

Kva heiter eigenleg *situp* på norsk?

Ein studie av engelske importord på norske treningsstudio

VESTEIN LANGSETH LAURITSEN

RETTLEIAR

Michael Schulte

Universitetet i Agder, 2024

Fakultet for humaniora og pedagogikk

Institutt for nordisk og mediefag

Forord

Språk er noko som eg synest har vore fasinerande sidan eg var 10 år gamal og mor mi fortalte meg om korleis dei europeiske språka hang saman. Når ein veks opp i ein familie med norsklektorarar kor middagssamtalane handla om å imitere dialektar og rare ting folk seier, er det kanskje ikkje så rart eg no leverer inn mi eiga masteroppgåve i nordisk.

Debatten kring engelsk og kva for rolle dette språket har i kvardagen vår har blitt ein viktig del av livet mitt. Etter at eg tok IB på vidaregåande skole, som innebar at all undervisninga føregjekk på engelsk, blei eg på ein måte radikalisert i møte med venar og klassekameratar som insisterte på at engelskkunnskapane deira var betre enn norskkunnskapane. Eg hugsar dette var noko eg stussa over, men at eg den gongen ikkje visste nok om språk til å argumentere for meg.

Spørsmålet og diskusjonen kring engelsk sin plass i Noreg har difor vore viktig for meg, og eg visste at uansett kva som kom til å bli tema for oppgåva, ville engelsk vere ein viktig del av ho. Valet av importord på treningsstudio var resultatet ein spontan diskusjon med ein trenar, og såpass viktig at eg tok kontakt med rettleiar for å diskutere korleis eg kunne strukturere oppgåva kring dette. På mange måtar synest eg at dette domenet er representativt for den språklege påverkinga på norsk sidan trening er såpass allment at resultata frå oppgåva vil både vere relevant og interessant for «folk flest».

Undervegs har eg fått utruleg mange innspel frå venar, familie, tilfeldige folk på treningsstudio, dei som blei intervjuja av oppgåva, dei som eg tok kontakt med osb. Eg vil gjerne takke alle desse som har vore med og gitt innspel til oppgåva. Diskusjonar om kva ting heiter på treningsstudio er faktisk noko som engasjerer! Eg vil vidare takke vegleiar Michael Schulte som har vore rettleiaren min på både bachelor- og masteroppgåva. Han har hjelpt med å navigere igjennom alle dei ulike ideane eg har hatt i laupet av studietida, noko som eg er takksam for.

Eg vil vidare takke Rune Sagneskar som har bidratt med innspel undervegs og som har vore til uvurderleg hjelp. Kompetansen han bidrog med i form av treningslære, anatomi og generell kunnskap om treningsstudio, har vore viktig for at oppgåva i det heile kunne bli gjennomført.

Ein spesiell takk til mor mi Vibeke Lauritsen, som har både har vore tolmodig når eg har ringt for å fortelje om oppgåva og som alltid har vore ein inspirasjon for meg. Onkel Henry skal au ha ein takk for å ha lært med korleis EndNote fungerer og min far Ivar Langseth for ein jamn straum med sjokopos.

For meg har dette vore litt av ei reise med både opp- og nedturar kor eg både har måtte innsjå at det ikkje er alt som let seg gjere og at dette er ein naturleg del av å skrive ei oppgåve.

Samstundes har eg lært utruleg mykje om alt frå trening, anatomi, språkteori og sosiolingvistisk metode. No som oppgåva er ferdig kan eg endeleg melde med på polsk- og esperantokurs utan dårleg samvit for oppgåva.

Kristiansand, mai 2024

Vestein Langseth Lauritsen

Samandrag

Føremålet med denne masteroppgåva har vore å få ei oversikt over bruken av engelsk og engelske importord i norske treningsstudio. Oppgåva byggjer på seks kvantitative intervju med personlege trenarar, ei kvantitativ undersøking med 97 respondentar og innsamling av informasjon knytt til treningsstudio i Noreg. Konklusjonen er at norske treningsstudio ber preg av ein omfattande påverknad frå engelsk, og denne gjeld namn på maskinar, øvingar, gruppetimar og treningsstudio. Spesielt namna på treningsstudioa og maskinane er hovudsakleg engelske, medan det finst ein blanda språkbruk blant namna på gruppetimar og øvingar.

Hovudårsaka ligg i at maskinane, øvingane og gruppetimane som blir brukt i norske treningsstudio, har blitt utvikla i den engelsktalende verda og har difor engelske namn. Namna har i all hovudsak anten ikkje blitt omsett, eller så har dei norske alternativa har ikkje vunne fram. Det er fleire årsaker til dette: engelsk har høg prestisje, tilgangen på engelskspråklege resursar er stor, det er ein mangel på norskspråklege resursar og det er positive haldingar til engelske importord og negative til norske avløyserord. Vidare har personlege trenarar ein viktig posisjon som faglege og språklege autoritetar på treningsstudioa, og dei utøver denne rolla ved å svare på spørsmål og ved å tilpasse språkbruken i arbeid med kundar.

Det er eit behov for språknormering innan treningsterminologi både på norsk og engelsk, sjølv om behovet og moglegheita for normering er størst på norsk. Dette kjem at det er lite standardisering av treningsterminologi, noko som skapar forvirring for studentar og forskarar. Nokre av dei engelske namna og fagomgrepa er betre på engelsk, sjølv om mange er høgt leksikaliserte og lite egna i ein norsk kontekst.

