna tidslinje fungerar som grunden för min analys, och jag speglar den akademiska teorin mot den upplevelse jag hade i min resa från nybörjare till utövare av crossfit.



Då jag var i träningsfaciliteten som ren observatör hade jag bättre möjligheter att skriva mer grundliga och beskrivande anteckningar.

### 3.1.3 Dold eller öppen etnografi?

Man brukar dela in etnografier i öppna eller dolda etnografier, skriver Lalander (2015). En dold etnografi är en sådan etnografi där forskaren inte är öppen om sin roll som forskare. Forskaren agerar som en infiltratör i den studerade gruppen.

Denna dolda form av etnografi har fördelar och nackdelar. I och med att forskaren inte uppmärksammas av forskningsobjekten kommer forskarens inflytande på studien minska (Lalander, 2015). Om man studerar sådana grupper som inte vill bli studerade (har något att dölja) eller som agerar inom kriminella organisationer (knarklangare) kan det vara väldigt viktigt att forskningsobjekten inte är medvetna om forskaren och hans roll. Om fältet forskaren studerar är väldigt offentligt, och om de personer som observeras konstant byts, är det också av rent praktiska skäl svårt att meddela varje person om att hen observeras.

Dolda etnografier är dock problematiska ur ett etiskt perspektiv. Utgångspunkten för forskning är att forskningsobjekten ska vara medvetna om att de blir studerade. De ska också ha rätten att neka sitt deltagande i forskningen. I vissa forskningar helgas ändamålen medlen, och en dold etnografi är värd att utföra.

För att minimera den etiska problematiken har jag under den studiens lopp varit öppen med att jag gör en etnografi. Under on-rampen tränade jag tillsammans med samma grupp under månadens lopp, vilket gjorde det lätt att meddela deltagarna om att jag var där förutom i träningssyfte också i egenskap av etnograf. Efter on-rampen var varje grupp en ny samling människor, och att varje träning anmäla alla deltagare om studien hade varit ett distraherande moment. I denna studie har jag varit noggrann med att inte beskriva individer på ett igenkännbart sätt, med undantag för dem jag har fått lov av att göra det. Från och med första träningen bad jag om lov av ägarna av Reebok CrossFit Turku att bedriva min studie där, vilket fick deras godkännande. Likväl har jag meddelat de andra boxarna jag tränat i, CrossFit Herttoniemi och CrossFit Lovisa, om etnografien och fått bägges godkännanden.

## 3.2 Analyismetod

För denna studie kommer jag att använda mig av den tredelade analysmetod som Rennstam och Wästerfors (2015) föreslår. Analyismetodens delar är sortering, reducering och argumentering.

### 3.2.1 Sortering

Under studiens gång kommer jag att samla anteckningar över mina upplevelser och observationer under min tid i crossfit-boxen. Eftersom jag var på gymmet cirka fem gånger i veckan samlade jag en hel del information som sedan behövde göras mer förståeligt. Sorteringen kan enligt Rennstam och Wästerfors (2015) börja redan under datainsamlingsskedet, vilket jag också gjorde på grund av hur utdragen denna studie är. Efter att teoretiska referensramen blev tydligare och efter några veckor av observationer hade vissa teman kommit fram, och jag fortsatte därefter arkivera mina anteckningar enligt detta.

### 3.2.2 Reducering

Efter flera månaders etnografisk undersökning fanns det en väldigt stor samling av information. Eftersom det inte är väsentligt att skriva ner varje detalj i en avhandling bör den information som samlats reduceras (Rennstam & Wästerfors, 2015). Denna reducering måste ske ansvarsfullt av skribenten. Rennstam och Wästerfors (2015: 228) skriver att *syftet med att reducera material är att skapa en god representation av materialet*. Därför är det viktigt att inte ”plocka russinen ur kakan” utan skribenten måste reducera materialet på ett sätt som avspeglar helheten korrekt. Därför måste en skribent också inkludera information som inte nödvändigtvis stämmer överens med möjliga hypoteser som ställts.

### 3.2.3 Argumentering

Den tredje delen av Rennstams och Wästerfors (2015) analysmetod är argumenteringen. Argumenteringens ändamål är att kombinera den existerande litteraturen och den insamlade empirin för att öka på kunskapen i ämnesområdet.

För att underlätta denna process är det enligt Rennstam och Wästerfors (2015) ändamålsenligt att idka kontinuerlig etikettering. Genom att samla observationer och etikettera dem under gemensamma termer kan man diskutera dem på ett mer lättförståeligt sätt. Observationerna kan enklare delas in i betydelsefulla helheter och därmed framföras på ett vetenskapligt sätt.

För min studie gjorde jag en preliminär indelning i de tre teorierna jag utgick ifrån. Teorierna var dock ofta rätt lika, och många observationer kunde utnyttjas i flera kategorier. An efter att studien gick framåt, började nya helheter uppstå, genom vilka observationerna kunde analyseras.

## 4. Empiri från den deltagande observationen

I detta kapitel redogör jag för teman som jag har observerat under tiden mellan 1.10.2019-1.10.2020.

Jag redogör för empirin genom att beskriva det jag upplevt i form av en slags tidslinje. Jag har valt att redogöra för mina observationer på ett vardagligt sätt, likt en dagbok, eftersom mycket av känslan ”samhörighet” går enklast att uttrycka med en alldaglig ton. Jag börjar med att beskriva början, det vill säga on-rampen, och upplevelsena kring den första tiden som en neofyt i en ny omgivning. Därefter beskriver jag hur jag upplevde den regelbundna träningen och vilka särdrag crossfit-träningen har. Efter det redogör jag för hur Covid-19-pandemin påverkade crossfit. Till sist lyfter jag fram hur crossfit-varumärket tog en hård smäll på grund av George Floyds död, och hur fallet sände skalv runtom communityn.

### Boxen – Arenan för observationsstudien

Största delen av mina observationer gjorde jag i Reebok CrossFit Turku (RCFT), som ligger i stadsdelen Raunistula i Åbo. Såsom väldigt många andra CrossFit-gym är också RCFT situerat i en gammal fabriksbyggnad som nu har tagits i användning för träningsändamål. Utöver RCFT hade jag också möjlighet att delta i träningar i CrossFit Herttoniemi i Helsingfors, samt CrossFit Loviisa.

#### 4.1 "Vad har vi männe gett oss in på?" – En introduktion till CrossFit



Figur 2 - Instagram - @reebokcrossfitturku

*Den första träningen börjar 20.00, och jag stiger in i "boxen" 19.25. Jag anmäler mig vid disken som är direkt till vänster när man kommer in. En man med långt hår i cirka 30-års åldern frågar om jag ska på on-rampen, förmodligen eftersom jag tittar omkring mig som ett rådjur i strålkastare. Cirka 20 personer är i salen och tränar. Ungefär hälften utför lyft på golvet och andra hälften gör chest-to-bars i "riggen" – den iögonfallande svarta stålkonstruktionen som omedelbart visar att det är frågan om en CrossFit-sal. Jag kopplar tillbaka hjärnan och svarar mannen att jag är på väg på on-rampen. Han visar mig omklädningsrummet och pekar mot uppvärmningshörnet, dit jag går och värmer upp mig medan jag väntar på andra nybörjare och på vidare direktiv. Spänningen stiger. (1.10.2019)*

För att börja med crossfit måste man kunna visa en god baskunskap i de vanligaste rörelserna inom idrottsgrenen. Detta kan göras på två sätt. Om man från tidigare har tränat mycket och har en stark grund att starta ifrån kan man göra en träning med en tränare som kollar att baskunskaperna är tillräckliga. De allra flesta väljer dock det andra alternativet,

vilket är att gå en on-ramp. On-rampen är namnet på introduktionskursen där man lär sig grunderna i crossfit samtidigt som man ökar den egna fysiska konditionen till en nivå som lämpar sig till träningarna. Reebok CrossFit Turku erbjuder en omfattande on-ramp som innefattar tolv en-timmars träningar under fyra veckor.

Under on-rampen tränar man med samma grupp och med olika tränare. Gruppstorleken är högst 20 personer, och varje träning har en huvudcoach och en hjälptränare som är endera en annan anställd eller någon från tävlingsgruppen. On-rampen kostar mer per träning än vanligt deltagande, just på grund av det faktum att man får hjälp av två tränare i stället för en. On-rampkursen i Reebok CrossFit Turku kostar 149 euro per person, och 134 euro per person för specialgrupper.

Så gott som alla träningar under on-rampen var uppbyggda på samma sätt. I början gick vi kort igenom de rörelser som träningen skulle fokusera på. Därefter gjorde vi en kort uppvärmning innan vi började öva på de nya rörelserna. Tränaren demonstrerade rörelserna, beskrev dem i detalj, och förklarade vilka särskilda utmaningar och fördelar just den aktuella rörelsen hade. Till sist gjorde vi en WOD som innehöll just de rörelser vi hade övat under timmens lopp. WOD-en var mer intensiv och var den delen av träningen då man fick uppleva hur tung träningen i CrossFit kunde vara.

Innan den första träningen 1.10.2019 fick alla säga sitt namn och kort berätta lite om sig själva. Den första träningen gick igenom några av de mest grundläggande rörelserna: knäböj, armhävningar och vinkelrodd. Alla rörelser gick igenom grundligt: även om de flesta kan göra en knäböjning, kollade tränarna var och ens teknik väldigt noggrant och rättade till fel aktivt.

WOD-en som gjordes under första träningen var en så kallad benchmark-träning. Benchmarks används för att jämföra individens utveckling. I slutet av on-rampkursen gjorde vi samma WOD och jämförde våra framsteg. Den benchmark vi gjorde bestod av 10 eller 15 burpee-rörelser, följt av 15-12-9 repetitioner av alla tre rörelser vi gick igenom tidigare: knäböj, armhävningar och vinkelrodd. Den första rundan gjorde vi alltså 15 repetitioner per rörelse, därefter 12, och sedan 9 repetitioner. Till sist gjorde vi igen 10 eller 15 burpee-rörelser.

Den första träningen, även om den var simpel och i crossfit-sammanhang en lätt träning, kändes oerhört tung. Vi delades upp i par och vi gjorde träningen turvis. Mitt par, en cirka

25-årig man, utförde cirka hälften av träningen och gick till toaletten, där jag förmodar att han spydde av belastningen. Denna första träning blev också hans sista, då han inte deltog i en enda träning efter detta. Mitt par blev hjälptränaren, och han övervakade min träning och räknade mina repetitioner samt sporrade mig medan jag utförde träningen.

Stämningen innan träningen var rätt så spänningsfylld. I omklädningsrummet pratades inte mycket utan de flesta verkade rätt nervösa för vad som komma skulle. I gruppen fanns individer i olika åldrar och med väldigt olika utgångslägen. En del av deltagarna var idrottare från andra sporter: en av männen hade spelat fotboll hela livet, en av kvinnorna hade tränat gymnastik, med mera. För vissa var detta deras första hårda fysiska träning på länge.

Efter träningen var stämningen i gruppen väldigt utmattad men ändå positiv. Tränaren ledde en kort diskussion om den träning vi hade gjort och bad oss dela med vad vi ansåg om WOD-en. Några skrattade och såg med orofylld spänning emot torsdagens träning. *”Huhhuh, millaiseen hulluuteen on liittynyt”*, formulerade en av männen efter träningen. (1.10.2019)

Under de kommande fyra veckorna hade jag möjlighet att delta på varenda on-rampträning. De flesta, enligt mina observationer, missade en eller flera träningar. Tränarna varierade en hel del, så man fick uppleva de flesta av tränarna och deras egna sätt att lära ut rörelser. Samtliga tränare var oerhört kunniga och observanta, vilket var väldigt positivt eftersom det cirkulerar många negativa syner kring coaching inom CrossFit. En del var mer sakorienterade medan andra gav sina lektioner med en stark nypa humor.

