

## HEALTHY FEMININITY AND POST-FEMINIST SUBJECTS

A study of the Swedish health and fitness magazine *iForm* 1987, 1997 and 2007

HELENA TOLVHED

### Keywords

Health, gender, women, exercise, post-feminism

### Summary

During the last decades of the 1900s, a commercial health industry transformed a previous Swedish public health regime characterised by strong state control. Running and exercising at gyms are now widely practiced, and new products, diets and trends constantly appear. Part of this is a booming market of health- and fitness magazines, and this article examines the representation of healthy femininity in one of the more popular titles on the Swedish market, *iForm*, during the years 1987, 1997 and 2007.

An ideology of healthism has been identified as salient to neoliberal late-modern society, where health and a fit body are important lifestyle markers and metaphors for the good life. This includes historically new gender ideals – the well-trained female body and the appearance-oriented man – closely associated with diet and exercise practices.

This article discusses the “fit” woman as a historically new ideal and engages in the feminist debate on how to understand her: is she a norm-breaking emancipatory figure, or a post-feminist celebration of the strong individual communicating the message that there is no longer a need for feminist struggle?

The study indicates that a discourse of individualism and personal responsibility grows increasingly prominent during the interrogated time period. Sport and play are replaced by more “rational” forms of exercise, for example in the gym. The very definition of health becomes more narrow; areas such as sex and relationships have disappeared from the magazine in 2007, as has more general educational articles on the body. Instead, the focus on diet and exercise has increased.

Furthermore, the study of *iForm* shows that the models used to represent “health” are conventionally beautiful, smiling, white and predominately thin rather than obviously muscular. This, I conclude, limit the destabilizing potential of the “fit” woman in *iForm*.

I denna artikel diskuteras den hälsosamma atletiska kvinnokroppen som kulturellt ideal. Helena Tolvhed undersöker om hälsoideal kan utmana dominerande könsnormer, men konstaterar att hälsoismens individuella frigörelse- och framgångsprojekt riskerar att inkorporeras i ett system som istället förtrycker mindre privilegierade grupper, kvinnor och individer.

# HÄLSOSAM FEMININITET OCH POSTFEMINISTISKA SUBJEKT

## En undersökning av hälso- och träningsmagasinet *iForm* 1987, 1997 och 2007

HELENA TOLVHED

Mot 1900-talets slut växte sig en kommersiell hälso- och träningsindustri allt större i västvärlden. Motionerandet har under de senare decennierna ökat bland den svenska befolkningen, och från att ha varit relativt perifera fenomen har löpning och gymträning blivit starka alternativ till den organiserade idrottsrörelsen (Riksidrottsförbundet 2011). Nya träningsformer, kroppsbehandlingar, dieter och utrustning tillkommer ständigt, och hälsocoacher och personliga tränare är yrken i tillväxt (Dworkin och Wachs 2009; Andreasson och Johansson 2015). Senmodernitetens historiskt sett nya genusideal – den vältränade kvinnokroppen och den utseendeorienterade (”metrosexuella”, eller senare ”spornosexuella”, med journalisten Mark Simpsons (2014) inflytelserika begrepp) mannen – framstår som nära förbundna med träningspraktiker.

Mot denna bakgrund ska jag i denna artikel diskutera senmodern femininitet och den vältränade kvinnan som kulturellt ideal, genom en studie av hälso- och träningsmagasinet *iForm* under dess första 20 utgivningsår. Syftet är att utifrån ett feministiskt perspektiv och med hjälp av diskursanalytisk metod undersöka vilka värden och påbud som knyts till hälsa, samt mer specifikt den föränder-

liga konstruktionen av den hälsosamma kvinnokroppen och denna konstruktions potential att utmana genus- och könsnormer. Den empiriska utgångspunkten tas i den kommersiella hälsoindustrins produktion och iscensättning av hälsa. Olika synsätt står här mot varandra i den akademiska feministiska diskussionen. Medan några ser den aktiva och atletiska kvinnokroppens (populär-)kulturella synlighet som en viktig symbolisk utmaning av traditionella föreställningar om kvinnlighet såsom svaghet och passivitet (se till exempel Halberstam 1998; Heywood och Dworkin 2003), ser andra istället en problematisk kult av den framgångsrika individen – en nyliberal postfeminism där frigörelsen endast är för de resursstarka (se till exempel Bordo 1993 och McRobbie 2009). Den hälsoinriktade tränande kvinnan står därmed, menar jag, mitt i en diskussion om feminitet, frigörelse och destabilisering av/disciplinering till kroppsnormer i senmodern konsumtionskultur.

### Senmodern kroppskultur och hälsoism

Den moderna idrott som växte fram under 1800-talet syftade till att fostra manliga kroppar och karaktärer, och kvinnors deltagande har därmed historiskt sett varit omstritt (Hargreaves 1994; Cahn 1995; Mangan 2012; Tolvhed 2015). Svett, andfåddhet, muskler och tävlan uppfattades länge som själva motsatsen till idealiserad kvinnlighet, och kvinnors idrottsutövning utgjorde också en ovälkommen konkurrens om ekonomiska resurser. Möjligen kunde kvinnornas deltagande dessutom ha en feminiserande inverkan på själva idrotten.

I kontrast mot denna historia tycks kvinnor dock snarast stå i centrum för senare decenniernas hälso- och träningskultur. Det vältränade kvinnliga kroppsidealet, med synliga – om än slanka snarare än ”bulliga”

### 1970-talets joggingvåg öppnade upp för mer fysiskt ansträngande träning även för kvinnors del och gjorde det mer acceptabelt att svettas.

– muskler, står i ett historiskt perspektiv utan tvivel för någonting nytt.

1970-talets joggingvåg öppnade upp för mer fysiskt ansträngande träning även för kvinnors del och gjorde det mer acceptabelt att svettas (McKenzie 2013). På 1980-talet blev gymmet en allt mer framträdande plats i vardags- och populärkulturen, och klädmodet inspirerades av träningskläder som sneakers, benvärmare och mjuka sweatshirts. Träningen intensifierades och väldefinierade muskler blev eftersträvarvärda också utanför bodybuildingkretsar (McKenzie 2013; Andreasson och Johansson 2015). Den danske idrottsforskaren Kasper Lund Kirkegaard (2011) menar att karriärorienterade medelklasskvinnor alltsedan 1980-talet, med Jane Fondas internationella genombrott som fitnessikon, varit den primära målgruppen för branschen. De nya träningsformerna krävde inte kunskapsutveckling eller specialiserad fysisk kompetens på det sätt som föreningsidrotten ofta gjorde, och inte heller samordning med andra eller tidpassning. Därmed kunde

de lättare fogas in i kvinnors vardag och kombineras med förvärvsarbete, hemarbete och barnomsorg (Kirkegaard 2011).