I det fyrste vedlegget ligg det ein norsk-engelsk ordliste over treningsøvingar og i det andre vedlegget ligg det eit forslag til normering av desse på norsk.

Problemstillinga har vore:

«Korleis blir engelske importord brukt i norske treningsstudio, og finst det eit reelt behov for språknormering??

Nøkkelord: trening, treningsstudio, treningsstudio, språknormering, importord, lånord, engelsk og språkpåverknad, treningsterminologi.

Abstract

The purpose of this master thesis has been to obtain an overview over the use of English and English loanwords in Norwegian fitness centers. The thesis based on six qualitative interviews with personal trainers, a quantitative survey with ninety-seven respondents and extensive collection of information regarding fitness centers in Norway. The thesis concludes that Norwegian fitness studios have been significantly influenced by English, especially with regards to the names of machines, exercises, fitness classes and the fitness centers themselves. This especially applies to the names of machines and fitness centers, whereas there exists a mixed English-Norwegian use of language with regards to the names of fitness classes and exercises.

The main reason lies in the origin of the machines, exercises and fitness classes which were been developed in the anglophone world, and thus possess English names. These names have either not been translated nor have they been displaced by Norwegian ones. There are multiple causes for this, such as the high prestige of English, the access to English resources exceeds the Norwegian ones, positive attitudes to English loanwords and a lack of interest in creating/implementing Norwegian ones. Furthermore, personal trainers exercise an important function on the fitness centers where they act as trusted authorities on questions regarding training and fitness terms. They perform this role by adapting their register and use of language to the situation and their interlocutor.

There is a need for language standardization in training terminology in both Norwegian and English, although the need and opportunity for standardization is greatest in Norwegian. This is because there is little standardization of training terminology, which creates confusion for students and researchers. Some of the English names and terms are better in English, even though many are highly lexicalized and not very appropriate in a Norwegian context.

The first appendix contains a Norwegian-English glossary of training exercises, and the second appendix contains a proposal for standardizing them in Norwegian.

The main thesis statement has been: “How are English loanwords used in Norwegian fitness centers, and is there a real need for language standardization?”

Key terms: training, fitness centre, training studio, nomenclature, loanwords, English, language influence and training terminology.

Notasjonskonvensjonar

Kursiv: Kursiv blir brukt for boktitlar (og liknande) både i litteraturlista og i oppgåva. Det blir au brukt for å understreke, vektleggje eller ved døme på importord og namn på styrkeøvingar.

Bruk av ord og omgrep

Treningsstudio: Orda treningsstudio, treningssenter og helsestudio er synonym, men treningsstudio blir konsekvent brukt i oppgåva.

Kunde: Ordet kunde blir bruk for å referere til dei som har eit aktivt medlemskap på eit treningsstudio eller kjøper tenester frå personlege trenarar. Sistnemnde trenar ikkje nødvendigvis på treningsstudio, men kan få råd om øvingar som skal gjerast heime. Fleirtalet trenar derimot på treningsstudio.

Øving/øvingar: Kvar gong øvingar blir nemnt, gjeld det styrkeøvingar som blir gjort i treningsstudio. Eg ser det ikkje som nødvendig å konkretisere dette, og øving/øvingar blir difor brukt.

Opphavet til importorda blir merka med anten EN eller LAT i parentes for å indikere at dei har eit engelsk eller latinsk opphav når dette er relevant.

Forkortingar

Personleg trenar: PT

Les Mills: LM

Norsk Helseinstitutt: NHI

Innhald

Forord.....	i
Samandrag.....	iii
Abstract.....	iv
Notasjonskonvensjonar.....	v
Innhald.....	vi
Liste over figurar og tabellar brukt i oppgåva.....	viii
1. Innleiing.....	1
1.1 Bakgrunn for oppgåva	1
2. Relevant forskning.....	4
2.1 Noreg	4
2.2 Samanlikning med Frankrike.....	6
2.3 Internasjonal forskning	7
3. Bakgrunn.....	9
3.1 Språkkontakt mellom engelsk og norsk.....	9
3.2 Språkleg påverknad frå engelsk.....	11
3.3 Norske treningsstudio	12
3.4 Namn på treningsstudio, maskinar, gruppetimar, øvingar og forkortingar	15
4. Teori.....	24
4.1 Definisjonar av «ord»	24
4.2 Importord, anglisismar og låntypar	27
4.3 Norvagisering og avløyсарord	31
4.4 Korleis blir avløyсарord laga, og kva avgjer om dei blir teke i bruk?	32
4.5 Kvifor blir ord lånt?	35
4.6 Normering av importord.....	38
4.7 Medisinsk fagspråk, latin og engelsk	40
5. Metode.....	46
5.1 Innleiing og metodisk plassering	46
5.2 Kvalitative intervju	48
5.3 Kvantitativ spørjeundersøking.....	52
6. Resultat.....	57
6.1 Kvalitative intervju med PT-ane.....	57
6.2 Resultat av den kvantitative undersøkinga	63
7. Diskusjon og analyse	67
7.1 I kva grad har maskinar, gruppetimar og øvingar engelske namn i treningsstudioa	67