Framför allt under on-rampen brukade många av tränarna berätta om deras egna erfarenheter från då de började med träningen, från tävlingar, och från andra nämnvärda situationer. En av ägarna lyfte fram en riktigt tung träning han gjorde i oktober.

*”Voin kertoa vähän mun eilisestä treenistä. Eilen tehtiin Openit (kompisens namn) kaa ja pitkästä aikaa menin ihan kunnolla luolaan. Siinä ehkä se viehätys onkin, että näin kymmenen vuotta myöhemmin edelleen tulee näitä vastaan. Crossfitissä on usein sellainen pieni kuherruskuukausi kun kaikki on kivaa, ja sit pidemmän päälle se ehkä laantuu pikkasen. Mut aina silloin tällöin sitä tekee jonkun treenin jonka jälkeen ei voi muuta kun hymyillä.”* (22.10.2019)

”Mennä luolaan” är ett förfinskat uttryck från engelskans ”going into the pain cave”, alltså att pressa sig till sitt allra yttersta.

En annan historia av samma tränare handlade om att kunna utföra träningarna enligt egna färdigheter. Vi övade på räckhäv (pull-ups), och en mycket svårare variant av denna rörelse är en muscle-up, vilket innebär att man knycker upp hela övrekroppen ovanför en stång. Detta är en rörelse som tränaren menade att är en utmaning för honom.

*”Olin kerran kisoissa ja olin harjoitellut muscle-uppeja todella paljon koska tiesin että se oli selkeä heikkous. Olin aika tyytyväinen mun treeneihin joten päätin sit kisoissa yrittää isoja sarjoja kerralla. No ei siitä hyvää tullut, en saanut toistot edes loppuun. Siinä jos olisi tehnyt yhden kerralla ja ottanut taukoja välillä olisi saanut kaikki tehtyä. Eli toistojen jakaminen ei ole vain suositeltavaa, vaan joskus välttämätöntä.”*

Under on-rampen blev gruppen mer och mer bekväm och deltagarna skämtade sinsemellan en hel del. Eftersom gruppen var den samma under de fyra veckorna hade man en bra möjlighet att knyta vänskapsband med de andra på kursen. Detta syntes väl efter on-rampen då de ”riktiga” träningarna började. Eftersom dessa grupper inte var de samma varje gång utan bestod av en massa olika personer, var det vanligt att personer från on-rampen sökte sig till varandra. Ofta utförs träningarna i par, och ofta kan det kännas mer bekvämt att göra träningen med någon bekant.

Under on-rampen hade vi också en kort ”lektion” i kost som lämpar sig för CrossFit-träning. Zone-, paleo-, och ketodieter diskuterades. Kostvanor är en väsentlig del av crossfit, vilket kan ses i det faktum att CrossFits missionsutsago (CrossFit in 100 Words) inleds med kostråd, inte med beskrivning av träningen. Stereotypen av crossfit-utövare är ofta den att de följer någon diet väldigt strikt, men under lektionen var grundpoängen ”ät så att näringen ger bränsle för träningen men bygger inte upp fetma”.

Under den sista on-rampträningen var stämningen i gruppen redan riktigt bra. Alla var väldigt ivriga att utföra träningen: det var samma benchmark som vi gjorde i början av on-rampen. Hela poängen var att göra träningen på nytt och jämföra tiden med första träningen. Alla hade gjort stora framsteg och känslan var upprymd då effektiviteten av träningen var så tydlig. I slutet av on-rampen fick vi rabatterade erbjudanden för vår



fortsatta träning, och diskussionen efter träningen cirkulerade kring vem skulle fortsätta och med vilket erbjudande.

#### 4.2 “Dina squats ser otroligt bra ut, vad är ditt PR?” – Träningen börjar

*Före den första ”riktiga” träningen känner jag motsvarande känsla av iverblandad spänning som före första on-rampträningen. De bekanta ansikten som man vant sig vid de senaste fyra veckorna är inte på plats, utan jag delar salen med erfarna crossfit-utövare. Det torde vara en rimlig slutsats att dra att jag är den minst erfarna crossfit-utövaren här. Tränaren hälsar och frågar hur läget är. Jag svarar att allting är riktigt bra och att detta är första träningen efter on-rampen, och att det kommer att vara en svår träning då vissa av rörelserna hör till mina svagheter. ”Heikkouksia kannattaa aina harjoitella”, får jag till svar. (4.11.2019)*

Efter on-rampen började den riktiga träningen i november. Kontrasten till on-rampen var rätt så stor vad som kommer till gemenskapen som ny deltagare – samhörigheten kändes inte lika stark då det sällan fanns bekanta personer på plats under träningarna. En aspekt som enligt mig fungerade som en samhörighetshöjande faktor var att tränarna minns namnen på de som tränar. Att bli ihågkommen med sitt namn ökar känslan av att man är ”en i gruppen”, framför allt i början då man inte känner sig lika insatt i idrotten som de mer erfarna crossfit-utövarna.

I Reebok CrossFit Turku hålls träningar i snitt åtta gånger per dag på vardagar. Varje träning är 60 minuter lång, och träningarna börjar jämna timmar. Några träningar hålls på morgonen, varefter träningarna börjar igen från och med klockan tre. De sista träningarna börjar klockan åtta på kvällen. Med nyckel kommer man in till gymmet mellan 6.00 och 22.00 för egen träning.

Före deltagarna inleder sin träning brukar många samlas vid uppvärmningsområdet. Detta område är ett hörn i den stora salen där träningarna utförs. Om man kommer i god tid till träningen har man tid att värma upp på egen hand innan träningen. Samtidigt kan man observera den tidigare timmens deltagare medan de slutför sin WOD. I detta skede brukar

de som samlats på uppvärmningsområdet prata om träningen och hur tung man tror att den kommer att bli.

I början av varje träning samlar tränaren deltagarna till en whiteboardtavla där dagens träning står nedskrivnen. Tränaren frågar nästan alltid hur deltagarna mår, varefter tränaren går igenom dagens träningsupplägg. Först presenteras den rekommenderade träningen för erfarna crossfit-utövare, det vill säga RX-nivån, och efter det diskuteras olika sätt att skal ner på träningen. Om någon deltagare har en skada eller en annan begränsning som påverkar träningen brukar dessa personer fråga tränaren ifall de kan justera träningen för dem i detta skede.

Eftersom gruppstorleken under träningarna är ungefär 20 personer och utrymmet är begränsat, görs träningarna ofta i par. Dessa träningar fungerar då så att man delar på utrustning (vikter och redskap) med sitt par, och man utför träningen endera turvis eller så att man börjar träningen med olika redskap och byter vid en viss tid. Indelningen sker då ofta så, att man försöker hitta ett par som utför träningen med ungefär samma vikter. Ofta blir deltagare par med sådana personer de känner från förut, till exempel från on-rampen, eller sådana som de varit par med tidigare och som de vet att är ungefär på samma nivå som de själva. Ofta är kämpa-andan god under dessa parträningar. Om man utför träningen i två starter är det vanligt att paret hejar på den som tränar. Paret räknar ofta också hur många repetitioner eller hur mycket tid är kvar.

*”Noniin nyt on vain viisi jäljellä, jaksaa loppuun asti!”*

*”Kolkyt sekkaa vielä, anna mennä vaan!”*

Efter en parträning är det kutym att ge paret en high-five eller en fist-bump som ett sätt att visa uppskattning av den andres prestation. Ofta uppstår olika slags diskussioner kring träningen man nyss gjort. Ofta handlar diskussionerna som uppstår om olika misstag man gjorde under träningen, såsom att börja träningen med för hård intensitet och sedan vara för trött för att nå en bra tid. Ibland delar man sina upplevelser kring sina framsteg.

*”Mulla meinasi oikeasti mennä taju, huhhu.”*

*”Aika hyvin meni nuo käsilläseisonnat, ne on aina ollut mulla heikko alue.”*

Under själva träningen går tränaren omkring i salen och observerar prestationerna. Om någon utför rörelser på fel sätt, korrigerar tränaren utförandet. Eftersom det är en tränare

för en sal med cirka 20 personer hinner tränaren inte kolla på alla utövares rörelser hela tiden, men överraskande väl hinner de hjälpa utövarna. Tränarna ger råd för varje utövares kompetensnivå: en nybörjare kan få mer grundläggande hjälp medan de mer erfarna CrossFit:arna får mer detaljerade råd för att finslipa tekniken.

Deltagarna klär sig rätt likt hur man klär sig i ett vanligt gym, men med vissa skillnader. Vanligtvis har deltagarna träningstights eller shorts och en åtsittande t-skjorta av svettåligt material. Något som utmärker crossfit-utövare är de accessoarer som används inom crossfit oftare än på vanliga gym. Vanliga accessoarer är knästödd, handledsstöd och ”lämsät” eller ”grips”, som används för att skydda handen vid långa pull up-träningar. Vissa av deltagarna tränar i kläder som säljs i Reebok CrossFit Turku, med gymmets logo på bringan. Coacharna har också nästan alltid på sig en skjorta med gymmets logo.

Efter träningarna brukar många gå direkt till omklädningsrummet men ofta fortsätter en del till muskelvårdshörnet för att fortsätta stretcha eller ”foamrolla” sina muskler. Här brukar deltagarna prata sinsemellan, ofta om träningen man nyss utfört. Eftersom man inte har någon brådska vidare, och inte heller blir avbruten av tränarens direktiv såsom under träningen, är denna plats väldigt bra för att lära känna andra. Flera gånger har jag observerat att just här pratar folk mer ingående om sig själva och deras träning, och ofta om varandras möjliga idrottsbakgrund.

Crossfit-träningarna är väldigt mångsidiga och de understryker individers styrkor och svagheter. Ofta lägger andra deltagare märke till dessa styrkor och svagheter och öppnar upp diskussion kring dem.

*”Sun kyykyt näytti tosi vahvoilta, mikä on sun PR?”*

*”Haha, kiitti, joskus on joku 170 kiloa noussut. Ei kyllä enää menisi! (skratt)”*

*”Aika kova! Sullahan on vahvat jalat, kunhan saat keskivartalon mukaan niin kyllä se siitä taas menee.” (20.11.2019)*

Något som jag fann intressant var att andra deltagare inte är rädda av att poängtera andras svagheter. En av mina personliga svagheter inom crossfit är pull-ups, och det händer att efter en träning kommer någon annan deltagare och kommenterar detta. Dessa kommentarer är sällan negativt betonade, utan deltagarna brukar kämpa på och ibland dela sina egna erfarenheter kring rörelserna.