Ett växande forskningsläge diskuterar "hälsoism" ("healthism") som ett slags ideologi i det senmoderna nyliberala samhället, där hälsa och en vältränad kropp blivit livsstilsmarkörer och metaforer för moral och ett gott liv (Crawford 1980; Peterson och Lupton 1996). Utgångspunkt tas här i synen på makt som reglering av individuella val snarare än som myndigheters repression eller påbud (Foucault 1987). Genom processer av normalisering och reglering pekas det avvikande ut, definieras och mäts, vilket illustreras konkret exempelvis i användningen av Body Mass Index (BMI), en mätmetod som utifrån längd och vikt kategoriserar människor i fyra viktklasser: undervikt, normalvikt, övervikt och fetma (Sandberg 2004; Nilsson 2011). Hälsans område har kommersialiserats och gett upphov till ett ständigt ökande utbud av varor och tjänster, som understryker individens *ansvar genom valfrihet* (Rose 2000). Den frälsning som i en religiös föreställningsvärld skulle nås för själen tycks nu istället utlovas via kroppen, och hälsan har blivit ett moraliskt imperativ där individen uppmanas att ständigt förbättra sig själv, inte minst för att kunna konkurrera i ett allt mer otryggt och avreglerat arbetsliv (Dworkin och Wachs 2009; Cederström och Spicer 2015).

### Den vältränade kvinnokroppen – frigjord eller förtryckt?

En del feministiska forskare ser subversiva och frigörande inslag i det vältränade kroppsideal för kvinnor som fick fäste

under 1980-talet. Exempelvis Heywood och Dworkin (2003) menar att ikongörandet av den vältränade kvinnan inom reklam och modefotografi utmanade traditionella föreställningar om kvinnor som svaga och underlägsna. De kopplar denna förändringsprocess till kvinnors växande betydelse som konsument, och menar att detta innebar en avgörande omdefiniering av feminitet jämfört med tidigare såväl smala som kurviga modellideal; "waify Calvin Klein or silicon-enhanced Victoria's Secret models" (2003: xxix). Den atletiska kvinnokroppens synlighet kan ses som ett exempel på hur, med Halberstams (1998) begrepp, "female masculinity" når genomslag och erkännande i populärkulturen. För Halberstam (1998) är detta en kulturellt betydelsefull destabilisering av könsdikotomin, och hen understryker att den traditionella feminitet som uppmanar till passivitet har negativa hälsoeffekter för flickor och kvinnor.

Mot detta synsätt står den kritik av det "postfeministiska tillståndet" som utvecklas av bland andra Angela McRobbie (2009). För henne är hyllningen av den framgångsrika individen/kvinnan och den postfeministiska uppmaningen att "investera i dig själv" del av en nyliberal agenda som i grunden är antifeministisk. Den vältränade och vällyckade kvinnan kan ses som ett idealsubjekt för en postfeminism som utgår från att en gemensam och inkluderande feministisk kamp inte längre behövs. Detta döljer att kvinnors förutsättningar är olika, och frigörelsen blir endast tillgänglig för de redan privilegierade (McRobbie 2009; se även Markula 2001; Power 2011).

Susan Bordo (1993) har tolkat den vältränade kvinnokroppen som ett uttryck för idealisering av maskulinitet och manskroppen som norm, och ett avståndstagande från femininitet. Mot bakgrund av dessa diskussioner kommer denna studie av *iForm* att ta fasta på femininitetskonstruktioner och vilka relationer som upprättas mellan den idealiserade hälsosamma kvinnan och hennes sammanhang.

### Metod och material

Med Foucault betraktar jag här makt som internaliserad självövervakning, en vardaglig mikromakt riktad mot människors sätt att tänka, känna och uppfatta sig själva (Foucault 1980; 1987). Sociala normer omvandlas till personliga begär, inte minst via massmedier som kulturella agendasättare och medskapare av verkligheter och av mänskliga subjekt (Fairclough 1995; Negra och Tasker 2014). Hälso- och träningsmagasin har från 1990-talet vuxit fram som en blomstrande genre, där nya träningsnischer och kosttrender ständigt tycks ge upphov till nya titlar. Magasinen fyller en rådgivande funktion i en tid då träning ofta sker på relativt individuell basis jämfört med den mer kollektivt organiserade idrotten (Smith Maguire 2007). De påverkar vilka fysiska aktiviteter som människor ägnar sig åt, vilket i sin tur också formar och inverkar på kroppar och kroppsnormer.

Hälsotidningar används här som material i syfte att undersöka en kommersialiserad hälsodiskurs och dess genusimplikationer. Det specifika valet av *iForm* motiveras utifrån att den är en av de mest etablerade tidningarna i genren. År 1997 var upplagan

46 200 och vid denna studies slutår (2007) hade tidningen en upplaga på 65 800 och en beräknad räckvidd om 213 000 läsare (TS Mediefakta 2015). Detta gör tidningen näst störst bland svenska hälsotidningar efter *MåBra*, som har en äldre målgrupp. *iForm* har idag en uttalad målgrupp i ”unga, aktiva läsare varav majoriteten är kvinnor som är angelägna att hålla sig i form” (TS Mediefakta 2015). Magasinet, som under den undersökta tidsperioden utkommit med mellan 12 och 18 nummer årligen, riktar sig till en relativt vanlig motionär som varken är dedikerad kroppsbyggare eller specialinriktad på någon idrott – för dessa finns andra alternativ på tidningsmarknaden. Jag har i denna studie undersökt de sex första numren av årgångarna 1987, 1997 och 2007, det vill säga sammanlagt 18 nummer. Det jag vill uppnå med detta förfaringsätt är att studera vilka förändringar som kan ses under *iForms* första tjugo år och hur kan detta relateras till diskussionerna om postfeminism och hälsoism som kännetecknande för senmoderniteten.

Analysen inspireras av Norman Faircloughs (1995) diskursanalytiska metod och dess uppdelning mellan textens (inklusive bildmaterialet) *ideationella* och *interpersonella* funktioner. Den *ideationella* funktionen avser textens ”världsbild”: hur händelser, situationer, människor och relationer representeras, vem som syns i vilka sammanhang och vem som gör vad i materialet. Det handlar här om att undersöka föränderliga konstruktioner av hälsosam femininitet, samt att förstå och värdera dessa konstruktioner som del av historiska kontexter och i relation till tidigare forsk-

ning om senmoderna femininiteter och postfeminism. Jag kommer att undersöka sammansättningen av tidningens olika typer av inslag och artikelteman samt presentationen av olika former av motion och träning, recept och rådgivning kring mat och diet, hur detta förändras över tid och hur det kan kopplas till föränderliga genuskonstruktioner. Särskild tonvikt läggs på tidningens omslag i egenskap av dess "ansikte utåt", avsett att tilltala läsaren/köparen. Vad gäller tidningens bildmaterial uppmärksammas aspekter som fysisk aktivitet respektive passivitet, antalet människor som syns i bild och eventuella interaktioner dem emellan, kroppsposer och rörelser, klädsel och omgivningar, ansiktsuttryck och leende (Tolvhed 2008).

I analysen av textens *interpersonella* funktion uppmärksammas de sociala identifikationer och positioner som texten erbjuder och uppmuntrar. Hur tilltalas läsaren, vilka subjekspositioner tillgängliggörs för *iForms* läsare? (Hirdman 2001). Vad gäller bildmaterialet analyseras avbildade personers relation till kameran så som den uttrycks genom blickar och former för posering. Här har tidigare forskning pekat på representationskonventioners genuskodning, som att kvinnor tenderar att avbildas som tillgängliga och inbjudande i förhållande till betraktaren (Duncan 1990; Hirdman 2001; Tolvhed 2008).