7.2 Kva for haldningar og bruk finn ein blant PT-ar og kundar til engelsk og engelske importord?	72
7.3 Kva er årsakene til at norsk treningsterminologi blir påverka av engelsk?	74
7.4 Har engelske treningsomgrep kvalitetar som gjer dei meir eigna enn dei norske?	76
7.5 Finst det eit reelt behov for å normere namn på styrkeøvingar og treningsterminologi generelt?	82
8. Konklusjon og forslag til vidare arbeid.....	86
8.1 Oppsummering og betraktningar	86
8.2 Forslag til vidare forskning og prosjekt.....	88
Litteraturliste.....	90
Vedlegg	96
Vedlegg 1 – Norsk-engelsk liste over styrkeøvingar.....	97
Vedlegg 2 – Forslag til fornorsking av styrkeøvingar	108
Vedlegg 3 – Intervjuguide	111
Vedlegg 4 – Innspel til den kvantitative undersøkinga	113
Vedlegg 5 – Intervju nummer 1.....	118
Vedlegg 6 – Intervju nummer 2.....	125
Vedlegg 7 – Intervju nummer 3.....	132
Vedlegg 8 – Intervju nummer 4.....	139
Vedlegg 9 – Intervju nummer 5.....	143
Vedlegg 10 – Intervju nummer 6.....	150
Vedlegg 11 – E-postkommunikasjon med Språkrådet, NIH og produsentar av treningsmaskinar.....	154

Liste over figurar og tabellar brukt i oppgåva

<i>Figur 1</i> Liste over gruppetimar frå Fresh Fitness med kommentarar (Fresh Fitness, 2023a)	20
<i>Figur 2</i> Døme på treningstime med beskriving (Fresh Fitness, 2023b)	21
<i>Figur 3</i> "Et lingvistisk tegn er, ifølge Ferdinand de Saussure, en psykologisk enhet med to sider: signifikant (uttrykk) og signifikat (betydning)" (Mikučionis, 2023)	25
<i>Figur 4</i> Leksikaliserte og gjennomskinlege samansetningar. (Lie, 2022, s. 163)	27
<i>Figur 5</i> Ulike modellar for inndeling av arveord, lånord og framandord (Lie, 2022, s. 35)	28
<i>Figur 6</i> Innlån av ord (Graedler & Johansson, 1997, s. 10)	28
<i>Figur 7</i> Fornorsking av framandord (Sandøy, 1997, s. 13)	31
<i>Figur 8</i> Ulike delevar av ein skuldermuskel på engelsk (Tangen et al., 2023)	41
<i>Figur 9</i> De overfladiske skjelettmusklene sett fra kroppens forside og bakside på norsk (Sand et al., 2014, s. 326)	42
<i>Figur 10</i> Ulike modellar for metodebruk i lingvistikk (Andersen, 2005, s. 8)	47
<i>Figur 11</i> Ulike typar informantarbeid (Andersen, 2005, s. 15)	48
<i>Tabell 1</i> Namn på kardioapparat	16
<i>Tabell 2</i> Namn på styrkeapparat	17
<i>Tabell 3</i> Namn på styrkereiskap	18
<i>Tabell 4</i> Oversikt over treningsstudioa sine språk på gruppetimar	19
<i>Tabell 5</i> Liste over forkortingar samt eit par omgrep	22
<i>Tabell 6</i> Oversikt forventa svar til bilda og spørsmåla i den kvantitative undersøkinga	53

1. Innleiing

Eg tek timar hos ein personleg trenar (PT), og ein gong han skulle forklare ei øving blei det tydeleg at han eigentleg ville bruke eit engelsk omgrep. Han prøvde å finne eit på norsk, men han trong litt tid. Dette fekk meg til å tenkje «Kva kjem dette av?» Kvifor har ein norskutdanna setesdøl, med master i idrettsvitskap, lyst til å ordlegge seg på engelsk?

1.1 Bakgrunn for oppgåva

Engelsk har raskt i laupet av dei siste 100 åra blitt det dominerande språket innan akademia, teknologi, populærkultur, turisme osv. Dette har ført til at engelsk i dag er det språket som påverkar norsk språk mest. Denne påverkinga har gjort seg gjeldande innan fleire domene og i dag arbeider norske myndigheiter aktivt med korleis ein skal balansere internasjonalisering og engelskbruk med bevaringa og vidareutviklinga av norsk som nasjonalspråk (Språkrådet, 2021).

Parallelt med påverkinga frå engelsk har *treningsstudio* etablert seg over heile landet. På desse finst det noko som berre kan bli beskrive som ein blanda norsk-engelsk språkbruk. Det finst ikkje mange publikasjonar om språkbruken her, med unntak av to artiklar i Adresseavisen og NRK. I den fyrste kritiserer mellom anna tidlegare leiar av Språkrådet, Arnfinn Muruvik Vonen, den norske treningsindustrien for ein omfattande og unødvendig bruk av engelsk. Han meiner at trening er viktig for at nordmenn skal unngå livsstilssjukdomar og at engelskbruken kan vere eit hinder (Vik, 2012). I den andre fortel kundar og treningsinstruktørar i «nynorskland» om at engelsk har «blitt den nye normalen», og at dei fleste har eit ubevisst forhold til språket dei nyttar (Nedrebø, 2022).

Gitt av det er ein reell mangel på informasjon om bruken av engelsk og importord på treningsstudioa, har det overordna målet med masteroppgåva difor vore å få ei oversikt over språksituasjonen. Dette har ikkje vore ein uproblematisk prosess, då det er vanskeleg å finne informasjon kva for ord som har blitt lånt, korleis dei har blitt lånt, kva form dei har i norsk og korleis dei blir brukt.