*”Sä näytit kärsivän noista pull-upeista.”*

*”Haha, joo, ei kuulu mun suosikkeihin. Mulla ei oikein suju nää roikkumiset hirveen hyvin.”*

*”Mulla oli ihan sama kun mä aloitin. (...) Yllättävän nopeesti ne alkaa sujumaan kun niitä tulee treenattua.” (13.01.2020)*

An efter att man blir en mer erfaren deltagare i crossfit blir terminologin en mer väsentlig del av kommunikationen. I början är det svårt att få ett grepp om diskussionerna på grund av alla uttryck och benämningar. Det finns en otrolig mängd olika rörelser, de flesta av vilka dessutom har en mängd olika variationer. Burpees, up-downs, chest-to-bars, squat cleans, wall balls, dumbbell snatches, handstand push-ups, jerks, swings, double unders, listan är väldigt lång. Vissa rörelser har namn som förklarar rörelsen, såsom box jumps (jämfota hopp upp på en låda), men för de flesta rörelser är innebörden oklar om man inte är insatt. Förutom rörelserna har också träningens upplägg olika termer. You go I go-träningar är parträningar där ena paret gör en rörelseserie medan den andra vilar, efter vilket den som vilade utför rörelseserien. EMOM-träningar (every minute on the minute) är träningar där man påbörjar en rörelseserie i början av varje minut. Dessa är endast ett fåtal exempel av en lång rad varianter av träningsupplägg. Terminologin är till största delen på engelska, men för vissa termer används också finska motsvarigheter (till exempel används finska termen rinnalleveto oftare än engelska termen clean).

Tränarna tar detta väl i beaktande, och beskriver varje rörelse i början av träningen för dem som inte har ett bra grepp om terminologin. Dessutom brukar tränarna fysiskt demonstrera rörelserna och påpeka vad man bör tänka på då man utför rörelsen, till exempel att hålla en neutral ryggrad då man marklyfter. För själva träningen har terminologin alltså inte en stor inverkan, då man får rörelserna förklarade innan, men i diskussioner kan det vara svårt att följa med i början.

Box	Benämning för gymbyggnaden och för Crossfit-affiliaten
WOD	Workout of the Day, den träning boxen erbjuder under den dagens träningspass och timmar
AMRAP	As Many Rounds As Possible, att utföra så många rundor av en träning som möjligt inom given tid
EMOM	Every Minute On the Minute, att utföra given mängd repetitioner av en rörelse i början av varje minut
Timecap	Tidsgränsen för att utföra en träning
Benchmark	WODs som används som måttstockar för individens färdighet i jämförelse med andra utövare
The Girls	Särskilt vördade Benchmark WODs med kvinnonamn (Fran, Isabel, Diane, Jackie, Grace med flera)
Rx	Den rekommenderade vikten för en WOD, från vilken man sedan kan skala av enligt personlig färdighet
No-rep	Ett utförande av en rörelse som inte möter givna standarder, och därmed inte räknas i WODen.
Affiliat	Enskilda boxar eller större kedjor av boxar som betalar licensavgifter till CrossFit för att få använda varumärket.

#### 4.3 "Vi följer med situationen och vi gör beslut vid nya rekommendationer. Utan er, finns inget vi" – Covid-19 förändrar CrossFit

*Igår kom beskedet att Finland tar till åtgärder mot smittspridningen av koronaviruset. Alla tillställningar med över 500 deltagare inställs tills vidare, i alla fall en månad framöver. Det känns ganska osäkert just nu. Idag går jag på vad som förmodligen blir min sista CrossFit-träning på en stund. Jag hade redan bokat tid till träning imorgon och övermorgon, men jag har nu avbokat träningspassen. Min träningskompis Nicke (pseudonym) undrar om koronan har påverkat beslutet. Han anser att det är så få fall i Åbo att det förmodligen är rätt säkert att träna. Jag kan helt enkelt inte tänka på samma sätt. Om viruset är luftburet känns det som om CrossFit är ett prima spridningsställe. 20 personer i samma utrymme som flåsar lungorna ur sig, inget bra recept för koronan.*

*Det är riktigt synd. Jag närmar mig fem månader inom crossfit och resultaten har varit lysande. Jag har gått mellan fyra och sex gånger i veckan på träningar och jag har tappat nästan 20 kilo i vikt genom träningen och en sund kalorifattig diet. Min styrka har förbättrats och jag har åstadkommit saker jag inte trodde jag var kapabel av. Under on-rampen övade vi repklättring, och jag lyckades hala mig halvvägs upp för repet. Några veckor sedan gjorde jag tio repklättringar ända upp till taket, mitt i en träning med en massa andra rörelser. Jag hoppas viruset är ett kortvarigt gissel, men prognoserna ser dystra ut. Jag har en kettlebell och några gymnastikgummiband, men det blir svårt att träna tillräckligt mångsidigt hemma. Jag vill inte sluta nu när det går så bra. (13.3.2020)*

Min etnografiska tidslinje fortsatt med en enorm vändning i träningen. Vid årsskiftet började rubrikerna domineras av ett nytt virus som spred sig i Wuhan, Kina. Viruset, som gick under namnet SARS-COVID-19, även kallat covid-19 och det nya coronaviruset, är ett för människan nytt virus som vi inte har immunitet mot. Covid-19 sprider sig genom droppsmitta. En covid-19-smitta kan variera mellan asymtomatisk smitta och en väldigt svår respiratorisk sjukdom som kan leda till döden. Även en person utan symptom kan smitta andra, vilket gör sjukdomen väldigt lömsk i sin smittspridning. Bland de bästa sätten att undvika covid-19 är social distansering samt noggrann handhygien.

Den 12:e mars 2020 skickades det första infobrevet om covid-19 till Reebok CrossFit Turku medlemmar per e-post. I meddelandet klargjordes att man inte ska delta på träningar om man känner sig sjuk, och att speciell hänsyn till handhygien bör tas under träningarna. I boxen fanns desinficeringsmedel och alla uppmanades att putsa den utrustning de hade använt. I meddelandet fanns också länkar till ytterligare information om covid-19. Den 15:e mars 2020 skickades ett till meddelande, där ägarna meddelade att träningen fortsätter tills vidare.

*”Tulemme tarjoamaan tunteja toistaiseksi. Teemme ohjelmasta sellaisen, että lähikontakti pysyisi minimissään kuten myös välineiden vaihtaminen. Pienennämme myös ryhmäkokoja. (...) Tulemme lisäksi tarjoamaan kotitreenin jokaiselle treenipäivälle, jottei tule pakottavaa tarvetta tulla salille treenaamaan mikäli ei tunne sitä sillä hetkellä sopivaksi.” (15.03.2020)*

I samma meddelande lyftes även fram ägarnas motvilja att helt stoppa verksamheten.

*”Olemme tilanteessa ikävässä välikädessä, sillä minkäänlaista virallista päätöstä ei hallitukselta ole tullut toiminnan sulkemiseksi. (...) Pienyrityksellä ei ole varaa tehdä tällaisia liikkeitä, sillä sellainen vaarantaisi liiketoiminnan.”*

Meddelandet fortsatte med en hoppfull ton och en hälsning.

*”Seuraamme tilannetta ja teemme päätöksiä asioista aina lisätietojen tullessa. Vuosien aikana olemme kohdanneet erilaisia vastoinkäymisiä, ja olemme selvinneet niistä kaikista. Selviämme myös tästä. Ilman teitä, ei ole myöskään meitä. Toivomme siis kärsivällisyyttä, hyvää huolenpitoa ja empatiaa toisiamme kohtaan. Terveisin, RCFT-toimisto.”*

Den 16:e mars skickades den första online-träningen till medlemmarna. Dessa online-träningar var planerade så att man med minimal utrustning kunde träna hemma. Utrustningen kunde vara en handduk, en ryggsäck fylld med böcker eller vattenflaskor för tyngd, stolar, och andra saker man kan hitta i hemmet. Träningarna videofilmades i boxen och laddades upp på Youtube. Länken skickades per e-post till de som hade pågående medlemskap. I början verkade videorna lite stela, men de blev konstant bättre. Efter några veckor klippte tränarna även in misslyckade tagningar, vilket gjorde träningarna mer åtkomliga och roliga att följa med.

*Idag provade jag på salens hemmaträning. För träningen behövs en fylld ryggsäck. De rekommenderar att man fyller ryggsäcken med böcker, men jag råkar ju ha min kettlebell så jag använder den i stället. Videon visar en uppvärmning, därefter träningen. Push-ups, sit-ups, och ground-to-overhead med ryggsäck. En ganska välgjord träning, med tanke på att flera saknar utrustning att träna med hemma. I slutet av videon ger tränaren en hälsning till medlemmarna. Han rekommenderar att man dagligen går ut och promenerar en timme, eftersom 15 minuter av träning inte hinner till för att kompensera att ligga i soffan en hel dag. Bra råd, tänker jag. Jag är nu i Lovisa under Nylands "lockdown", och här finns kilometervis med små sandvägar att utforska. I morgon ska jag ut till stugan och sjösätta roddbåten. Kanske jag kunde ro runt holmen några gånger på tid? Intressant hur mitt tankesätt kring träning har förändrats sedan jag började crossfit. (15.4.2020)*

An efter att restriktionerna ökade ändrade Reebok CrossFit Turku också på sin verksamhet. Först minskade de på deltagarmängden under de dragna träningarna, och sedan slopades de dragna träningarna helt. I ett skede erbjöds träning för 10 personer åt gången i boxen. Träningstiden var 50 minuter per gång, med tio minuters lucka mellan träningstiderna för att minska mängden människor i salen samtidigt. Utöver detta gav salen möjlighet för medlemmar att hyra ut träningsutrustning åt aktiva medlemmar. Detta var en lyckad idé, eftersom träningsutrustning såldes slut på många håll i Finland. Hemmaträning ökade i popularitet, och därmed sköt efterfrågan för bland annat kettlebells i höjden.

Mitt personliga deltagande i Reebok CrossFit Turkus träningar tog slut i mars, och därmed tog även min deltagande observation slut. Jag har dock följt med per sociala medier hur det har framskridit för boxen. Så fort som vårvärmen började, flyttades träningarna utomhus i mån av möjlighet. Detta är också ett sätt att kämpa mot covid-19, eftersom en droppsmitta inte sprids lika lätt utomhus som inomhus.

Mot sensommaren deltog jag som åskådare i CrossFit-tävlingen Turun Tuomiopäivä, som gick av stapeln i Åbo 21-22.8.2020. Under sommaren hade covid-smittspridningen hållits låg, och därmed kunde evenemanget ordnas. Trots regn och rusk var det väldigt många åskådare på plats. Flera personer från Reebok CrossFit Turku deltog i själva tävlingen,



och ännu fler medlemmar stod i publiken och följde med. En av ägarna av Reebok CrossFit Turku fungerade som expertkommentator för livesändningen, vilken visades i tjänsten ruutu.fi.

#### 4.4 "It's Floyd-19." – Communityn vänder sig mot sin grundare

*Jag öppnar Reddit och kollar på r/crossfit. Oj. En hel del trådar som kritiserar Greg Glassman. Jag scrollar och ser en skärmdump. "It's FLOYD-19." Paus. Ursäkta, vad? Jag läser kontexten. En institution har tweetat en bild som tar upp rasism som ett hälsoproblem. Vad då Floyd-19? Vad har Covid-19 och George Floyd gemensamt?*

*Jag öppnar kommentarfältet. Kommentaren med flest gillningar skämtar om att Glassman lyckades förstöra ett varumärke med en tweet på 10 tecken. Resten av kommentarfältet består av negativa kommentarer om Glassman och hans tweet. Jag återvänder till tweeten. "It's FLOYD-19." Denna gång kommer Glassman inte kunna lirka undan. (8.6.2020)*

Under covid-pandemins början var det inte möjligt att fortsätta utföra en deltagande observation inom CrossFit. Eftersom att delta i träningar inte längre var ett alternativ, fortsatte observationerna genom att följa communityn på olika nätplatformer såsom Reddit och Youtube. Under denna tid skedde en tragisk händelse som erbjöd ett intressant perspektiv på CrossFit som brand community och som livsstil, vilket jag fortsatte min tidslinje med.