### ***iForm* 1987: Sportigt och könsblandat**

I *iForms* första årgång ligger stor tonvikt på att presentera olika former av motion för läsaren, som ett slags smörgåsbord av olika aktiviteter. Flera sidor i varje nummer ägnas

också åt recept och artiklar om nyttig mat och kroppens näringsbehov. *iForms* definition av vad som kan benämnas hälsans område framstår här som relativt bred; den innefattar alla former av idrottsaktiviteter och kroppsträning, utrustning och kläder, kost och näringslära, kroppsbehandlingar och hudvård, inslag om kroppens funktioner, populärmedicinska rön, sex och relationer samt psykologi och positivt tänkande. Längre kunskapsinriktade artiklar kan handla om behandling av depression (nummer 1), virus (nummer 2), hur minnet fungerar (nummer 5) eller "Så påverkas du av vädret" (nummer 5). I varje nummer finns också inslag om äventyrliga resmål, som exempelvis bergscyking i Provence (nummer 3) eller "Kanotferie i Nessies hemvatten" (nummer 5). Stor plats, ofta tre hela tidningsuppslag, ägnas vidare åt att presentera nya sport- och träningsprodukter samt sportigt klädmode. Inriktningen mot konsumtion är därmed tydlig redan i tidningens första årgång.

Varje nummer av *iForm* 1987 innehåller en cirka tolv sidor lång specialbilaga om en idrott, exempelvis bordtennis, simning, golf, tennis eller windsurfing. I bilagan presenteras grundläggande fakta om idrotten ifråga, hur och var den utövas, dess olika varianter (till exempel olika simsätt) och vilken utrustning som behövs. Vid sidan av bilagorna finns ytterligare flersidiga inslag i själva tidningen om andra aktiviteter, som cykling, tennis, rullskridskor, yoga, terränglöpning och dans, men också mer udda fenomen som att hoppa ministudsmatta eller spela hacky sack-boll. Tonen är positiv och betonar glädjen i aktiviteterna, samtidigt som

deras nytta som kroppsträning också lyfts fram. I många inslag finns en tabell som utgår från fyra parametrar: "Aerobisk träning" (konditionsträning), "Muskelstyrka", "Koordination" och "Smidighet". I en tiogradig skala jämförs den aktuella aktiviteten här med en uppsättning andra vanliga sporter och motionsformer.

Vid sidan om dessa talrika sportinriktade reportage förekommer också enstaka artiklar om styrketräning och löpning i *iForm* 1987. Här framstår tilltalet som mer entydigt inriktat på att öka den kroppsliga prestationsförmågan, som i "10 km på 91 dagar" (nummer 5), där läsaren erbjuds ett 13 veckor långt träningsprogram för att gå från nybörjare till långdistanslöpare. Under rubriken "Maskinen som fördubblar din styrka" (nummer 3) presenteras maskiner för styrketräning att ha i hemmet eller använda på gymmet, och det framhålls att styrketräning inte är "liktydigt med bodybuildermuskler, om träningen i den privata motionsstudion inriktas på ökad kondition och större styrka."

Bantning förekommer bara implicit som tema 1987 i artiklar om motionsaktiviteter, vilka menas kunna hålla läsaren i form och hjälpa till att få bort överflödiga kilon. Viktminskning står inte heller i förgrunden vad gäller kostråd och recept – ledorden är snarare "sunt" och "nyttigt". I recepten specificeras tillagningstid, kostnad, svårighetsgrad och om maten är lämplig att frysa. Den explicita inriktning på "smalmat" som blir vanlig längre fram saknas ännu. Receptsidorna sätter istället näringsinnehållet i fokus, med rubriker som "3 burgare fyllda med vitaminer" (nummer 2), "Grön

energi och nyttig sill" (nummer 4) och "Säsongens nyttiga delikatesser" (nummer 5).

Bilder, framförallt fotografier men ibland även illustrationer, upptar ett stort utrymme i tidningen. Fotografierna är inte sällan fartfyllda och tagna i rörelse, och föreställer i ungefär lika grad män och kvinnor. I reportage om massage eller spabehandlingar används dock företrädesvis kvinnliga modeller som ser ut att avslappnat njuta av upplevelsen, medan manliga modeller i något högre utsträckning förevisar olika former av aktiviteter och övningar. Således finns en viss, om än inte stark, tendens mot att kvinnor representeras som mer passiva jämfört med män i *iForm* 1987. Fem av de sex undersökta omslagsbilderna visar en kvinna och en man tillsammans. De två motionerar, befinner sig på en strand, windsurfar, ligger på badmadrasser i en pool eller sitter tillsammans i en skidlift. Modellerna ler men framstår som fokuserade på varandra eller den aktivitet de utför, snarare än tydligt poserade för kameran. På ett av omslagen (nummer 5) syns istället en kvinna som klättrar i berg, på en bild tagen bakifrån. Varje omslag innehåller ett antal rubriker ur tidningen, som dessa på omslaget av nummer 6: "Kom i toppform med simning", "Den snyggaste och fräckaste utrustningen", "Sanningen om salt", "Skandinavien tre bästa cykelturer", "Så mycket betyder vädret för din hälsa", "Vi granskar mikrovågsugnen: Hälsa och smak med rätt våglängd" samt "Så tar du pulsen på din kondition".

Representationer av heterosexuell tvåsamhet finns också inne i tidningen, som i "Morgongymnastik för 2" (nummer 1)

där en man och en kvinna förevisar gymnastikövningar i sovrummet. Också bilder av traditionella kärnfamiljer (nummer 5) förekommer, som i en artikel om den nya träningsformen ”wogging” (att gå i rask takt), illustrerad av en bild på en man och en kvinna som går över en äng i träningskläder tillsammans med två barn. Sex, relationer och samlevnad finns med som tema i varje nummer, i artiklar som ”Kärlekens geometri” (nummer 3) eller ”Så blir du en bättre älskare” (nummer 1). Dessa riktar sig tydligt till båda könen i en förutsatt heterosexuell relation, och när de innehåller ”berättelser ur livet” kommer dessa från både kvinnor och män.

### ***iForm* 1997: Kropp, samlevnad och alternativmedicin**

Tio år senare, årgång 1997, är *iForms* omslag mer varierade jämfört med den komposition av en man och en kvinna i aktivitet och helfigur som dominerade 1987. På två av de sex omslag som undersökts syns en kvinnlig modell på bilder som har en tydligt poserande karaktär. Här märks således den tendens som kommer att framträda starkt 2007, där (kvinno-)kroppen allt mer passiviseras och placeras i läsarens blickfång. Ett omslag visar en kvinna och en man tillsammans, på ett annat syns en kvinna med ett barn i treårsåldern och ytterligare ett föreställer vad som framstår som en familj bestående av mamma, pappa och ett barn. Endast ett av de undersökta omslagen visar en aktivitet – en kvinna som åker rullskridskor (nummer 6). Med undantag för omslagen utgör män dock fortfarande motiv för uppskattningsvis nästan hälften

av bildmaterialet i denna årgång. Ett omslag (nummer 6) kan byggas upp kring följande rubriker; ”Nytt & alternativt: Klart besked om Q10”, ”Mannens sexliv: Så mycket betyder storleken”, ”Full fart på dina nya rullskridskor”, ”Grönt och sunt: Kryddörter täcker ditt vitaminbehov”, ”3 effektiva övningar: Stark och smidig rygg på 5 minuter” samt ”Dokument svett: Kroppens kylvätska”.