Resultatet blei dermed ei masteroppgåve som har prøvd å få ei oversikt over bruken av orda, haldningane som er knytt til dei og den språklege tilstanden på treningsstudioa. Eg har fått mange innspel til oppgåva som har bidratt til å gi ho den forma ho har. I tillegg har eg utarbeidd ei norsk-engelsk ordliste over styrkeøvingar, forslag til modell for fornorsking og funne relevant forskingslitteratur for vidare arbeid med treningsterminologi.

1.2 Problemstilling

Eg er interessert å vite kva ord som blir brukt i norske treningsstudio, kva haldningar som finst til dei og kor godt dei passar inn i norsk normeringstradisjon. Har dei engelske orda underliggande kvalitetar som gjer dei meir eigna enn norske? Eller har det vore manglande normering som gjer at det ikkje finst reelle alternativ til dei engelske? Finst det eit reelt behov for normering? Desse spørsmåla har ført til følgande problemstilling:

Korleis blir engelske importord brukt i norske treningsstudio, og finst det eit reelt behov for språknormering?

Med utgangspunkt i dette spørsmålet, vil eg prøve å få ei oversikt over omfanget av engelsk og engelske namn i norske treningsstudio. Eg avgrensar dette til namn på maskinar, gruppetimar, treningsstudio og styrkeøvingar.

1. I kva grad har maskinar, gruppetimar og øvingar engelske namn i treningsstudioa?

Eg vil vidare sjå nærmare på kva haldningar ein finn til orda blant PT-ar og kundar på treningsstudioa. Haldningane kan vere avgjerande for korfor orda blir brukt og korleis orda kjem inn i språket.

2. Kva for haldningar og bruk finn ein blant PT-ar og kundar til engelsk og engelske importord?

At engelsk påverkar norsk er udiskutabelt, og det er ikkje vanskeleg å forklare kvifor. Eg vil derimot undersøke om det finst eit meir nyansert bilete på kvifor og korleis treningsstudioa og treningssterminologien blir påverka.

3. Kva er årsakene til at norsk treningsterminologi blir påverka av engelsk?

Om eit ord blir akseptert i eit språk eller forsvinn har mykje å gjere med den fonetiske, ortografiske/morfologiske og semantiske sida av eit ord (Graedler & Johansson, 1997). Kan då ulike kvalitetar ved importorda vere avgjerande til at dei blir teke i bruk?

4. Har engelske treningsomgrep kvalitetar som gjer dei meir eigna enn dei norske?

Stortinget har avgjort at ein skal arbeide for norsk fagspråk innan alle fagområde, og Språkrådet har klare føringar for korleis ein skal arbeide. Finst det i dag eit behov innan treningsverda?

5. Finst det eit reelt behov for å normere namn på styrkeøvingar og treningsterminologi generelt?

1.3 Metodeval og empiri

For å oppdrive informasjon om ordbruken på treningsstudioa har eg i første omgang søkt på nettet, korrespondert via e-post og undersøkt pensumbøker brukt av idretts- og PT-studentar. Bloggar, nettforum og YouTube-kanalar blir ikkje nærmare undersøkt i oppgåva. Søka har blitt avgrensa til namna på maskinar, treningsstudio, gruppetimar og styrkeøvingar.

Deretter blei namna på styrkeøvingane prioritert, både fordi det ikkje finst noko informasjon om den reelle bruken av desse, og fordi dei språkleg er interessante å undersøke. Ei norsk-engelsk ordliste over namna på styrkeøvingane (vedlegg 1) har blitt laga på bakgrunn av innformasjonsinnhentinga, og denne dannar grunnlaget for metodedelen. I denne blir ytterlegare informasjon samla inn via kvalitative intervju av PT-ar og via ei kvantitativ spørjeundersøking av kundar på 4 treningsstudio i same kjede.

I den kvalitative undersøkinga fekk intervjuobjekta spørsmål om arbeidsoppgåvene deira, døme på engelskbruk på treningsstudioet og i yrkesutøvinga deira og kva for haldningar dei har til engelsk og engelske importord. I den kvantitative undersøkinga blei eit utval av 9 ordpar brukt som grunnlag i ein bildetest kor intervjuobjekta blei spurt kva namn dei nyttar, samt tre generelle spørsmål om engelsk. Ordpara på bildeteksten var:

Armheving/push-up, knebøy/squat, benkpress/benchpress, rygghev/back hyperextension, markløft/deadlift, beinspark/leg extension, beinpress/leg press, kroppsheving/pull-up og nedtrekk/pull-down

Det er resultatet av desse undersøkingane som dannar grunnlaget for analysen og fungerer som empiri i oppgåva. Metoddelen blir nærmare beskrive i kapittel 5, resultata frå undersøkingane blir presentert i kapittel 6 og resultata blir vidare drøfta i kapittel 7.

1.4 Teori

I teoridelen blir omgrepa ord, importord, anglisismar og avløyssarord definert og avgrensa, samstundes som teoriar om ordlån, ordtilpassing og språknormering blir presentert. Mykje tidlegare arbeid frå Helge Sandøy er sentralt her, mellom anna artiklar om avløyssarord og utgreiinga, *Lånte fjører eller bunad* (1997). Importord og anglisismar fungerer i oppgåva som synonym, då importorda som er relevante har blitt importert frå eller gjennom engelsk.