Den 25:e maj 2020 avled Minneapolisbon George Floyd i samband med ett polisingripande. Situationen filmades av en person som stod vid sidan om medan händelsen skedde. Videon, som kort därefter spred sig runtom USA och världen, visar hur en polisman höll sitt knä på nacken av Floyd, medan Floyd säger "I can't breathe". Som följd av ingripandet dog Floyd. Ingripandet sågs som ett fall av polisens övervåld mot svart befolkning i USA.

Denna tragiska händelse stod som startskottet för landsomfattande protester mot polisvåld och rasism i USA. En befolkningsgrupp som länge hade känt ilska och förtvivlan tog till gatorna. Protesterna mötte både stöd och motstånd.

Den 7:e juni 2020 postade Institute of Health Metrics and Evaluation en bild med texten "Racism is a public health issue". Som svar på detta tweetade Glassman "It's Floyd-19.". Följande dag fortsatte Glassman med en tweet som kritiserade covid-19-restriktioner och som antydde att protesterna som följde George Floyds död egentligen var en följd av covidkarantäner.

Inom kort skapade dessa tweets en stor reaktion inom CrossFit-communityn. För CrossFit och deras brand var reaktionerna väldigt problematiska. Några av de största stjärnorna inom CrossFit meddelade att de tackar nej till sitt deltagande i CrossFit Games, den absolut största och mest prestigefyllda tävlingen varje år, om inte ändringar inom CrossFit-organisationen sker. Bland de manliga atleterna som tackade nej var Noah Ohlsen, silvermedaljör år 2019, Brent Fikowski, silvermedaljör 2017, och Chandler Smith, en av de mest framgångsrika och populära mörkhyade CrossFit-atleterna. Bland de kvinnliga atleterna som tackade nej till Games var Katrin Davidsdottir, tvåfaldig Games-mästare åren 2014 och 2015, Samantha Briggs, mästare år 2013, och Brooke Wells, vinnaren av Central Regional-deltävlingen år 2015 och 2018.

Många affiliater, alltså boxar, bestämde sig för att inte förnya sin licens för att använda CrossFit-varumärket.

Det var dock inte enbart atleter som bojkottade CrossFit. Som följd av Glassmans tweets bestämde många viktiga samarbetspartners att avsluta samarbeten med CrossFit. En av dessa samarbetspartners var Reebok. Reebok och CrossFit hade länge en väldigt nära relation, och Reebok hörde till de största sponsorerna för CrossFit Games. I flera år kallades de för Reebok CrossFit Games, vilket visar hur betydelsefullt samarbetet tidigare var. En annan samarbetspartner som upphörde samarbetet var Rogue, USA:s största tillverkare av träningsutrustning och leverantör av utrustning för CrossFit Games.

Den 9:de juni 2020 steg Glassman ner från positionen som VD inom CrossFit Inc., men han ägde fortfarande bolaget. Detta var ett steg mot rätt håll, tyckte många, men eftersom Glassman fortfarande ägde CrossFit, ansåg många att CrossFit och dess verksamhet fortfarande gynnar Glassman. Den 20:e juni 2020 kom nyheten att Glassman skulle sälja 100% av sina andelar till Eric Roza. Roza blev förmögen genom sitt startup-företag Datalogix, som han var VD för tills han sålde företaget till Oracle år 2015. Utöver att

Roza är en etablerad affärsman är han också en CrossFit-entusiast, och han äger en egen affiliat i Boulder, Colorado.

## 5. Analys av samhörigheten inom CrossFit

*Dags för min tredje träning i CrossFit Loviisa. Jag är fortfarande lite förundrad över vissa logistiska problem i boxen. Omklädningsrummet är i en helt annan del av den stora industrilokalen, så likt de flesta medlemmar stiger jag in med träningskläderna färdigt på mig. Jag går förbi budo-salen, där barn tränar vad liknar judo, och stiger in i boxen. Utrymmet är litet i jämförelse med salarna i Åbo och Helsingfors jag varit till. Här ryms knappast fler än 10 per träning innan det börjar vara trångt.*

*Gustav, kompisen som väckte mitt intresse för CrossFit, värmer redan upp. Idag är det dags för Damn Diane. Jag fnissar åt tanken – denna träning var ett delmoment i CrossFit Games 2020. Tre rundor av 15 repetitioner marklyft följt av 15 repetitioner av strikta handstand push-ups (HSPU). RX är 142,5 kg på marklyften och tre tums "deficit" på HSPU:na. Gustav kommer att göra träningen exakt som proffsen. Jag kommer definitivt inte göra det.*

*Efter uppvärmningen börjar vi ladda stången för marklyften. Med tanke på mina ryggsador några år sedan hade jag planerat att lyfta 120 kg, men den planen gick i kras under uppvärmningen. Marklyft hör till mina definitiva styrkor, och är möjligen enda rörelsen jag vinner Gustav på. Jag prövar ett lyft på 140 kg, och det känns bra. Ingen smärta i nedre ryggen. Gustav kommer gående med två små vikter: 1.25 kilogram styck. "RX är hundraförtioTVÅ och en halv. Försök inte heller, mister marklyftare", säger han med ett lurigt leende. Ja, det är väl upp till bevis. Gustav har länge varit imponerad över att jag fem år sedan marklyfte över 200 kilogram, en milstolpe han själv inte har nått. Inte kan jag klena ur nu. 45 marklyft med 142,5 kilogram. 45 skalade handstand push-ups. Inte är man ju helt klok. Gustav och jag är de enda som utför träningen, och coachen tar tid. "Mat Frasers tid var 2:44. Lycka till!", säger hon med ett leende.*

*Klockan räknar ner från tio. Tre pip och träningen är igång. Jag fördelar lyften i 4+4+4+3 repetitioner, med korta pauser emellan. "The name of the game is consistency". Gustav startar med åtta marklyft i streck. Han tar en längre paus istället, och vi är klara med marklyften nästan samtidigt. Samma gäller HSPU:na. Jag delar in dem i 4+4+4+3 medan Gustav gör större serier. Givetvis, Gustavs version av rörelsen är betydligt svårare än min version, men han tävlar ju i sporten.*

*45 marklyft och 45 HSPU:n senare visar klockan 17.20. Min nedre rygg brinner, men inte på ett dåligt sätt. Inga skador, alla lyften jag gjorde var med bra teknik. Gustavs sista fem marklyft däremot... snap city. Som tur är han okej. Gustav landar på 19.00. Jag var bättre på marklyften,*

och det är allt jag behövde. Jag har fortfarande tillåtelse att skryta om mina marklyft. Bragging rights. (25.9.2020)

Jag sitter i kafferummet på jobbet. Min kollega, som håller på med strongman-träning på fritiden, sätter sig bredvid mig. Vi börjar prata om träning, och jag nämner att jag gjorde Damn Diane förra veckan och att min rygg fortfarande är öm av den grymma träningsvärken. Kollegan undrar vad Damn Diane är, och jag förklarar träningen. "Är det där sånt där CrossFit du håller på med?", frågar han. Jodå, svarar jag, och berättar att jag har började förra oktober och att jag har kommit i mycket bättre form sedan dess. "Låter inte så dumt. Kanske jag borde pröva nån gång." (28.9.2020)



Figur 3 - Instagram - @crossfitloviisa

I detta kapitel kommer jag att redogöra för mina fynd och avspegla dem mot tidigare forskning. Jag kommer att lyfta fram vilken inverkan on-rampen har för samhörigheten, hur skalning effektivt likställer deltagarna inför en WOD, hur den effektiva men ofta smärtfyllda träningen väcker känslor av *communitas*, hur konsumtionskulturen avspeglar sig i samhörigheten, samt diskuterar jag hur varumärket CrossFit och motionsformen CrossFit påverkades av Greg Glassmans kontroversiella uttalanden.

### 5.1 Samhörighet: Hur on-rampen skapar en vilja att komma tillbaka

Introduktionskursen till crossfit, det vill säga on-rampen, är väsentligt kopplad till skapandet av samhörighet bland medlemmarna.

En on-ramp är ett tydligt exempel på en initiationsrit. Under fyra veckors tid är målet att inte bara lära sig de olika rörelserna och termerna för att kunna delta på träningspassen, utan också att anamma sig den mentalitet som behövs och de värderingar som CrossFit som varumärke står för. För att tillämpa Turners (1969) begrepp är nybörjarna neofyter, som kliver in i en antistruktur där alla nybörjare börjar med samma status inom boxens väggar. Boxen utgör ett liminalt utrymme, som skiljer individen från det vardagliga livet. Tillsammans upplever deltagarna en slags upptäcktsresa inom en tung fysisk gren, vilket skapar en känsla av *communitas* bland deltagarna.

On-rampen är en instegsport till crossfit och dess inne-grupp. Whiteman-Sandland, Hawkins och Clayton (2017) skriver att de nya medlemmarna som börjar med CrossFit antar rollen som CrossFit-utövare just under denna tid genom den sociala identitet som gruppen skapar hos individen. Vidare blir nya medlemmar genom on-rampen bekanta med crossfits ritualer och dess komplicerade terminologi. Schau et al. (2009)

On-rampen kan ses som en *brand conversion*, eller märkeskonversion (O'Sullivan et al., 2011). Då individen deltar i de första träningarna, vänjer sig vid ritualerna, och berättar vidare sina erfarenheter sker en slags sakralisation av upplevelsen. CrossFit-medlemmar brukar ofta bli kritiserade för att de pratar mycket om träningsformen, men denna aspekt kan ses som en naturlig följd av den pågående märkeskonversionen.

Såsom Sharpe (2005) skriver om vildmarksguider, har även en crossfit-tränares vägledning av den gemensamma resan en stor roll för skapandet av samhörighet. Målet med träningen etablerades redan första träningen, med en grundlig genomgång av vad crossfit är, hur träningarna programmeras, vilka fördelar träning med hög intensitet har gentemot andra slags träningsformer. Crossfit-boxens avskalade utseende och de uppradade vikterna och maskinerna sätter tonen för on-rampen. Alla deltagare har en klar bild av vad som komma skall.

Tränarna själva måste ha en viss auktoritet för att kunna leda gruppen. Denna auktoritet uppnår tränarna oftast genom att demonstrera deras färdighet inom crossfit. Alla tränare i Reebok CrossFit Turku har i något skede tävlat inom CrossFit, och de är alla väldigt kapabla atleter. Eftersom de är så duktiga, ger de ett intryck av att de vet vad de pratar om. Som Sharpe (2004) skriver, är kunskap en form av auktoritet, vilket i sin tur ger tränaren möjligheten att styra deltagarna mot en starkare samvaro. Förutom auktoritet är det fördelaktigt om tränarna lyckas nå en närmare kontakt med deltagarna på on-rampen. Det var vanligt att tränare gick omkring och rättade till deltagarnas rörelser. Vissa tränare mindes deltagarnas styrkor och svagheter, och kunde i senare skeden påpeka hur mycket en viss rörelse har förbättrats.

Tränarnas egna berättelser om deras personliga upplevelser inom crossfit fungerade som vägledning genom erfarenheten. Många grundvalar inom crossfit förmedlades via dessa berättelser, som ofta berättades under pauser eller efter träningen vid muskelvård. Vikten av korrekt skalning i träningen underströks av tränarnas egna erfarenheter i tävlingar.