De klassiska sportaktiviteter som dominerade tio år tidigare är betydligt färre i tidningen 1997. Istället riktar man nu in sig mot kroppsstärkande och konditionsfrämjande träning så som löpning, cykel, rullskridskor och triathlon, samt övningar att utföra hemma eller i styrketräningslokalen. Det finns inte längre några artiklar med ambitionen att lära läsaren spel eller idrottsfärdigheter. Jag tolkar detta som en rationalisering och instrumentalisering där aktiviteterna nu inriktas mot att forma och stärka kroppen, vilket speglar en kulturell konsolidering av det vältränade, muskelmässigt ”väldefinierade” kroppsidealet. Några artiklar handlar om att öka effekterna av träning, som ”Ät dig till toppform. Kost för träning” (nummer 2), eller ”Rätt andning” (nummer 2) om andningens betydelse för att få önskat resultat av träningen. Receptdelen har vinjetten ”Sund meny” och till skillnad från 1987 rekommenderas nu en fettsnål kost, ofta i form av olika salladsvarianter.

Definitionen av hälsa framstår även 1997 som relativt bred. Varje nummer innehåller någon artikel på temat relationer och samlevnad, ibland under vinjetten ”Psykologi och samlevnad”. Dessa kan handla om att



leva med tonåring (nummer 2) eller om vikten av familjemys (nummer 6), men ofta är det (den heterosexuella) parrelationen som avhandlas, som i ”Starka kvinnor behöver också romantik” (nummer 1), ”Så överlever kärleken långa separationer” (nummer 4) eller ”Hoppa över förspelet – prova med en snabbis” (nummer 3). Några inslag centreras kring personliga berättelser, som i ”De bästa råden mot impotens. Två par berättar om hur de tacklade problemet och tre experter ger goda råd” (nummer 2). Det finns enstaka inslag om ekologisk mat och miljöaspekter, som i artikeln ”Bönor är den mest miljövänliga kvällsmaten” (nummer 1) samt texter om miljömärkning (nummer 1) och tester av ekologiskt kaffe (nummer 3), ekologisk ost (nummer 5) och ekologiska morötter (nummer 4). Den ekologiska matens hälsovinst står dock lika mycket som miljöhänsyn i fokus för dessa artiklar och notiser.

*iForm* 1997 innehåller en särskild avdelning för ”Medicin och hälsa”, vilken presenteras som ”Sveriges bästa sidor om barns, kvinnors och mäns hälsa”. I relativt korta texter, ibland bara notiser, behandlas här nya medicinska rön kring hälsa, sjukdom och kroppsskötsel, ofta med syftet att förebygga sjukdom eller hålla vikten. Särskilda sektioner finns för ”Kvinnors hälsa”, ”Mäns hälsa” och ”Barns hälsa”. Ett särartsperspektiv vad gäller könen framträder även i inslag som ”Insikt kan överbrygga klyftan mellan man och kvinna” (nummer 3). Utmärkande för årgång 1997 är också flersidiga, kunskaps- tunga artiklar om kroppen och dess inre funktioner, som ”Kroppens bakterier” (nummer 2), ”Tema ögonen” (nummer 3), om öst-

rogen (nummer 5) eller ”Dokument: svett” (nummer 5). Ambitionerna att förmedla kunskap till läsaren framstår som relativt höga i dessa artiklar, som vanligen omfattar tre tidningsuppslag. Men också natur- och alternativmedicin och behandlingar som zonterapi, massage, hypnos och reiki healing tar relativt stor plats i denna årgång och påbjuds inte minst för att motverka stress. Här introduceras således den stressproblematik som ska bli än mer framträdande 2007. De åtgärder som rekommenderas för att motverka stress är små pauser, motion, naturumgång samt social samvaro.

#### ***iForm* 2007: Feminiserad viktkontroll med rationell träning**

År 2007 framstår omslagen som betydligt mer homogena, närmast formellika, jämfört med 1997, och som helt olika de fartyllda omslagen från 1987. Samtliga av de sex omslag som ingår i studien föreställer en ensam kvinna iklädd tränings/fritidskläder som befinner sig utomhus. Alla blickar de rakt in i och ler mot kameran. Detta är en representationskonvention som enligt feministisk medieforskning markerar underlägsenhet – modellerna är inbjudande och tillgängliga i förhållande till läsaren (Duncan 1990; Dworkin och Wachs 2009). På fyra av de sex omslagen är modellerna passivt poserande, medan en av dem förefaller befinna sig i rörelse – vad som framstår som långsam jogging – och en annan till synes utför en armhävning. Dessa aktiviteter framstår dock som närmast ”frusna” då kvinnorna samtidigt poserar och leende blickar in i kameran. Omslagen förevisar bilder att både identifiera sig med

och sträva efter, som förkroppsligar hälsa och förevisar ett ideal. Kvinnornas kroppar är smala och inte påfallande muskulösa, även om de ser ut att vara ”i form” med viss synbar muskeldefinition. Också inne i tidningen förekommer nu, vilket är en påtaglig skillnad jämfört med 1997, ytterst få bilder på män. *iForms* hälsouniversum, och själva bilden av hälsa, framstår nu som starkt feminiserad.

Inriktning på kost och träning har renodlats i årgång 2007. Viktminskning utgör nu det explicita temat för åtminstone en artikel varje nummer, och på fyra av de sex omslag som undersökts har den största rubriken med vikt- eller omfångsminskning att göra, som ”Sund och slank med rätt proteiner” (nummer 2), ”Uppnå drömvikten på din cykel: Gå ner 12 kilo på ett år” (nummer 5) eller ”Ät sunt fett – och få smalare höfter. Nytt vapen mot envisa kvinnliga fettreserver” (nummer 6). Recepten är ”smala” och har ofta som uttalat syfte att främja viktminskning eller undvika viktuppgång. Fett och socker, men också snabba kolhydrater, ska undvikas. Längre vetenskapligt inriktade och ”bildande” artiklar om kroppens funktioner har nu försvunnit, och det tidigare omfattande temat sex, relationer och samlevnad framträder endast i korta notiser. Även inslagen om hälsokost och alternativmedicin har tonats ner betydligt jämfört med 1997, liksom de om ekologisk mat och miljö. Således tycks själva ämnesområdet ha krympt och definitionen av hälsa ha koncentrerats till att hålla den egna kroppen frisk och i trim. Den medicinska och psykologiska kunskapsförmedling som sker är nu i huvudsak

koncentrerad till ”blandat”-sidorna, under vinjetten ”I front”, där hälsonyheter presenteras i korthet tillsammans med information om nya produkter, kläder och tränings-/behandlingsformer.