I tillegg blir norsk normeringsarbeid nemnt saman med medisinsk terminologi, noko som er viktig for å illustrere liknande praksis frå eit relatert domene.

2. Relevant forskning

I dette kapitlet vil eg gje eit bilde av kva tilstanden i forskning på importord, anglisismar og avløyssarord er i dag. Det har ikkje vore mogleg å oppdrive forskning om språkbruk på treningsstudioa i Noreg, men studieområda og fagfelte ovanfor er dei mest nærliggande og difor relevant for oppgåva. Ulike forskarar og forskingsprosjekt som er relevante eller har gitt inspirasjon til oppgåva, vil bli presentert. Mellom anna publiserte bøker og artiklar, aktuelle prosjekt og andre observasjonar. Det finst 2 artiklar om utviklinga av treningsstudioa i Noreg og korleis desse tilpassa seg norske forhold på 1990-talet. I tillegg blir eit par amerikanske forskingsartiklar som omhandlar namn på styrkeøvingar presentert, saman med ein ukrainsk artikkel om «professional fitness language» og ein brasiliansk artikkel om innlæring av treningsterminologi blant idrettslærarstudentar.

2.1 Noreg

I Noreg er forskning på engelsk og anglisismar vanleg, spesielt nyare tid. Allereie i 1949 kom ei doktoravhandling (Riksarkivet, 2010), *English Loan-Words in Modern Norwegian*, som bygde på ei ordliste på 530 ord (Graedler & Johansson, 1997, s. 8). Ved eit raskt søk på *anglisme* i ORIA kan ein finne utgivingar som: *Anglismen i norsk ungdomspråk* (2019), *Med fireflaiten åffsjår: norske oljearbeidarars bruk av anglismen* (1985), *Norsklæraren i skvis* (2021 – oppgåve om norsklærarar og korleis dei handterer anglisismar), *On the consciousness of anglicisms in Norwegian Youth Language* (2009) osv. (Oria, 2023).

Eit verk som blir brukt seinare i oppgåva er *Anglismeordboka* (1997). Denne har vore eit viktig referanseverk over engelske lån, korleis orda blir lånt og kva form orda får i norsk. (Graedler & Johansson, 1997). Prosessane boka beskriv dannar grunnlaget for anglisismar i oppgåva.

Når det gjeld avløyssarord, er det spesielt fleire artiklar frå Helge Sandøy og det arbeidet han har vore involvert i kring språknormering og avløyssarord som blir brukt. Mellom anna utarbeidde han ei utgreiing «Lånte fjører eller bunad» (1997) som enno blir brukt av Språkrådet i normeringsarbeid (2021, s. 17). Han har vore ein del av nordiske prosjekt som *Moderne importord i språka i Norden*, der målet var å «lage ei jamførande oversikt over korleis moderne importord blir behandla i språka i Norden i både norm og bruk, og å skaffe generell innsikt i vilkår for språkhaldningar og spesiell innsikt i haldningane til importord i Norden» (Nordisk språkråd, 2003, s. 4).

I *Språknytt* (2000) publiserte han ein artikkel om når vi treng avløyssarord og dei språklege krava som blir stilt til dei. (Sandøy, 2000) Til dømes forsøker ein som regel å omsette orda direkte som i *fringe benefits* -> *frynsegode*, og *supply boat* -> *forsyningsbåt*. Vidare beskriv han fellene som kan føre til at eit nytt avløyssarord ikkje slår igjennom.

Dei siste 20 åra har der derimot vore lite forskning og arbeid med avløyssarord. Det var ein del prosjekt på byrjinga av 2000-talet som *Moderne importord i Norden*, Språkrådet si Ordsamia og *Anglisismeprojektet* ved UIO, men no verkar det som fokuset ligg meir på anglisismar. Dette har eg fått opplyst i e-post frå Helge Sandøy (Sandøy, 2023).

Eit anna prosjekt som har vore relevant dei siste åra er Universitetet i Bergen sin Termportalen, som eit forsøk på å lage ein nasjonal database for terminologi på tvers av ulike fagområde. Professor og språkforskar Gisle Andersen, som har arbeidd mykje med fraseologi og nyord (Norges Handelshøyskole, 2023), har vore sentral i utviklinga av denne. Noko av inspirasjonen har blitt henta frå GLAD – *Global Anglicism Database Network*, som koordinerer arbeidet innan anglisismeforskning internasjonalt. Ein av artiklane hans i *Språknytt*, *Engelske importord i norsk*, er relevant for oppgåva då han forklarar kva som skjer med anglisismar når dei blir lånt inn i norsk (Gisle, 2006).

Når det gjeld forskning på norske treningsstudio har forskar ved institutt for samfunnsforskning Kari Steen-Johnsen, utgitt 2 engelskspråklege artiklar om historia og organiseringa av norske treningsstudio. *Globalized fitness in the Norwegian context* handlar om framveksten av kommersielle treningsstudio på 1980 og 1990-talet. Eit av funna i artikkelen handlar om at treningsstudioa var på veg til å bli elitistiske og at både SATS og FRECH køyrte aggressive strategiar som innebar at treningsstudioa skulle bli folkelege, inkluderande og trygge. Det var dei som gjorde omgrepet «treningsstudio» allment gjennom slagord som «Get fit indoors,

realize your dreams outdoors» (Steen-Johnsen, 2007). Etter at SATS fekk amerikanske eigarar i 1998 som endra strategi, oppstod det konflikter innad i organisasjonen og amerikanarane trekte seg ut i 2002. Det har med andre ord vore fleire utviklingar innan bransjen i løpet av dei siste tiåra.