En viktig del av on-rampen är den första träningens benchmark-träning, och uppreparandet av träningen en månad senare. Benchmark-träningen fungerar som en slags ram för allting gruppen åstadkommer under on-rampens fyra veckor. För det första ger det individen en stark känsla av framsteg, då alla deltagare som hade deltagit på on-rampen förbättrade sina resultat i träningen. För det andra väckte första träningen en gemensam känsla av en slags motgång, som gruppen kunde övervinna under on-rampens sista träning. Uppreparandet av träningen fungerar som en sista kamp innan initiationsriten kan fullbordas, efter vilken man är en ”riktig” medlem i CrossFit.

## 5.2 Skalning av WODs – den optimala ansträngningen som jämställande medel

Grundidén av crossfit är att idrottsformen ska kunna utövas av alla. En person ska kunna delta i en crossfit-träning oberoende ålder, fysisk kondition eller handikapp. För att kunna göra detta möjligt har skalning av WODs en stor roll i crossfit.

Att skala sin träning betyder i praktiken att justera vikter och rörelser i träningen i enlighet med den egna nivån av färdighet. Träningarna beskrivs alltid ur ett ”RX”, vilket är den rekommenderade vikt- och repetitionsmängden per rörelse som en utövare på hög nivå ska utföra. Från detta RX kan var och en därefter bestämma sin egen vikt per rörelse, eller ändra rörelsen till en mindre utmanande rörelse som aktiverar samma muskler. Ett vanligt exempel av detta är att skala pull-ups genom att ta hjälp av gummiband. Gummibandet hjälper deltagaren att utföra rörelsen, men musklerna som aktiveras är ändå i stort sett de samma.

*Idag gick jag på min första riktiga träning efter on-rampen. På menyn idag: pull-ups och overhead squats – knäböj med stången på raka armar över huvudet. Inga problem, tänkte jag. Vi delades in i par för att fördela utrustningen på ett smart sätt, och jag tränade med en bekant från studietiden. RX-vikten för knäböjen var 70 kilo för män, så jag tänkte att 60 kilo borde passa bra. Min kompis ryggade tillbaka och frågade ifall det är okej om vi lyfter med 50 kilo istället, vilket jag var okej med.*

*Träningen gick inte helt lysande. På sista rundan av overhead squats var mina axlar fullständigt slutbrända. Jag miste all kraft i armarna, och missade ett lyft. Detta i sig är inget märkvärdigt, men jag tappade stången rakt i skallen på mig själv, vilket klingade till i gymmet och drog åt sig uppmärksamhet. Check your ego at the door. Or have it checked for you.*

Att skala sin egen träning korrekt har en väldigt stor inverkan på träningen. Om träningen består av fem rundor med knäböj och pull-ups, men utövaren kan inte göra pull-ups, är det klart att utövaren inte får lika mycket ut av träningen. Då måste den rörelsen skalas till en nivå som är utmanande men överkomlig för utövaren. Det gäller dock att inte skala träningen för mycket, eftersom träningen fortfarande ska vara utmanande. Denna



balansgång är svår i början, men an efter att man lär sina färdigheter blir man bättre på att justera sin egen träning så träningen är svår men genomförbar.

Något som blev klart redan i ett tidigt skede då on-rampen tog slut och riktiga träningarna började var exakt hur stor inverkan skalningen har på hur andra förhåller sig till en. Om en person väljer för tunga vikter, och inte kan utföra träningen på ett korrekt och intensivt sätt, betraktas hen lätt som en ego-lyftare. Med detta menas att man försöker imponera på andra genom att lyfta tunga vikter man inte har kapacitet att lyfta. Om en person väljer för lätta vikter jämfört med sin kapacitet kan det se ut som om hen vill komma lättare undan, men detta väcker inte reaktioner på samma sätt som ego-lyftare. Om man däremot skalade sin träning korrekt, och utförde en tung och intensiv träning men väl valda vikter och rörelser, var det mer respektingivande bland de andra crossfit-utövarna.

Att skala träningarna är väsentligt då det kommer till skapandet av samhörighet. Känslan av *communitas* är starkast strax efter att man slutfört träningen. Skalningens poäng är att justera träningen på ett sätt som maximerar intensiteten hos varje utövare, vilket i sin tur leder till maximala prestationer. Om skalningen har lyckats, har var och en utövare utfört träningen väldigt effektivt, och delar då den gemensamma känslan av en hård prestation.

I kontrast till det tidigare nämnda, har en inkorrekt skalning en negativ inverkan på känslan av samhörighet för individen. Exempelvis, om en träning beskrivs som 20 repetitioner av en viss rörelse, men en utövare har valt en för stor vikt och endast kan utföra 10 repetitioner, kommer den personen stå ut ur mängden. Under en träning koncentrerar deltagarna främst på sin egen prestation, men det som utmärker sig bland allting som pågår är då någon stannar upp mitt i träningen. Det syns tydligt att den personen inte utför träningen med den intensitet som förväntas.

Samtidigt sker det genom skalning en viss hierarkifördelning inom gruppen som tränar. Woolf och Lawrence (2017) skriver att de som utför träningen med Rx-vikter upplever träningen på ett annat sätt än de som skalar vikterna. De som utför RX-träningar ser sig själva mer ofta som *atleter*, medan de som skalar träningen neråt ser sig som *icke-atleter* (Woolf & Lawrence, 2017:176). Även om denna tudelning skapas med skalning, är ändå den känslan av utmattning som uppstår efter en tung träning en gemensam upplevelse oberoende nivån av crossfit-medlem, och utmattningen är ett av de starkaste länkande värden i crossfit (Cova, 1997).

### 5.3 "Jag vet hur det DÄR känns" – Samhörighet genom delad smärta och eufori

CrossFit är i grund och botten ett träningsätt vars syfte är att få människor i form genom intensiva träningar och sund kost. Därför kan det för en utomstående verka märkligt att smärta och obekvämheter är en rätt så väsentlig del av CrossFit. I många anseenden är smärtan direkt beroende på hur mycket individen anstränger sig. Ju hårdare man tränar, ju snabbare man utför rörelser, och ju tyngre vikter man använder, desto mer smärta upplever man under en träning. CrossFit är tungt för vem som helst, men beroende på ansträngningsnivån kan man minska på obekvämheter markant. Alternativt kan man även göra det riktigt tungt för sig. Olika sorters smärta hör ihop med CrossFit-träning, vilket kan leda till en starkare gemenskap mellan deltagare. Jag vill redogöra för olika sorters smärta en CrossFit-utövare utsätter sig för, vilka risker CrossFit medför, och hur denna smärta är en väsentlig variabel i samhörigheten CrossFit-utövare emellan.

Jag kategoriserar tre olika sorts smärta inom CrossFit, och alla tre har en egen slags inverkan på samhörigheten. Den första sortens smärta är en långvarig skada som hindrar individen från att träna. Detta kan vara allvarligare försträckningar, ledvärk, inflammationer med flera. Den andra sortens smärta är kortvarigare och mindre allvarliga skador, såsom muskelvärk från träningen, blåsor, och skavsår. Den tredje sortens smärta är den smärta som uppstår under den intensiva träningen. Andnöd, mjölksyra i musklerna, och obekväma positioner och rörelser är alla olika slags smärtor som inte är skador och som inte uppstår utan fysisk träning.

CrossFit som idrottsform fick väldigt mycket negativ publicitet då idrottsformen först började öka i popularitet. Många utövare publicerade alltmer riskfyllda rörelser, flera av vilka inte hade något med normal CrossFit-programmering att göra. Därtill publicerade flera utövare olika maxlyft i marklyft och knäböj, många med väldigt dålig och näst intill farlig form. Dessa videor blev otroligt populära, och ofta var dessa videor den första kontakten till idrottsformen CrossFit för många. Personligen har jag inte sett varken några cirkusaktiga rörelser eller maxlyft med oroväckande dålig form. Tvärtom, alla tränare jag har haft har varit väldigt noggranna med att följa med deltagarnas form då de lyfter. Alla sämre utföranden har korrigerats omedelbart, endera genom att ge tekniktips eller genom att minska på vikten som lyfts. Allt detta till trots, så lever ryktet om CrossFit som en farlig sport med hög skaderisk kvar. Detta kan avskräcka vissa från att börja med

sporten, men också locka utövare som söker sig till icke-mimetiska aktiviteter (O'Sullivan, 2016).

Meyer, Morrison och Zuniga (2017) menar att CrossFit har en skaderisk som är jämförbar med de flesta andra träningsformer, och att goda tränare vidare minskar skaderisken. Oberoende om CrossFit lider av särskilt dålig form eller riskfyllda rörelser, finns det alltid en risk att man skadar sig då man lyfter tunga vikter. Axel-, rygg- och knäskador är de vanligaste allvarligare skadorna inom CrossFit.

Det finns en viss sorts skador som CrossFit-utövare inte bara accepterar utan rent av hyllar, och det är icke-allvarliga skador som framkommer under träningar. Exempel på dessa är olika slags blåsor och skavsår från repetitiva övningar. Blåsor och upprivna sår i handflatan hör till de allra vanligaste, vilket är illustrerat i bilderna nedanför. Den första bilden är från min före detta kollegas Instagram-story, vilken jag har fått lov att använda i denna avhandling. Denna sorts skada är smärtfylld men inte särskilt allvarlig.

Denna slags skador fungerar som en form av markering av en CrossFit-utövares hängivelse till träningen och hens förmåga att pressa sig till det yttersta trots smärta och motgångar. Detta fenomen är särskilt tydligt inom Tough Mudders-utövare, skriver Scott et al. (2017).



Figur 4 - Instagram - anonym

Den smärta som uppstår av intensiteten av träningen uttrycks ofta i boxen som att man ”går in i grottan”, ”mennä luolaan”, eller ”going into the pain cave” som ursprungsuttrycket lyder. Beskrivningen är väldigt beskrivande. Liminaliteten är väldigt stark under en intensiv träning. Den fysiska belastningen särskiljer individen från vardagen och till och med från omgivningen just då. Under riktigt tunga träningar är det enda jag tänker på exakt hur många repetitioner jag har kvar av en viss rörelse, och hur jag lyckas slutföra dem så fort som möjligt. Därav beskrivningen ”pain cave” – man är ensam i en grotta med smärtan som vägledande moment.

*Vi gjorde idag benchmark-träningen Jackie, en av ”the girls”. 1000 meter roddmaskin, 50 thrusters med 20 kilogram, och 30 pull-ups. Tidsgränsen var 10 minuter. Roddmaskin hör till mina styrkor, pull-ups däremot är en solklar svaghet. Jag tänkte jag håller tempot lugnt vid rodden, gör 20+20+10 thrusters, och sedan betar jag av pull-upsen i små serier.*

*Planen gick åt pipan omedelbart. Jag rodde kilometern på långt under fyra minuter och var redan väldigt andfådd inför thrustersen. Rörelsen, där man med viktstången går ner i knäböj och därifrån stiger upp och pressar stången upp på raka armar, är en grymt tung rörelse, även med 20 kilo, och framförallt om man ska utföra 50 stycken. Efter 50 thrusters kändes det som om jag andades svavel, och då återstod fortfarande 30 pull-ups.*

*Jag försökte göra fem pull-ups åt gången, och jag försökte göra en så stark kip-rörelse jag kunde för varje repetition. Nu framkom en till känsla jag inte har känt tidigare – mina underarmar kändes som om dom skulle sprängas av mjölksyra. De sista tio pull-upsen var jag rädd att greppet skulle ge vika och jag skulle flyga på nacken. Jag blev klar strax under tidsgränsen. Det tog en minut att få min ytterrock på mig, eftersom mina händer inte längre ville samarbeta, ett problem vi alla hade och vi alla skrattade åt i omklädningsrummet. Promenaden hem från boxen gick i en dimma. (12.03.2020)*

I utraget från fältanteckningarna ovan kan man se en form av sakralisation av den smärta som uppstår under en tung träning. Sakralisation av upplevelser är enligt O’Sullivan et al. (2011) ett sätt att bevara en särskild vördnad för en upplevelse bland deltagare. Enligt O’Sullivan et al. (2011) kan sakralisationen därefter upprätthållas genom ett antal sätt. Ett

sätt är att dokumentera upplevelsen, vilket är vanligt inom CrossFit. Dokumenteringen sker till exempel genom att ladda upp bilder och videon på sociala medier, eller genom att anteckna träningen i träningsloggen Wodconnect. Schau et al. (2009) beskriver denna slags dokumentering som en väsentlig faktor inom brand communities. Att dela på upplevelsen skapar ett länkande värde mellan deltagarna (Cova, 1997).