I denna årgång intensifieras också ett personligt och direkt tilltal som är uppmanande, närmast uppfordrande, i förhållande till läsaren. Råd ges om hur ohälsa och sjukdom kan förebyggas; sänk ditt blodtryck (nummer 1), undvik diabetes (nummer 3) och så vidare. Rubrikerna från ett och samma omslag (nummer 5) illustrerar detta: ”De nya succémetoderna: Platt mage och stark rygg”, ”Ät de här 10 och bli mindre stressad”, ”Uppnå drömvikten på din cykel: Gå ner 12 kilo på ett år”, ”Sov gott redan i natt och bli friskare, klokare, smalare och roligare” samt ”14 frukostar – Hur nyttiga är de?” (nummer 5). Läsaren ska lära sig att äta och träna rätt, men detta ska samtidigt inte sällan göras på *ditt eget sätt*. Ett stående inslag är en receptdel under vinjetten ”SLANK med din personliga strategi”, som i varje nummer presenterar ”läckra recept som du kan skraddarsy efter din egen livsstil”. Kosten ska också anpassas till vilken sorts träning läsaren ägnar sig åt. *iForms* läsare kan i flera inslag välja mellan tre scheman beroende på hur snabbt de vill gå ner i vikt, eller var de står i sin träning just nu (amatör, motionär eller vältränad). Idealet framstår således som uniformt – en smal, vältränad och ”hälsosam” kropp – och tidningen kommunicerar uppmanande målbilder som att löpa snabbare eller längre, eller gå ner i vikt. Men vägen dit individualiseras samtidigt i viss utsträckning och man använder ett direkt du-tilltal.

*iForm* årgång 2007 uppmuntrar till självövervakning och självförbättring genom ett språkliga tilltal som är uppmanande och rationellt. Här syns ett "managementspråk" där begrepp som "strategier", "succémetoder" och "effektivitet" pekar ut vägar för att uppnå framgång och olika sorters mål: "Ny strategi för ditt livs snabbaste 5 km & 10 km" (nummer 4), "3 effektiva program: Snabbt i form efter uppehållet" (nummer 1), "Öka farten i längdåkningsspåret" (nummer 3) och "13 effektiva tips: Sov dig smal, stark och frisk" (nummer 5). Träningen inriktas mot att forma kroppen och förbränna fett och kalorier genom framförallt styrketräning och löpning, snarare än mot aktiviteter som utvecklar andra fysiska färdigheter eller har ett egenvärde för utföraren. Kroppsträning framstår som ett ständigt pågående arbete medan upplevelse och fysisk (idrotts-)kompetens tonas ner. I årgång 2007 löper en serie av inslag som kallas för "magakademin" eller "magskolan", från nummer ett till nio. Här presenteras i varje avsnitt nya övningar och vetenskapliga rön om hur magen ska bli eller hållas platt; hur läsaren ska få "den mage du drömmer om" genom "den senaste kunskapen och en rad supereffektiva övningar" (nummer 1). Den instrumentalisering och rationalisering av träningen som syntes redan 1997 har därmed förstärkts i *iForm* 2007.

Resereportagen utgör ett återkommande inslag i tidningen i alla tre undersökta årgångar, men tyngdpunkten tycks med tiden förskjutas från själva upplevelsen – som i "På fotvandring mot Himalayas toppar" (1987, nummer 2) eller djungeltrekking

i Borneos regnskog (1997, nummer 4) – mot en ökad inriktning på rationell träning. Ett par artiklar 2007 handlar främst om hur läsaren ska kunna behålla vardagens träningsrutin även på semestern; i "Åk på spa-resa vid havet" fokuseras träningsmöjligheter på kryssningsfartyg (2007, nummer 1) och i "Styrketräning i snö" (2007, nummer 4) lyder ingressen: "När du reser till fjällstugan finns det sällan ett gym i närheten. I gengäld är snön utanför en effektiv träningsplats som får upp pulsen och ställer höga krav på fysiken". Bilderna i sistnämnda artikel visar olika hopp och utfall i snö. Här understryks ett instrumentellt förhållningssätt med fokus på effektivitet i träningen, snarare än själva semester- eller naturupplevelsen. Samma tendens kan ses i "Vanligt sex är bra för blodtrycket" (nummer 5), som helt fokuserar samlagets hälsoeffekter snarare än parrelationen, känslor eller upplevelsen av sex.

Tidningen tycks nu definitivt har gjort sitt val av målgrupp – den riktas till kvinnor som vill vara "i form", en form som främst manifesteras genom den smala kroppen. Den poserande kvinnan på omslaget påminner om representationskonventioner på kvinnotidningsmarknaden i stort, med dess pedagogiska förevisande av vad kvinnlighet är för en kvinnlig publik (Hirdman 2001). Fokus på effektiv träning kombineras dock, något paradoxalt, med uppmaningar om att varva ner och minska stressen. Stress framstår som närmast en naturlag i den moderna kvinnans tillvaro, något som hon måste hantera på egen hand (McGee 2005). Stressens sociala sammanhang eller

eventuella bakomliggande orsaker till bristen på tid tematiseras inte. Det föreslås aldrig några mer strukturella lösningar på stressproblematiken, så som arbets-

**Även om gruppträning är en vanlig träningsform i gymmen idag, sker denna ofta utan interaktion och samarbete mellan deltagare.**

marknadsregleringar (exempelvis sextimarsdag), utbyggande av cykelbanor eller användning av subventioner och skatter för att stimulera till hälsosamma kostval. En ledartext (nummer 1) argumenterar förvisso för att arbetsgivare borde inse vinsten med att låta anställda träna på kontorstid, istället för att behöva betala för dyra sjukskrivningsperioder. Men någon politisering av ohälsa och stress sker inte i *iForm*; individen framstår som sammanhangslös och åläggs att själv underhålla sin fysiska och psykiska hälsa – med tidningen som rådgivare och påhejare.

**Individualisering, konsumtion och den ständiga självförbättringen**

Jämförelserna mellan de olika årgångarna av *iForm* pekar på en ämnesmässig insnävning över tid mot två dominerande och sammanhängande teman: vikt- eller omfångsminskning samt ”effektiv” kroppsträning. Här syns också en feminisering av tidningen som inte minst är tydlig vad gäller bildmaterialet. Vidare märks en tilltagande individualisering i rörelsen bort från

traditionella idrottsaktiviteter i riktning mot fitness-aktiviteter som styrketräning och löpning. Även om gruppträning är en vanlig träningsform i gymmen idag, sker denna ofta utan interaktion och samarbete mellan deltagare – det sociala inslaget är därmed litet jämfört med lagsporter, tennis eller golf. Kirkegaard (2011) beskriver 2000-talets gymmiljö som klinisk och präglad av en rationell inställning till kroppen, vilken betraktas som ett slags råvara att köra genom en närmast industriell, teknologisk produktionsapparat. Förändringen av *iForms* innehåll illustrerar denna tolkning av det senmoderna träningslandskapet.

Historisk forskning har belyst hur en sund befolkning blev ett överordnat mål för social- och välfärdspolitik i 1920- och 1930-talens Sverige, utifrån en patriarkal styrningslogik där medborgaren skulle upplysas. Detta kom dock att förändras under 1900-talets sista decennier då tyngdpunkten försköts från staten till individen/medborgaren själv, parallellt med att nedskärningar skedde i hälso- och sjukvårdssektorn (Palmblad och Eriksson 1995). Ulf Olsson (1999) har i en diskursanalys av svenska statliga utredningar visat hur individens eget ansvar för sin hälsa allt mer hamnade i fokus från slutet av 1970-talet. På ett övergripande plan speglar *iForm* därmed en mer generell samhällsprocess, där hälsans sociala och politiska kontexter snärvats in och fokuseringen på individen och individens kropp tilltar. Individualiseringen understryks av det faktum att bilder som visar människor tillsammans är vanliga 1987, medan bildmaterialet 2007 helt domineras av enskilda bilder på en enda kvinna,

utan sammanhang eller relationer. Vidare har relationer, sex och samlevnad försvunnit som tema för artiklar – hälsans område har krympt.