The history and organization of fitness exercise in Norway and Denmark samanliknar utviklinga i Noreg og Danmark. Hovudskilnaden er at i Noreg har ein større kommersiell treningsindustri som reflekterer internasjonale trendar i større grad enn den danske. Eit anna norsk særpreg er industrien har forsøkt å gjere seg folkeleg og tilgjengeleg for store lag av befolkninga (Steen-Johnsen & Kirkegaard, 2010, s. 620).

Artiklane nemner ikkje noko eksplisitt om språkbruken på treningsstudioa, men det burde vere mogleg å ekstrapolere at i dei periodane treningsindustrien har forsøkt å vere folkelege har dei nytta meir norsk, medan når dei har implementert internasjonale trendar har terminologien blitt meir engelsk.

2.2 Samanlikning med Frankrike

I Frankrike er anglisismeforskning eit enormt studieområde kor det blir gitt ut fleire vitenskaplege publikasjonar og bøker kvart år. I tillegg til konferansar og tv-program, kan anglisismar bli omtalt som ein nasjonal fascinasjon (Nadeau, 2019). Allereie i 1964 beskriv den franske litteraturprofessoren René Étiemble noko han kallar *Français*, eit fransk-engelsk autonomt språk med sin eigen morfologi og syntaks, (Zanola, 2008). I dag vil ein kalle dette for kodeveksling.

Å sette søkelys på Frankrike kan verke irrelevant i ein nordisk samanheng, då dei språklege forholda er såpass ulike. Men fransk har teke opp mange engelske importord, samstundes som fransk si stilling nasjonalt og internasjonalt har blitt svekka. Franske styresmakter fører ein aktiv og aggressiv språkpolitikk, som ikkje alltid er like vellukka. (Radford, 2015) Ein konsekvens av dette er at anglisismar ofte er kontroversielle (Larcher, 2023), men mykje interessant blir publisert om emnet som har overføringsverdi til situasjonen i Noreg. Den franske situasjonen er difor ein inspirasjon for oppgåva, med eit språkråd som arbeider aktivt med importord og avløyssarord. I 1972 blei til dømes *La Commission d'enrichissement de la langue française* (Kommissjonen for vidareutviklinga av det franske språk) oppretta. Kommissjonen har i oppdrag å indikere rett bruk av ord, samt lage nye ord for å erstatte framande ord.

Ein forskar som har arbeidd mykje med anglisismar er professor Claude Hagège. Han har gitt ut fleire bøker om anglisismar og engelsk i Frankrike. Innan anglisismeforskning har han hatt spesielt fokus på språkkontakt og språkdød. I boka *Halte à la mort des langues* «Stopp språkdød» beskriv han dei språklege- og samfunnsmessige prosessane som anten gjer at språk består eller døyr ut. Dette er relevant i ein norsk kontekst sidan engelsk spelar ei viktig rolle på fleire samfunnsdomene og er i stadig utvikling (S. i. Språkrådet, 2023).

Når det gjeld språksituasjonen på treningsstudioa i Frankrike, er inntrykket at engelsk og engelske importord blir opplevd som mindre problematisk. Fransk har lånt mange ord og uttrykk til engelsk og er eit av dotterspråka til latin. Dette gjer at namn på maskinar og styrkeøvingar blir mindre problematiske, sidan leksema og morfologiske affiks allereie finst i fransk. Til dømes heiter *magetrening* «abdominal exercise» på engelsk, medan på fransk heiter det «exercice abdominal». Omgrep brukt i variantar av styrkeøvingar som «incline» og «decline» heiter det same på fransk, då desse er franske låneord i engelsk. Vidare er mykje av terminologien innan anatomi meir tilgjengeleg for franskmenn. Generelt har ein eit langt meir gjennomført fransk treningsterminologi, sjølv om ein lett finn døme på engelsk.

Denne terminologien er derimot ikkje uproblematisk og det blir stadig diskutert kva for tiltak som skal gjerast og om ein skal lage nyord. Til dømes skriv visepresident i komiteen for sport neologismar, Jean-Pierre Garel, at «å låne ord frå eit framandspråk kan markere ei kjensle av tilhøyring til ei gruppe, som blir viktigare enn å bli forstått av dei utanfor» (Garel, 2012, s. 33). Hovudpoenget, ein kommentar til fransk terminologiarbeid, er at det er viktig at dei som arbeider med terminologi lyttar til gruppene som truleg kjem til å ta terminologien i bruk. Om nyorda blir oppfatta som dårlege omsettingar eller mindre dekkande, vil dei truleg fortsette å bruke dei eksisterande orda.

2.3 Internasjonal forskning

Det har vore overraskande få artiklar om treningsindustri, språkbruk og standardisering av treningsterminologi internasjonalt. Dette blir bekrefta i artikkelen *Words and Patterns That Comprise Resistance Training Exercise Names* kor «The language associated with resistance training seems to be still developing, and research into this area is limited» (Nuzzo, 2017). Utvalet av artiklar nedanfor er difor avgrensa, sjølv om kvaliteten på desse eg jamt over høg. Når det gjeld forskning på anglisismar og importord er ikkje denne både for omfattande og lite relevant i ein norsk kontekst for å bli inkludert her.