Scott et al. (2017) skriver att en orsak varför deltagare såväl i Tough Mudders som i CrossFit delar dessa smärtor på sociala medier och i diskussioner med andra är för att bygga ett narrativ av deltagaren som hjälte. Deltagarens kropp fungerar som en symbol för vad man kan åstadkomma om man uthärdar smärta, vare sig det gäller skador eller andnöd. CrossFit-deltagaren bygger upp sitt egna narrativ som en person som går igenom eld och lågor för att nå sitt mål, och denna inställning uppskattas av andra medlemmar i communityn.

Beasley et al. (2021) skriver att det inom CrossFit finns ett socialt värde i att ”vara hard-core”. Detta gäller enligt Beasley et al. såna CrossFit-deltagare som gillar känslan av obekvämheter och smärta och för vilka det är ett strå i hatten att fullfölja väldigt påfrestande WODs. Även att delta dagligen eller nästan dagligen i WODs ansågs vara ett tecken på att vara hard-core. Detta stämmer överens med observationer i Reebok CrossFit Turku. Under en tid då jag deltog mellan fem och sex dagar i veckan påpekade tränarna att det var positivt att jag går så ofta och att de märker klara framsteg i min kapacitet.

En kroppslig erfarenhet som inte bör glömmas är den delade upplevelsen av att belönas av all hård träning. CrossFit är inte bara tungt för smärtans skull, utan träningsmetoden också är utomordentligt effektiv. Beroende på CrossFit-utövarens utgångspunkt kan en nybörjare väldigt snabbt förbättra sina träningsresultat, men också deras kroppsbyggnad och hälsa. Hemetsberger et al. (2018) skriver att en kroppslig transformation kan fungera som en spirituellt erfarenhet likt reinkarnation. På grund av den intensiva träningen i CrossFit är kroppsliga transformationer inte ovanliga, vilket kan vara en aspekt som lockar utövarna till CrossFit. Denna utveckling är också en känsla som delas bland deltagarna. Den tunga träningen leder till en belöning i form av bättre prestanda.

#### 5.4 “Om ni vill köpa eget hopprep kan ni använda självbetjäningskassan i hörnet” – CrossFit som en subkultur av konsumtion

*”CrossFitissä pärjätään oikein hyvin ihan perus sisäpelikengillä, mutta useimmat käyttää ihan CrossFitiin tarkoitettuja kenkiä, esimerkiksi Niken Metconit tai Reebokin Nanot. Niillä voi saada jonkin verran parempaa tukea kyykyissä ynnä muissa liikkeissä. Sen lisäksi meillä on täällä myynnissä lämsiä. Tarvitaanko niitä crossfitissä? No ei välttämättä. Mutta ne voi olla hyvin eduksi, jos tekee ihan hirveesti leukoja tai toes-to-bareja. Kädet ei aukea ihan yhtä helposti. Mutta ei ole välttämätöntä käyttää niitä. Niitäkin on monta erilaista merkkiä ja sorttia. Meillä on Picsilin malleja täällä myynnissä, ja ne ovat oikein pätevät vaihtoehdot.” – Tränaren under on-rampen*

*”Onks noi nyt ne uudet?”*

*”Joo viime viikolla tuli. Vähän hirvitti ostaa netistä mutta kun näitä ei vielä löydä Suomesta. Onneksi ne sopii just oikein.”*

*”Törkeen hienot, pitäis ehkä itsekin ostaa uudet. Nää Nanot on kyllä elämää nähneet.”*

*”Ikinä ei voi olla liikaa kenkiä!” – Hört två medlemmar emellan under uppvärmningen*

Inom CrossFit finns en väldigt tydlig konsumtionskultur som relaterar till utrustning och klädsel. Allting från sponsoravtal för CrossFit Games (tidigare med Reebok, och från och med 2021 NoBull) till träningsutrustning (Rogue, Concept2, Assault Fitness) är förknippat med specifika varumärken som står ut inom CrossFit-communityn.

Olika märken skapar en viss rivalitet bland CrossFit-deltagare. Ofta gäller detta olika märken av skor. Det är inte ovanligt att en CrossFit-medlem har en viss favoritsko eller ett favoritmärke som hen förespråkar. Rivaliteten mellan olika skomärken är oftast lekfull och jag har personligen aldrig sett en högljudd meningsskiljaktighet angående skor, men vissa individer är rätt så rättframma angående sina favoritmärken. Under en uppvärmning diskuterade jag med en manlig deltagare, som berättade att han hade sovit dåligt på grund av att hans son hade sovit dåligt under natten. Diskussionen som följde gick så här:

*”Kuinka vanha sun poika on?”*

*”Hän täyttää kohta yksi.”*

*”Noniin! Sun pitää sit ostaa sille Nanot kun se oppii kävelemään, hehe!”*

*”Niin, tai siis Metconit. Meidän perheessä ei mitään Nanoja käytetä.”*

Till skillnad från att påverka samhörigheten negativt inom CrossFit-communityn är denna varumärkeslojalitet, och den lekfulla rivaliteten märken emellan som uppstår, enligt mig en positiv effekt för samhörigheten. Så länge rivaliteten inte är aggressiv, vilket jag inte har observerat att den är, fungerar den som ett inne-skämt för medlemmar i communityn. Buresti och Rosenberger (2006) skriver att konsumtion av specifika varor har ett symboliskt värde utöver det praktiska värdet hos individer. Genom den symboliska meningen kan sedan individen förverkliga sig själv och konstruera en personlig image. Även om vissa lekfulla meningsskiljaktigheter uppstår mellan olika varumärkeslojala individer, är Reebok, Nike, Nobull, Inov8 och andra CrossFit-inriktade skor ändå symboliskt värdefulla just för CrossFit som helhet. Detta symboliska värde, oberoende det specifika varumärket, skapar en gemenskap bland CrossFit-medlemmar.

Att klä sig i dessa specifika märken fungerar också som ett sätt att bevisa sin autenticitet bland medlemmar i communityn. Genom att välja rätt märken kan man visa att man är tillräckligt insatt i CrossFit för att veta vad som är ”inne”.

På samma sätt som det finns en viss rivalitet mellan olika märkesanhängare finns det även en rivalitet mellan olika CrossFit-gym. Liksom Reebok CrossFit Turku, brukar de flesta boxar sälja olika slags varor på plats. Väldigt vanligt är det att sälja kläder med boxens logo. Med dessa kan man signalera sitt medlemskap i CrossFit-communityn som helhet, men också visa en slags lojalitet till just den egna boxen och dess tränare och medlemmar. Speciellt tydligt är detta i tävlingar. Under sommaren 2020 gick evenemanget Turun Tuomiopäivä av stapeln, och som åskådare kunde man se att många hade klädsel med den egna boxens logo på sig.

## 5.5 Lika barn leka lika – CrossFit och dess samhörighetsskapande format

Ur ett mer praktiskt perspektiv kan man se en mängd samhörighetsskapande aspekter i själva sättet CrossFit har formulerat sin träningsmetod. En av de största aspekterna som skapar en känsla av samhörighet är det faktum att alla utför samma träning. Konceptet med en workout of the day (WOD) är att samtliga deltagare i träningen utför samma

rörelser och samtidigt med alla andra deltagare. Detta är inget som är specifikt för crossfit, naturligtvis. Att träna i grupp är vanligt inom en rad olika träningsformer: spinning, yoga, Zumba, med flera. En skillnad mellan CrossFit och de tidigarenämnda är att man ofta tävlar mot klockan inom CrossFit. Deltagarna försöker utföra den gemensamma träningen så snabbt som möjligt, alternativt försöker de göra så många rörelser som möjligt inom tidsramen. Oberoende av träningsupplägget finns det alltid ett tävlingsmoment som sporrar individen. Därför är det otroligt vanligt att de som utför träningen långsammare får mängder av stöd av de andra deltagarna i form av sporrande kommentarer, vilket har en väldigt stark samhörighetsskapande inverkan. Detta står i kontrast med vanlig gymträning, där man ofta tränar ensam eller i små grupper utan gymmets stöttande uppmärksamhet. Utöver detta sker en stor del av träningarna i par, dels för att deltagarna ska kunna dela på utrymme och utrustning, delvis för att parträningar i sig är en stark motiverande faktor inom crossfit.

En aspekt som stöder samhörigheten är utrymmets öppenhet. Flertalet av vanliga gym har väldigt många maskiner, och man kan "gömma" sig bakom dem medan man tränar. I ett crossfit-gym är man alltid synlig, och även om man tränar ensam och enligt eget program är man ändå en del av gruppen. En annan aspekt som skiljer sig mellan vanliga gym och crossfit-boxar är boxarnas avsaknad av speglar. I Reebok CrossFit Turku fanns inga speglar varken i stora salen, lilla salen eller open gym-utrymmet. Jag upplever avsaknaden av speglar som en samhörighetsskapande faktor, då man starkare koncentrerar sig på utförandet av träningen och på de andra deltagarnas prestationer bredvid en själv.

Det gemensamma språket inom crossfit skapar samtidigt en barriär för att delta och en vi-grupp att vara del av. Under on-rampen gick vi igenom crossfits vokabulär, vilken oftast är på engelska. Det första vi lärde oss var WOD, workout of the day, och AMRAP, as many rounds as possible. An efter att on-rampen fortskred fick vi lära oss fler och fler förkortningar och uttryck och vi kunde använda dem korrekt. Detta är väsentligt för att kunna tyda en tränings innehåll, så som den uttrycks i veckomejlet.

*"MAANANTAI 130220 - ON THE MINUTE FOR 5 MINUTES: 10 PULL-UP + 10 DB SNATCH 22,5/15KG 5 MIN REST 5 MIN AMRAP OF: 10 PULL-UP 10 DB SNATCH 22,5/15KG"*

Enligt Schau, Muniz och Arnould (2009) utgör språk som detta en slags kod som är svår för utomstående att begripa. Därtill anser de att en bra förståelse av jargongen inom



communityn stärker individens hierarki inuti communityn. Det finns dock mer än bara information om träningen bakom vissa termer. Till exempel är ”Fran” en av de mest kända träningarna. Den tillhör både gruppen ”The Girls” och är en benchmark-träning. Fran består av 21-15-9 repetitioner av thrusters och pull-ups. Detta är själva upplägget för Fran. Det som inte kommer fram ur en enkel beskrivning av träningen är hur mytomspunnen och legendarisk träningen Fran är. Fran är så påfrestande att man kallar den hosta och andnöd man ofta får efter vilken som helst tung träning för ”Fran Lung”. Efter finalen i CrossFit Games 2018 var Brent Fikowski och Lukas Högberg på en delad tredjeplats i poängställningen. Tävlingens koordinator Dave Castro skämtade då åt publiken att Fikowski och Högberg kunde tävla om medaljplatsen genom att utföra Fran, vilket utlöste stora applåder från publiken. Genom att enbart läsa innehållet av träningen Fran kunde man missa all subtext som Fran innehåller.