Medan moralisk förbättring tidigare (också) handlade om beteende, ”karaktär” och uppförande, riktas ansträngningarna i hälsoismens tidevarv främst mot den egna kroppen (McKenzie 2013). Mina resultat speglar denna process – hälsans område snävas in mot individens egen kropp, som ska skötas enligt de senaste medicinska rönen och hållas i form med kost, tillskottspreparat och träning. Kunskapsartiklar om kroppens funktioner och organ försvinner, liksom ”smörgåsbordet” av olika sportiga aktivitetsformer. Betoning av personligt ansvar och hälsan som ett arbete som ständigt måste upprätthållas – till och med på semestern! – får, som vissa forskare har påpekat, som konsekvens att övervikt och bristande hälsa ses som individuella misslyckanden (Pronger 2002; Björklund 2008; Dworkin och Wachs 2009; LeBesco 2011). Med sina ständiga uppmaningar till självförbättring producerar, kommunicerar och profiterar den blomstrande hälso- och träningsmarknaden på detta budskap. Förhållningssättet att sjukdom kan och bör förebyggas underbygger, vidare, i en större kontext ett samhällsekonomiskt skifte från generell välfärd till privata marknadslösningar (Metzl 2010). Utrymmet för alternativa val vad gäller hälsa blir mindre, liksom möjligheten att *inte* förhålla sig medvetet till hälsa, kost och träning (LeBesco 2011). I en bok om den amerikanska självhjälsindustrin, *Self-help Inc.*, skriver McGee (2005: 12) att det i den sena kapitalismen

inte längre är ”sufficient to be married or employed; rather, it is imperative that one remains marriageable and employable”. Tanken på konstant självförbättring passar väl in i ett samhälle där institutioner som den livslånga professionen och äktenskapet, liksom en del generella välfärdssystem, har ersatts av en mer otrygg existens på en flexibel arbetsmarknad (McGee 2005).

Inriktningen på konsumtion är genomgående för de olika årgångarna av *iForm*. Kläder, produkter och träningsformer presenteras, testas och värderas. Att köpa rätt klädsel och utrustning framställs som viktigt för att motivera till och underlätta träning, och kosttillskott som ett sätt att öka effekterna av träningen. I årgång 2007 förutsätts det att läsaren innehar medlemskap i ett gym. Kroppen konstrueras här som bristfällig och i ständigt behov av arbete och förbättring (McGannon och Spence 2012). Konsumtion och den kunskap om kost och träning som förmedlas av *iForm* framstår som avgörande för att undvika att hamna ”ur form”, det vill säga att bli slapp, otränad och oattraktiv.

Samtidigt är hälsa och träning i *iForm* tydligt sammanbundet med strävan efter skönhet, vilket blir tydligare i takt med tidningens feminisering under den period som här har studerats. Det är unga, vita, smala och leende kvinnor som får personifiera hälsa och den fulländade kroppen. Men genom att sätta fokus på ”hälsa” istället för utseendet i sig självt förankras dessa idealbilder som någonting annat – och bättre – än ”ytlig” utseendefixering (Metzl 2010). Här konstrueras det som Christy Newman (2007) i en studie av hälsoma-

gasin i Australien kallat för "healthy femininity", som trots den uttalade inriktningen på autenticitet och naturlighet samtidigt för fram och legitimerar skönhet som en aspekt – och effekt – av att "ta hand om sig själv". Den visuella framställningen av fysisk hälsa är uppenbart "closely aligned with the cultural conventions of beauty", skriver Newman (2007: 163), och detta gäller även för *iForm*. I uppmaningen att "ta hand om dig själv" ligger ett budskap inte bara om vad hälsa och ett gott liv består i, utan även om hur detta ser ut. Glidningen mellan skönhet och hälsa fungerar åt båda hållen: att se bra ut blir också lika med hälsa (Duncan 1994).

### "Fitnesskvinnan" – postfeministiskt subjekt par excellence?

Studien av *iForm* 1987, 1997 och 2007 landar därmed nära den kritiska analysen av det postfeministiska tillståndet: kvinnors rättigheter har i allt högre grad omdefinierats till individualistisk, konsumtionsinriktad livsstilspolitik som genomsyras av föreställningar om (val-)frihet (Genz och Brabon 2009). En retorik om autonomi och framåtanda skymmer det faktum att feministisk analys har ersatts av en "pro-woman"-attityd för ett självförverkligande subjekt. Angela McRobbie (2009) har talat om ett "consumer-citizenship" i den postfordistiska, nyliberala ekonomin, där politik föreställs som något perifert i kvinnors liv samtidigt som vissa feministiska landvinningar betraktas som självklara, trots ett inte sällan explicit avståndstagande från feminismen som rörelse. Runt konsten att göra individuella val byggs en marknad med

coachning, rådgivning och självhjälpsmanualer byggt på självövervakning och -förbättring som ett ständigt pågående arbete och projekt (Braithwaite 2004; McRobbie 2009). I *iForm* årgång 2007 framträder det som Margaret Carlisle Duncan (1994: 51f) i en studie av det amerikanska fitnessmagasinet *Shape* har kallat för en självövervakande "panoptisk diskurs", inom vilken homogena "hälsosamma" feminina kroppsnormer saluförs som individuella och personliga val och motiv. Idealet framställs som tillgängligt för den som bara vill och som följer de råd som ges, vilket samtidigt medför att ansvaret för eventuella misslyckanden också är ens eget (Duncan 1994: 54-55). Ett liknande resonemang om en försätlig framställning av aktörskap och autonomi som inte låtsas om varken kulturella normer eller sociala begränsningar förs av Susan Bordo, som menar att diet- och träningspraktiker "train the female body in [...] obedience to cultural demands, while at the same time being *experienced* in terms of power and control" (1993: 27).

Analysen av *iForm* har visat att text- och bildmaterialets ideationella och interpersonella funktioner konstruerar och tilltalar en hälsosam kvinna som besitter tillräckligt med tid och ekonomiska medel för att kunna konsumera produkter och tränings- och kroppsvårdstjänster. *iForms* kvinnliga läsare kan utifrån detta perspektiv tolkas som det postfeministiska subjektet *par excellence* och en företrädare för ett exklusivt och exkluderande ideal. Tilltalet är apolitiskt på så sätt att vägen till hälsa och lycka konstrueras som helt individuell. Det är den enskilda kvinnan, hennes livs-

föring och hennes kropp som behöver modifieras, snarare än hennes strukturella förutsättningar (Orbach 2009; Moore 2010). Som Wendy Brown (2005: 43) har uttryckt det: "The model neo-liberal citizen is one who strategizes for her/himself among various social, political and economic options, not one who strives with others to alter or organize these options".