3 artiklar som omhandlar engelske namn på styrkeøvingar og kva for problematikk som er knytt til dei, blir brukt seinare i oppgåva. Hovudpoenga til desse artiklane er at namnebruken på engelske styrkeøvingar er inkonsekvente, noko som fører til forvirring blant kundar, PT-ar og idrettsutøvarar (FYTT, 2023). Dette har blitt identifisert ved å sjå på kor ofte namna blei brukt i publikasjonar (Nuzzo, 2021), korleis namna kan kategoriserast (Nuzzo, 2017) og kva bruk som finst i lærebøker (Jackson et al., 2013). Problematikken blir løyst ved at forskarar må inkludere bilde av øvingane for tydeleggjere kva for øving det er snakk om. Det siste er derimot ikkje ei ideell løysing, og artikkelforfattarane hevdar at standardisering vil vere nyttig for både forskarar, utøvarar og lærarar.

Artikkelen «Comparison study of resistance exercise nomenclature adopted among professionals and undergraduate physical education students» handlar om korleis det er lite samanheng mellom utdanning og bruk av treningsomgrep innan styrketrening. Forskarane gjennomførte formelle intervju saman med ein bildetest, kor respondentane skulle svare kva namn dei ville gitt ei øving utifrå ei eksisterande liste. Deltakarane var lite samde om kva engelske namn dei ville nytte i øvingane. Til dømes var 80% samde om at ei øving skulle heite «Dumbbell delt row», medan berre 40% var samde i bruken av namnet «Deep squat» (Leonardo Mendes de et al., 2016). Artikkelen konkluderer med at det er mangel på konsensus blant desse fagomgrepa, og dei tilrår standardisering.

Det er au andre omgrep innan trening som har behov som å bli konkretisert og standardisert. Til dømes: *Workload* (B. N. Ide et al., 2023), SI systemet og bruk av omgrep i fagartiklar (B. Ide et al., 2023), *External* og *Internal load* (Ide et al., 2021), *Load* og *Training load* (Staunton et al., 2022) og *Eccentric resistance exercises* (Nuzzo & Nosaka, 2023).

3. Bakgrunn

I dette kapittelet blir bakgrunnen for oppgåva og konteksten han blir skriven i presentert. Det er 4 delkapittel; eit om språkkontakt, eit om påverking frå engelsk, eit om treningsstudio og eit om namnebruk ved norske treningsstudio.

3.1 Språkkontakt mellom engelsk og norsk

Sidan slutten av den andre verdskrigen har engelsk vore det viktigaste framandspråket i Noreg. Engelsk blei eit allment fag i norsk skole i 1969, og sidan 1997 har det vore obligatorisk på alle årstrinn i grunnskulen (Utdanningsdirektoratet, 2023). Alle nordmenn født etter 1976 har difor hatt formell skuleundervisning i engelsk og grunnleggjande kompetanse i språket. I dag er det eit krav om å ha bestått faget *engelsk 1*, for å bestå både vidaregåande skole og for å oppnå studiekompetanse. Engelsk er arbeidsspråket i fleire næringar, det viktigaste publiseringsspråket i akademia og ei viktig kjelde til populærkultur (Sivertsen, 2021).

Det er altså fleire årsaker til at engelsk språk no spelar i så viktig rolle, og ein kombinasjon av språk, historie og politikk, handel og teknologi er altså forklaringa bak utviklinga.

Språk

Engelsk og norsk er begge germanske språk som har ei rekkje fellestrekk. Til dømes har begge har grammatiske trekk som splitta infinitiv, ei relativ fast SVO-ordstilling, s-genitiv markør, «bestemtheit» som eit grammatisk konsept, verbbøying, liknande bruk av samansette ord osv. (Holmes & Enger, 2018, s. 52, 59, 203, 458.) .

I vikingtida var det omfattande kontakt mellom Skandinavia og England, og i moderne engelsk finn ein enno lånord frå norrønt. Engelsk blei seinare sterkt påverka av gamalfransk og latin, noko som gjer at det skil seg ut frå dei andre germanske språka (Lacoudre, 2015) . Det burde difor vere mogleg å påstå at likskapen mellom norsk og engelsk gjer det enklare for engelske låneord å blitt tatt opp i norsk, enn til dømes ord frå mandarin. (Marola et al., 2014a) Interessant nok skreiv redaksjonen i Morgenbladet allereie i 1857 at:

«Engelsk er saa let, at de, der har en Students øvrige linguistiske Kundskap, magelig i en Maaned kan lære Saameget, som behøves til at besta ret godt for en ikke altfor sigoristisk Examinator»

Førsteamanuensis i engelsk ved UIO, Kristin Bech, skriv derimot at «Det skal nok en *svært* lite rigorøs eksaminator til for at en elev som i all makelighet har lest engelsk i en måned skal

kunne bestå, uansett hvor gode de måtte være i latin, gresk eller andre språk fra før» (Bech, 2016, s. 220)

Historie og politikk

England, seinare Storbritannia, blei på 1700-talet ei verds makt. Dette gjorde at engelsk blei spreidd over heile verda og fekk ein viktig posisjon. Sjølv om det britiske imperiet kollapsa etter den andre verdskrigen, heldt engelsk fram med å vere eit viktig språk i dei tidlegare koloniane.