#### 5.6 Crossfit – ett varumärke som sammanför eller splittrar?

Under studiens lopp orsakade CrossFits dåvarande VD, Greg Glassman, starka reaktioner med sina uttalanden kring både Covid-pandemin och kring George Floyd-händelsen. Ur ett ytligt perspektiv kan man kanske försöka förklara bort Glassmans ”It’s Floyd-19”-tweet som ett åsiktstagande om hur viruset stängde gym runtom världen medan protester inte kritiserades rakt ut även om stora folkmassor samlades. Det oaktat var Glassmans bedömning av situationen minst sagt bristfällig och orsakade en enorm kris för CrossFit-varumärket.

Denna studie försöker studera de samhörande krafter som CrossFit för fram både som träningsform och som varumärke. Som tidigare nämnt är det inte ovanligt att CrossFit-utövare markerar sitt medlemskap i CrossFit-communityn genom att bära klädsel med CrossFit-logotyp. Varumärket, som Glassman i årtal har skyddat med alla lagliga medel han haft till hands, är väldigt svårt att urskilja från aktiviteten. Denna distinktion blev dock tydlig i efterskalvet av Glassmans tweet.

Under en tid då de flesta stora amerikanska bolag visade sitt stöd för polisreformer och tog pandemin på stort allvar, stod Glassmans uttalande i stor kontrast. Många CrossFit-atleter tog ställning och kritiserade Glassman skarpt. Utöver detta sade hundratals

CrossFit-affiliater upp sina kontrakt med organisationen och omformulerade sina varumärken så att de inte mer var förknippade med CrossFit.

Många hade länge varit kritiska mot Glassman och hans sätt att leda organisationen, och tweeten var för många sista droppen. En viktig aspekt var att Glassman var ensam ägare av organisationen. Även om han steg ner från sin position som VD var det i sista hand han som profiterade av alla affiliates årliga avgifter och CrossFit-tränares licensavgifter och skolningar. Många ansåg att de inte kunde stöda Glassman längre, och styrde därför ifrån varumärket.

I denna studie har jag lyft fram aspekter som visar vilken inverkan själva träningen har. En stor del av känslan av samhörighet kommer just från konceptet, där man utför samma träning med andra likasinnade i ett specifikt utrymme. Trots det har träningsformen och varumärket ofta setts ur ett och samma perspektiv. Som en följd av den våg av affiliater som valde att inte fortsätta sina kontrakt med CrossFit väcktes frågan om varumärket egentligen har en inverkan i samhörigheten som skapas.

Tyvärr kan jag inte använda mig av egna observationer då det gäller detta fenomen. Kontroversen var inte särskilt märkbar i Finland förutom vissa nyhetsrubriker i dagstidningar, och händelsen skedde under en tid då jag inte deltog i träningar på grund av Covid-pandemin.

På grund av dessa faktorer är det intressant att betrakta CrossFit som en brand community. Berömda brand communities, såsom anhängare av Apple, Saab, Jeep, med flera, har varumärket som ett centralt länkande värde kring vilket man bygger upp olika sociala kopplingar. I CrossFit kan man se ett större fokus på aktiviteten i jämförelse med varumärket.

### 5.7 Är CrossFit den stam det ryktas att den är?

Jag inledde denna avhandling med att diskutera hur den moderna människan fortfarande söker sig till stammar av olika slag. Mitt fokus för studien var att studera samhörigheten inom CrossFit, men utgångspunkten var ändå ett försök att hitta en stam. Med detta som bakgrund känner jag att man kunde se mycket av vad Aro (2010) beskriver, alltså att ofta var crossfit den enda gemensamma nämnaren för stammen. Jag gick in i aktiviteten, och därifrån, som en individ. Några gånger stötte jag på en enstaka bekant från boxen på stan,

och de gånger det hände diskuterades väldigt lite annat än hur träningen har framskridit. Jag personligen knöt inga livslånga band, möjligtvis på grund av den korta perioden jag kunde delta.

Trots att jag inte knöt livslånga vänskapsband eller bekantskaper under tiden jag tränade CrossFit aktivt var ändå känslan av samhörighet väldigt stark under själva träningarna. Det fanns en klar vi-anda i boxen. Alla stöttade varandra, hjälpte till, och gratulerade fina prestationer av varandra. Det är lätt att se skillnader mellan crossfit och andra motionsformer. crossfit kan jämföras med en lagsport men med den egna prestationen i fokus.

Min personliga erfarenhet är givetvis inte generaliserbar, och det är klart att många upplever crossfit som en stor del av deras liv. Man kan spekulera huruvida det finns skillnader mellan olika boxar i detta anseende. Om ägarna lägger fokus på evenemang utöver träningar (lillajulsfester, kvälls-sittningar med flera), kunde man anta att grupperna skulle skapa ännu starkare vänskapsband och en ännu starkare känsla av samhörighet. Flera boxar är väldigt aktiva med sådana evenemang, men de jag utförde studien i var inte lika aktiva på den fronten.

## 6. Sammanfattning: Vad CrossFit kan lära oss om samhörighet

I detta kapitel sammanfattar jag avhandlingen, diskuterar avhandlingens brister samt redogör för möjliga fortsatta forskningar inom samhörighet.



Figur 5 – Reebok CrossFit Turku – [crossfitturku.fi](http://crossfitturku.fi)

### 6.1 Studien i korthet

För denna avhandling valde jag att studera CrossFit och försöka undersöka huruvida idrottsformens och varumärkets rykte som en samhörighetsskapande hobby och livsstil verkligen stämmer. Studien kom tog sin form av en mängd olika orsaker. Jag hade varit intresserad av att börja med crossfit en stund, och samtidigt var det dags att skriva avhandling för min magisterexamen. Ämnet organisation och ledning innefattar en otroligt bred bas från vilken jag kunde välja teori som hjälpte mig studera de faktorer jag själv fann intressanta inom crossfit, nämligen crossfit som skapare av samhörighet.

Jag har i denna avhandling beskrivit CrossFit och flera av dess säregenskaper. CrossFit, grundat år 2000 av Greg Glassman, är nu en av de största idrottsformerna och träningsvarumärkena i världen, och en stor del av succén ligger inte bara för resultaten, utan också CrossFits rykte som en stark och stödjande community.

För att studera något så subjektivt och svårdefinierat som samhörighet valde jag att utgå från teorier bestående av *communitas*, *brand community*, och konsumtionssubkulturer. *Communitas* beskrivs av Turner (1969) som en känsla av samhörighet och jämlikhet som uppstår så individer tar avstånd från det normala och stiger in i en antistrukturell omgivning. Olaveson (2001) beskriver *communitas* som en transformativ upplevelse som går i djupet på en persons identitet. *Brand community* är en term som beskriver en social struktur bland en icke geografiskt bunden grupp människor vars gemensamma intresse för en produkt eller varumärke fungerar som ett länkande värde (Cova, 1997). En konsumtionssubkultur är enligt Schouten och McAlexander (1995) en distinkt undergrupp i samhället som själv väljer att formas kring ett delat engagemang i en viss slags produkt, ett visst märke eller en viss konsumtionsaktivitet.

Dessa tre teoretiska områden har jag använt som en grund för att tolka samhörigheten inom crossfit. För att bäst kunna redogöra för samhörigheten inom crossfit valde jag att göra en deltagande etnografi. Genom att själv delta i communityn hade jag möjlighet att inte bara beskriva det jag såg, men också vad jag kände under träningen. Såsom Waqcuant (2009) skriver, bestämde jag mig för att ”go native armed”, med vilket han menar att man låter sig själv uppslukas av erfarenheten, men att man ändå samtidigt granskar erfarenheten noggrant med hjälp av akademisk teori.

Jag inledde studien i oktober 2019, då jag började på on-rampen i Reebok CrossFit Turku. Den aktiva delen av etnografien pågick ända tills mars 2020 då gymmen stängde ner på grund av Covid-pandemin, men jag fortsatte samla in information under skrivandet genom nätforum och sporadiska besök till CrossFit-gym i Helsingfors och Lovisa.

## 6.2 Hur samhörigheten skapas inom CrossFit

Samhörigheten börjar väckas inom deltagaren redan under första träningen i on-rampen. On-rampen fungerar som en "rite of passage", en initiationsrit, på sättet Turner (1969) beskriver. Det är under on-rampen som den sociala antistrukturen tar sin form, då deltagarna lämnar sina "vanliga jag" efter sig och tar sig an CrossFit som jämlika. On-rampen fungerar som en gemensam upptäcktsresa i kroppslighet, och denna gemensamma resa är en väldigt samhörighetsskapande upplevelse. Tränarna fungerar givetvis som instruktörer av rörelserna, men också som vägledare av upplevelsen. Denna vägledning sker enligt Sharpe (2005) genom att styra deltagarnas förväntningar och deras tolkningar av den gemensamma upplevelsen. Genom att tränaren demonstrerar kunskap och färdighet inom crossfit får hen också auktoritet att leda gruppen. Benchmark-träningen, som görs första och sista träningen under on-rampen, fungerar som en ram för den gemensamma upplevelsen. Efter on-rampens sista träning kan man tolka initiationsriten vara fullbordad, och man är äntligen en medlem inom crossfit-communityn.

Crossfit och dess koncept ger en bra grogrund för samhörighet att frodas. Till en början gallrar on-rampen de individer som inte gillar den tunga och ibland smärtfyllda träningsformen, vilket i sin tur lämnar kvar en grupp som har tung fysisk träning som ett länkande värde (Cova, 1997). Träningen fungerar också som en delad upplevelse bland medlemmarna. Den delade upplevelsen av att överkomma en väldigt påfrestande träning skapar en känsla av communitas (Cova & Cova, 2019). Trots att det finns atleter av olika färdighetsnivåer, kan alla ta del av upplevelsen genom att skala träningen på ett sätt som utmanar individen. Genom skalning kan både en nybörjare och en erfaren atlet uppleva samma känsla av utmattning, och därmed en känsla av samhörighet.

Gymmet fungerar som ett liminalt utrymme (Turner, 1969), där vardagens sociala strukturer minskar i betydelse. Turner (1974) påpekar dock att denna antistruktur inte är strukturlös. I communityn påverkas platsen i hierarkin främst av individens erfarenhet och färdighet (Celsi et al., 1993).

Ritualer och språk är vidare medel som stärker känslan av samhörighet. Den specifika terminologin som används inom crossfit fungerar som en slags inträdesbarriär. Utan fördjupning i terminologin som används kan diskussionerna kännas svårförståeliga. Å

andra sidan stärker terminologin vi-andan i gruppen då man förstår och kan delta i diskussionerna, enligt Schau et al. (2009).

Konsumtionsvanorna inom crossfit bygger upp en individs autenticitet inom communityn. Genom att bära rätt slags kläder från rätt märken kan man signalera att man har ett tydligt grepp om kulturen och communityn, vilket i sin tur höjer på individens status (Stranger, 2010). Dessa konsumtionsvanor bygger också upp en slags lekfull rivalitet mellan märkesanhängare inom communityn, till exempel mellan de som gillar Nike och de som gillar Reebok.