Strukturella förutsättnings påverkan på läsarens/kvinnans liv aktualiseras bara indirekt i *iForm*, i form av ett hektiskt vardagsliv med arbete och familj, men framstår inte som möjliga att förändra. Möjligheter att agera för förändring tillsammans med andra tillgängliggörs inte; det postfeministiska subjektet söker individuella strategier snarare än gemensamma eller politiska lösningar på vardagsproblematiken (jämför Mouffe 2008). Frihet omdefinieras istället som möjligheten att lägga tid och pengar på sig själv, i vad Negra och Tasker (2014) har kallat för feminismens kommodifiering. Betoningen av konsumtion för hälsa och individuellt ansvarstagande vänder fokus från samhällets ansvar för att till exempel uppmuntra nyttig diet och fysisk aktivitet genom matsubventioner eller arbetslivsreglering för att minska stressen (Smith Maguire 2007). Konsumtion och självförbättringsarbete, snarare än systemförändring, blir här vägen till "empowerment" (Dubriwny 2013).

### Senmoderna femininiteter mellan förändring och kontinuitet

Samtidigt har, som nämntes i denna artikels början, en del feministiska forskare tillskrivit senmoderna femininiteter mer positiva och frigörande innebörder och potential. Några har vänt sig emot avfärdandet av postfeminismen som en anti-feministisk backlash, och istället föreslagit att den – med förtjänster och brister – utgör en form av feminism som är möjlig vid denna historiska tidpunkt; feminism som individuell agens och som attityd, som inställningen att kvinnor "kan göra vad de vill" (Probyn 1990; Genz och Brabon 2009). Postfeminismen skulle således kunna ses som en för senmoderniteten utmärkande fas i den feministiska genealogin. Utan att ansluta mig till denna position menar jag att det finns goda skäl att föra en nyanserad diskussion kring frågan.

Mot bakgrund av den stigmatisering av muskler och (vissa former av) fysisk aktivitet som idrottens historia uppvisar, finns det i de senaste decenniernas träningskultur och vältränade kvinnoideal tveklöst aspekter som destabiliserar traditionella antaganden om vad som är kvinnligt respektive manligt (Heywood och Dworkin 2003; Tolvhed 2015). Femininitet artikuleras idag ofta som aktiv, oberoende och konsumtionsinriktad, snarare än i termer av traditionellt "kvinnlig" passivitet (Evans, Riley och Shankar 2010). Detta gäller också *iForms* hälsoinriktade kvinna: hon är yrkesarbetande och självförsörjande, och hon konstrueras inte som maktlös utan som utformare av sitt eget liv, vilket är utgångspunkten

för tidningens rådgivande och konsumentupplysande funktion. Träning och muskelutveckling kan, som ett antal forskare pekat på, knytas till frigörande upplevelser av handlingskraft, oberoende och stolthet

**Tilltalet är apolitiskt på så sätt att vägen till hälsa och lycka konstrueras som helt individuell.**

över den kroppsliga kapacitet och styrka man uppnått (Dworkin 2001; Krane med flera 2004). I en positiv tolkning skulle hälso- och träningskulturen därmed kunna sägas omarbета och förändra betydelser av feminitet genom att sammanlänka feminitet med aktivitet och kroppslig styrka. Detta står för någonting nytt i förhållande till förståelser av feminitet som underordning och förtryckt offerposition som fanns i den andra vågens feminism, där feminitet nedvärderades och placerades i en improduktiv motsatsposition till det medvetandegjorda feministiska subjektet (Braithwaite 2004; Genz och Brabon 2009; Dahl 2011).

Samtidigt är det uppenbart att det i *iForms* postfeministiska diskurs finns gränser för hur den aktiva kvinnligheten kan representeras. Traditionella och lätt igenkännbara könsstereotyper – den leende, tillgängliga, smala och feminina kvinnan – kombineras med ett individualistiskt budskap om ständig självförbättring (Gill 2007; Dubriwny 2013). Omslagsbilderna är, även då de ska förevisa aktiviteter, tydligt poserande, passiva och ”frusna”. Det ansträngda

ansiktsuttrycket är, liksom har konstaterats i historiska studier av hur kvinnor framställs inom sportjournalistiken, bannlyst från denna tidningsgenre (Tolvhed 2008). Kvinnornas kroppar är vidare mer traditionellt smala – om än med viss muskeldefinition – än påfallande muskulösa och vältränade (större muskulösa kvinnokroppar finns dock representerade på den svenska tidningsmarknaden, i publikationer med mer exklusivt styrketräningsfokus). *iForm* (re-)producerar härmed en snäv och homogen förståelse för kvinnlig skönhet, och den subjektsposition som tillgängliggörs präglas av intensiv självövervakning.

Det är också *en specifik sorts* kvinnor som syns och utgör fokus för tilltalet här: relativt unga, vita och privilegierade medelklasskvinnor (Dworkin och Wachs 2009; McRobbie 2009; McGannon och Spence 2012; Dubriwny 2013). Kvinnorna på bilderna är vita och ofta även blonda: i årgång 2007 är fem av sex kvinnor på de omslag som undersökts just blonda. Heteronormativiteten består också under den period som studerats; även om män försvinner finns det i *iForm* inget utrymme för representationer som utmanar en konventionell heterosexuell feminitet. Dworkin och Wachs gör i boken *Body Panic* (2009) en analys av amerikanska hälso- och träningsmagasin på 2000-talet, och finner att könsdikotomin, liksom heteronormen, är intakt. Den vältränade kroppen har förvisso blivit ett ideal också för kvinnor, samtidigt som manskroppen i högre grad gjorts till objekt, men kvinnans mindre – om än fasta (”toned”) – kropp kontrasteras alltjämt mot mannens större och mer muskulösa kropp.



Slutsatsen är att den hälsosamma atletiska kvinnokroppen som kulturellt ideal enligt min mening står för en begränsad utmaning av genusnormer. Som ideal riktas det endast mot *individuell* förbättring, utan att uppmärksamma kontexter, ansluta till normkritik eller gemensamma frigörelseprojekt. Här döljs de reella skillnader i utgångsläge och förutsättningar som finns mellan människor avseende hälsa, arbetssituation och konsumtionsmöjligheter. Senmodern träningskultur och kroppsideal analyseras härmed, menar jag, bäst med utgångspunkt i den tredje våg av feministiska studier som bejakar de kulturella sammanhangens komplexitet – och ibland motsägelsefullhet. Det är ett perspektiv som förmår innefatta insikten att vissa individuella frigörelse- och framgångsprojekt kan vara del av ett system som förtrycker andra, mindre privilegierade grupper och individer/kvinnor.

### Referenser

- Andreasson, Jesper och Johansson, Thomas (2015) *Fitnessrevolutionen. Kropp, hälsa och gymkulturens globalisering*. Stockholm: Carlssons.
- Björklund, Erika (2008) *Constituting the healthy employee? Governing gendered subjects in workplace health promotion*. Umeå: Umeå universitet.
- Brown, Wendy (2005) *Edgework: Critical essays on knowledge and politics*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Bordo, Susan (1993) *Unbearable weight: Feminism, western culture, and the body*. Berkeley: University of California Press.
- Braithwaite, Ann (2004) Politics and/of backlash. *Journal of International Women's Studies* 5(5): 18-33.
- Cahn, Susan K. (1995) *Coming on strong: Gender and sexuality in twentieth-century women's sport*. Harvard University Press: New York.
- Cederström, Carl och Spicer, André (2015) *The wellness syndrome*. Cambridge: Polity.
- Crawford, Robert (1980) Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services* 10(3): 365-388.
- Dahl, Ulrika (2011) Ytspänningar. Feminismer, feminiteter, femmefigurationer. *Tidskrift för genusvetenskap* 32(1): 7-27.
- Dubriwny, Tasha N. (2013) *The vulnerable empowered woman. Feminism, postfeminism, and women's health*. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press.
- Duncan, Margareth Carlisle (1990) Sports photographs and sexual difference: Images of women and men in the 1984 and 1988 Olympic games. *Sociology of Sport Journal* 7(1): 22-43.
- Duncan, Margareth Carlisle (1994) The politics of women's body images and practices: Foucault, the panopticon, and Shape magazine. *Journal of Sport and Social Issues* 18(1): 48-65.
- Dworkin, Shari L. (2001) Holding back. Negotiating a glass ceiling on women's muscular strength. *Sociological Perspectives* 44(3): 333-350.
- Dworkin, Shari L. och Wachs, Faye Linda (2009) *Body panic. Gender, health, and the selling of fitness*. New York: New York University Press.