Under studien uppstod även en möjlighet att granska vilken inverkan själva varumärket CrossFit har på samhörigheten. Då grundaren och ägaren av CrossFit, Greg Glassman, skrev "It's Floyd-19" på Twitter, orsakade det en enorm schism mellan CrossFit-communityn och CrossFit-organisationen. Som en följd sade en stor mängd affiliater upp sina kontrakt med CrossFit-varumärket. Denna kontrovers och den rörelsen som följde var inte särskilt tydlig i Finland, och någon grundlig observation var svår att utföra, men händelsen väcker en intressant diskussion kring CrossFit som aktivitet och CrossFit som varumärke. Händelsen tyder på att varumärket har en mindre inverkan i känslan av samhörighet än aktiviteten, och att samhörighet skapas på en mindre skala såsom i en specifik box. Trots det har varumärket också en väldigt stor roll i att markera sitt medlemskap i communityn.

### 6.3 Avslutande tankar, kritik, och fortsatt forskning

För denna studie ville jag utforska om CrossFit och dess community var så samhörighetsskapande som det sägs. Under loppet av studien har jag studerat CrossFit med en speciell fokus på just samhörighet, och enligt mina observationer är CrossFit en aktivitet som skapar samhörighet hos medlemmarna. Genom att delta i snitt fem gånger i veckan på träningar under dryga fem månader, samt sporadiska besök därefter, har jag kunnat redogöra för vilka faktorer inom crossfit gynnar framkomsten av samhörighetskänsla.

Under de månader jag aktivt deltog i träningen på Reebok CrossFit Turku hann jag få en bra helhetsbild av uppbyggnaden av gemenskap, men faktum kvarstår att största delen av

min studie skedde på en och samma box. Att studera ett större urval träningsanläggningar kunde ha lett till en bättre helhetsbild av crossfit, men på grund av praktiska och ekonomiska skäl var detta uteslutet. Dock fick jag en grundlig känsla för verksamheten på Reebok CrossFit Turku, vilket jag kunde komplettera med kortare observationer i CrossFit-affiliater i Herttonäs och Lovisa. Utöver detta kan man lätt se att en mer utomstående roll kunde ha haft fördelar för att kunna skapa en objektiv bild om CrossFit och dess samhörighet, men som ett svårdefinierat fenomen anser jag att deltagande observationer var rätt sätt att ta sig an denna studie.

Min studie kan anses ha lyft fram framgångsfaktorer för crossfit men också idéer för andra träningsformer. Fysisk träning är på sin höjd av popularitet och en stor utmaning för många är att konsekvent träna och inte falla för ”nyårslöftet”, då man tränar aktivt en kort stund men sakta minskar och sedan helt slutar träna. Känslan av samhörighet inom vilken som helst träningsform har en sporrande effekt och bidrar till att utövaren mer konsekvent deltar på träningar.

En intressant riktning forskningen kunde ta är att studera samhörighet som uppstår i fysiskt tunga yrken. Sensommaren 2020 arbetade jag inom halning i Lovisa kärnkraftverk, där vissa arbetsuppgifter definitivt kunde jämföras med en tung fysisk träning. Det vore intressant att forska ifall de samhörighetsskapande kroppsliga faktorerna inom crossfit kunde utnyttjas till godo inom fysiskt tunga yrken. Det vore ett intressant experiment att leda en grupp arbetare i dessa slags branscher likt en tränare, och vägleda upplevelsen likt en guide.

Det vore också intressant att jämföra grupper med tävlingsinriktade CrossFit-utövare med sådana som endast gör det för god kondition och välmående. För tävlingsinriktade individer är nivån av engagemang i sporten på en helt annan nivå, samtidigt som deras inställning till sporten torde vara mer likasinnad. För denna studie var access till tävlingsgruppen inte särskilt tillgänglig, på grund av vilket fokus låg på de vanliga träningsgrupperna.



## Källförteckning

- Aro, J. (2011). Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. I Kangaspunta, S. (red.) *Yksilöllinen yhteisöllisyys: avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen*. Tampere, Tampere University Press.
- Arnould, E. J., & Price, L. L. (1993). River Magic: Extraordinary Experience and the Extended Service Encounter. *Journal of Consumer Research*, 20(1), 24.
- Arnould, E. J., & Thompson, C. J. (2005). Consumer Culture Theory (CCT): Twenty Years of Research. *Journal of Consumer Research*, 31(4), 868–882.
- Beasley V. L., Arthur R., Eklund R. C., Coffee P. & Arthur C. (2021). A Thematic Analysis of Social Identity and Injury in CrossFit®. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.
- Belk, R., Wallendorf, M., & Sherry, Jr., J. (1989). The Sacred and the Profane in Consumer Behavior: Theodicy on the Odyssey. *Journal Of Consumer Research*, 16(1), 1-38.
- Beuving, J., & de Vries, G. (2014). *Doing qualitative research: The craft of naturalistic inquiry*. Amsterdam University Press, Amsterdam.
- Bryman, A. (2001) *Samhällsvetenskapliga metoder*. (B. Nilsson, Övers. 1. uppl.), Liber AB.
- Canniford, R. (2011). A Typology of Consumption Communities. *Research in Consumer Behavior*, 13, 57–75.
- Celsi, R. L., Rose, R. L., & Leigh, T. W. (1993). An exploration of high-risk leisure consumption through skydiving. *Journal of Consumer Research*, 20(1), 1–23.
- Cohen, E.B. (2006). Kime and the moving body: somatic codes in Japanese martial arts, *Body & Society* 12: 73–93.
- Cova, B. (1997). Community and consumption. *European Journal of Marketing*, 31(3/4), 297–316.
- Cova, V., & Cova, B. (2019). Pain, suffering and the consumption of spirituality: a toe story. *Journal of Marketing Management*, 35(5-6), 565–585.

CrossFit.com. (icke daterat). *CrossFit Essentials*. Hämtad 17.10.2019, från <https://www.crossfit.com/essentials>.

CrossFit.com (2019). *CrossFit Games 2019*. Hämtad 17.10.2019, från <https://games.crossfit.com/workouts/games/2019>.

Dawson, M. C. (2017). CrossFit: Fitness cult or reinventive institution? *International Review for the Sociology of Sport*, 52(3), 361–379.

Dupont, T. (2014). From Core to Consumer. *Journal of Contemporary Ethnography*, 43(5), 556–581.

Elliott, R., & Wattanasuwan, K. (1998). Brands as symbolic resources for the construction of identity. *International Journal of Advertising*, 17(2), 131–144.

Eriksson, P. & Kovalainen, A. (2008). *Qualitative methods in business research* (okänd upplaga), Los Angeles: SAGE.

Grant N., Heere B., & Dickson, G. (2011). New Sport Teams and the Development of Brand Community. *European Sport Management Quarterly*, 11:1, 35-54.

Green, K. (2011). It Hurts So It Is Real: Sensing the Seduction of Mixed Martial Arts. *Social & Cultural Geography*, 12(4), 377–96

Hammersley, M., & Atkinson, P. (2007). *Ethnography: principles and practice* (3:e uppl.). London: Routledge.

Heywood, L. (2015a). The CrossFit sensorium: Visuality, affect and immersive sport. *Paragraph*, 38, 20-36.

Hemetsberger, A., Kreuzer, M., & Klien, M. (2018). From caterpillar to butterfly: experiencing spirituality via body transformation. *Journal of Marketing Management*, 35(5-6), 540–564.

Henderson, S. (2019). *So How Many People Participated in the 2019 CrossFit Open?* Hämtad 17.10.2019, från <https://morningchalkup.com/2019/04/01/so-how-many-people-participated-in-the-2019-crossfit-open/>.

- Karpinska-Krakowiak, Malgorzata. (2014). Consumers, Play and Communitas—an Anthropological View on Building Consumer Involvement on a Mass Scale. *Polish Sociological Review*, 3. 317-331.
- Kozinets, R. V. (2002). The Field behind the Screen: Using Netnography for Marketing Research in Online Communities. *Journal of Marketing Research*, 39(1), 61–72.
- Lalander, P. (2015). Observationer och etnografi. I Ahrne, G. och Svensson, P. (red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 93-113). Stockholm, Liber AB.
- Leigh, T. W., Peters, C., & Shelton, J. (2006). The Consumer Quest for Authenticity: The Multiplicity of Meanings Within the MG Subculture of Consumption. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 34(4), 481–493.
- Maffesoli, M. (1996). *The time of the tribes*. London: Sage
- McCormack, K. M. (2017). Inclusion and Identity in the Mountain Biking Community: Can Subcultural Identity and Inclusivity Coexist? *Sociology of Sport Journal*, 34(4), 344–353.
- Muniz, A. M., & O’Guinn, T. C. (2001). Brand Community. *Journal of Consumer Research*, 27(4), 412–432.
- O’Sullivan, S. R. (2016). The Branded Carnival: the Dark Magic of Consumer Excitement. *Journal of Marketing Management*, 32(9-10), 1033–1058.
- O’Sullivan, S. R., Richardson, B., & Collins, A. (2011). How brand communities emerge: The Beamish conversion experience. *Journal of Marketing Management*, 27(9-10), 891–912.
- Pekkanen, A., Närvänen, E., & Tuominen, P. (2017). Elements of Rituality in Consumer Tribes: The Case of Crossfit. *Journal of Customer Behaviour* 16 (4), 353–370.
- Pihl, C. (2014). Brands, community and style – exploring linking value in fashion blogging. *Journal of Fashion Marketing and Management: An International Journal*, 18(1), 3–19.
- Rennstam, J. & Wästerfors, D. (2015). Att analysera kvalitativt material. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (2:a upplagan, s. 220-236). Stockholm: Liber AB.

- Schouten, J. W., & McAlexander, J. H. (1995). Subcultures of Consumption: An Ethnography of the New Bikers. *Journal of Consumer Research*, 22(1), 43.
- Scott, R., Cayla, J., & Cova, B., (2017). Selling Pain to the Saturated Self. *Journal of Consumer Research*, 44(1), 22-43.
- Sharpe, E. (2005). Delivering Communitas: Wilderness Adventure and the Making of Community. *Journal of Leisure Research*, 37(3), 255-280.
- Sommer, S. (2001). "C'mon to My House": Underground-House Dancing. *Dance Research Journal*, 33(2), 72-86.
- Teetor, P. (2014). *The Story of How CrossFit Went From Zero to 10,000 Locations*. Hämtad oktober 17, 2019, från <https://www.laweekly.com/the-story-of-how-crossfit-went-from-zero-to-10000-locations/>.
- Turner, V. W. (1967). Betwixt and Between: The Liminal Period in Rites de Passage. I *The Forest of Symbols: Aspects of Ndembu Ritual*. Ss. 93-111. Itaca, NY: Cornell University Press.
- Turner, V. W. (1969). *The Ritual Process: Structure and anti-structure*. Chicago: Aldine Pub. Co.
- Wacquant, L.J.D. (2009). Habitus as topic and tool: reflections on becoming a prizefighter, i Shaffir, W., Puddephatt, A., & Kleinknecht, S. (red.) *Ethnographies Revisited*. New York: Routledge, pp. 137–151.
- Wels, H., Waal, K. V. D., Spiegel, A., & Kamsteeg, F. (2011). Victor Turner and liminality: An introduction. *Anthropology Southern Africa*, 34(1-2), 1–4.