- Evans, Adrienne, Riley, Sarah och Schankar, Avi (2010) Technologies of sexiness: Theorizing women's engagement in the sexualization of culture. *Feminism & Psychology* 20(1): 114-131.
- Fairclough, Norman (1995) *Media discourse*. London: Edward Arnold.
- Foucault, Michel (1980) *Sexualitetens historia 1: Viljan att veta*. Stockholm: Gidlund.
- Foucault, Michel (1987) Övervakning och straff. Fängelsets födelse. Lund: Arkiv.
- Genz, Stéphanie och Brabon, Benjamin A. (2009) *Postfeminism: Cultural texts and theories*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Gill, Rosalind (2007) *Gender and the media*. Cambridge: Polity.
- Halberstam, Judith (1998) *Female masculinity*. Durham, N.C.: Duke University Press.
- Hargreaves, Jennifer (1994) *Sporting females: Critical issues in the history and sociology of women's sports*. London: Routledge.
- Heywood, Leslie och Dworkin, Shari L. (2003) *Built to win: the female athlete as cultural icon*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Hirdman, Anja (2001) *Tilltalande bilder. Genus, sexualitet och publiksyn i Veckorevyn och Fib aktuellt*. Stockholm: Atlas.
- Kirkegaard, Kasper Lund (2011) *Fitnesskultur.dk - fitness-sektorens historie, de aktive udøvere og breddeidrættens kommerialisering*. Odense: Syddansk universitet.
- Krane, Vikki, Choi, Precilla Y. L., Baird, Shannon M., Aimar, Christine M. och Kauer, Kerrie J. (2004) Living the paradox: Female athletes negotiate femininity and muscularity. *Sex Roles* 50(5): 315-329.
- LeBesco, Kathleen (2011) Neoliberalism, public health, and the moral perils of fatness. *Critical Public Health* 21(2): 153-164.
- Mangan, J.A. (2012) *Manufactured masculinity: Making imperial manliness, morality and militarism*. Abingdon, VA: Routledge.
- Markula, Pirkko (2001) Beyond the perfect body: Women's body image distortion in fitness magazine discourse. *Journal of Sport and Social Issues* 25(2): 158-179.
- McGannon, Kerry R. och Spence, John C. (2012) Exploring news media representations of women's exercise and subjectivity through critical discourse analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 4(1): 32-50.
- McGee, Micki (2005) *Self-help, Inc.: Makeover culture in American life*. Oxford: Oxford University Press.
- McKenzie, Shelly (2013) *Getting physical: the rise of fitness culture in America*. Lawrence, Kansas: University Press of Kansas.
- McRobbie, Angela (2009) *The aftermath of feminism: Gender, culture and social change*. London: Sage.
- Metzl, Jonathan M. (2010) Introduction: Why 'against health'?. Metzl, Jonathan M. och Kirkland, Anna (red.) *Against health: How health became the new morality*. New York: New York University Press.
- Moore, Sarah E. H. (2010) Is the healthy body gendered? Toward a feminist critique of the new paradigm of health. *Body & Society* 16(2): 95-118.
- Mouffe, Chantal (2008) *Om det politiska*. Hägersten: Tankekraft.
- Negra, Diane och Tasker, Yvonne (2014) Gender and recessionary culture. Negra, Diane och Tasker, Yvonne (red.) *Gendering the recession: Media and culture in an age of austerity*. Durham: Duke University Press.

- Newman, Christy (2007) Reader letters to women's health magazines. Inscripting the "will to health". *Feminist Media Studies* 7(2): 155-170.
- Nilsson, Fredrik (2011) *I ett bolster av fett. En kulturhistoria om övervikt, manlighet och klass*. Lund: Sekel.
- Olsson, Ulf (1999) *Drömmen om den hälsosamma medborgaren*. Stockholm: Carlsson.
- Orbach, Susie (2009) *Bodies*. London: Profile.
- Palmblad, Eva och Eriksson, Bengt Erik (1995) *Kropp och politik: Hälsouppläsning som samhällsspegel från 30- till 90- tal*. Stockholm: Carlsson.
- Peterson, Alan och Lupton, Deborah (1996) *The new public health. Health and self in the age of risk*. London: Sage.
- Power, Nina (2011) *Den endimensionella kvinnan*. Hägersten: Tankekraft förlag.
- Probyn, Elspeth (1990) New traditionalism and post-feminism: TV does the home. *Screen* 31(2): 147-159.
- Pronger, Brian (2002) *Body fascism: Salvation in the technology of physical fitness*. Toronto: University of Toronto Press.
- Riksidrottsförbundet (2011) Svenska folkets idrotts- och motionsvanor. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/motionsidrott/svenskarnasidrottsvanor.pdf>. [22 augusti 2016].
- Rose, Nikolas (2000) Government and control. *British Journal of Criminology* 40(2): 321-339.
- Sandberg, Helena (2004) *Medier & fetma. En analys av vikt*. Lund: Sociologiska institutionen, Univ.
- Simpson, Mark (2014) The metrosexual is dead. Long live the spornosexual. *Daily Telegraph* 10 juni 2014. <http://www.telegraph.co.uk/men/fashion-and-style/10881682/The-metrosexual-is-dead-Long-live-the-spornosexual.html> [25 maj 2016].
- Smith Maguire, Jennifer (2007) *Fit for consumption: Sociology and the business of fitness*. Abingdon: Routledge.
- Tolvhed, Helena (2008) *Nationen på spel. Kropp, kön och svenskhet i populärpressens representationer av olympiska spel 1948-1972*. Umeå: H:ström.
- Tolvhed, Helena (2015) *På damsidan. Femininitet, motstånd och makt i svensk idrott 1920-1990*. Makadam förlag: Göteborg.
- TS Mediefakta (2015) sökord iForm: <http://ts.se/mediefakta-upplagor/tidskrifter/>. [28 augusti 2016].
- Upplage- och räckviddsutveckling 2005-2014*, Orvesto 2015 [http://ts.se/media/1113/upplage\\_rackviddsutveckling2005\\_2015.pdf](http://ts.se/media/1113/upplage_rackviddsutveckling2005_2015.pdf). [15 maj 2016].

### Nyckelord

Hälsa, genus, kvinnor, träning, postfeminism

#### Helena Tolvhed

Historiska institutionen

Stockholms universitet

106 91 Stockholm

E-post: [helena.tolvhed@historia.su.se](mailto:helena.tolvhed@historia.su.se)