Til dømes sto USA for 50 % av verdas BNP i 1945 og var difor ei økonomisk og politisk stormakt (The Wilson Center, 2014). Gjennom Marshallhjelpa, medlemskap i Nato og FN fekk Noreg eit nærare band til USA og omverda. I tillegg har tilslutninga til Dublin-avtalen og Schengen-området gjort at det er lettare for utlendingar å innvandre (eller flykte til) Noreg.

Noreg hadde allereie eit forhold til den engelskspråklege verda. Både gjennom eit hundreår med utvandring til USA, men au til Storbritannia som sjøfartsnasjon og reisemål for britiske turistar. Eit døme på denne kontakten finst i ordboka, *Fremmed-Ordbok*, frå 1842 som inneheld engelske ord for importerte vara og handelsterminologi (Graedler & Johansson, 1997, s. 8).

Handel, forskning og turisme

I dag er engelsk det dominerande språket innan handel og akademia. Mesteparten av forskinga blir publisert på engelsk, og mange studium i Noreg har fleire fag eller delar av pensum på engelsk. (Sørumgård Botheim, 2022) Spesielt i realfaga har engelsk fått ei dominerande rolle.

Når det gjeld handel viser tal frå 2015 at 67 % av norske bedrifter bruker eller tilbyr tenester på engelsk. Her er det fleire nyansar, men 75 % av bedriftene i undersøkinga har tilsette frå ikkje skandinaviske land (Språkrådet, 2015). Dette er ikkje heilt uproblematisk, og fleire meiner dette fører til usikkerheit og misforståingar på arbeidsplassar (NTB, 2016).

I tillegg er det turisme mellom Noreg og resten av verda populært. Nordmenn må difor ofte bruke engelsk når turistar kjem til Noreg og når dei reiser utanfor Skandinavia.

Teknologi

Norsk har alltid blitt påverka av andre språk og teke opp importord. Det som derimot har endra seg dei siste 100 åra, er at innovasjon innan teknologi har ført til radikale endringar i

kvardagen. (Rognø, 2019) Innovasjonen har ofte blitt drive av amerikanske aktørar der språket er engelsk. Apple, Microsoft, Google, IBM og Motorola er kjente namn for nordmenn, og tenestene og produkta dei leverer har fått ein viktig plass i både dagleglivet vårt og på arbeidsplassane våre.

Eit døme på denne endringa er rekreasjon og underhaldning. På 1920-talet begynte NRK med radiosendingar, og etter krigen blei radioen allemannseige. I 1960 blei ordinære fjernsynssendingar tilgjengeleg frå NRK (Fordal, 2009), på 1980- og 1990-talet blei datamaskiner stadig meir vanleg (Busch et al., 2023) og i dag eig 95 % av nordmenn ein smarttelefon (Øverby, 2022). Tilgangen på innhald produsert i utlandet er enorm.

Eit anna døme er sosiale medium. Bruken av Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat og TikTok har blitt vanleg, sjølv om alder er avgjerande for kva for teneste ein brukar. I følge SSB brukte 73 % av befolkninga sosiale medium dagleg i 2019 (Statistisk Sentralbyrå, 2019). Dette gjer at nordmenn i aukande grad blir eksponert for engelsk, då mykje av innhaldet i tenestene er på engelsk.

3.2 Språkleg påverknad frå engelsk

Det som gjer påverkinga frå engelsk såpass omfattande er at ho har blitt meir intens og gjeldande i fleire domene. Graedler kommenterte allereie i 2003 at:

Fra en relativt begrenset posisjon med innflytelse innen en del godt definerte fagområder, har det engelske språket i dag fått en stilling som leverandør av nye ord og uttrykk også i dagligspråket, og engelske uttrykk benyttes ofte selv der det fins dekkende ord og uttrykk på norsk. Dette, sammen med tendensen til at enkelte språklige «domener» etter hvert er blitt nesten fullstendig engelskdominert, har fått flere til å frykte en dystre framtid for det norske språket.

Der latin påverka kyrkjelivet og medisin, gammalgresk naturvitskap, lågtysk handel og kvardagsliv, nederlandsk sjøfart og fransk mote og administrasjon, har engelsk fått ei funksjonell rolle innan fleire domene. (Lie, 2022, s. 31-33) Ein finn påverknad innan akademia, populærkultur, arbeidsliv og handel, teknologi osv. (Graedler, 2003). Det som gjer denne påverkinga unik i ein historisk kontekst er at «engelsken kjem ikkje berre «ovanfrå», som latinen, men òg «nedanfrå» (Bull, 2007, s. 45). Engelsk har ikkje berre blitt eliten sitt språk, men au det språket «ungdommeleg opprørstrong får uttrykk gjennom» (Bull, 2007, s. 45). Konsekvensen av dette er at engelsk glir lettare inn i språket.

Norsk ordforråd har blitt påverka av engelsk, men no ser ein au at syntaks (Meland, 2019), særskriving, kodeveksling og namn på institusjonar (Wetås, 2022b) har blitt påverka av engelsk. I dag er det såpass mange lån at det er vanskeleg å finne ei fullstendig oversikt, men det er tydeleg at engelsk har blitt viktig. Kulbrandstad reknar med at om lag 80 % av nyare importord kjem frå engelsk (2016, s. 116).

I takt med denne utviklinga, har ein debatt om framtida til norsk vakse fram. I kronikken *Vil det norske språk overleve?* åtvarar kronikkforfattaren mot domenetap og mangel på norskspråklege lærebøker (Kristoffersen, 2005). Situasjonen har ikkje blitt mykje betre sidan 2005, noko leiaren av Språkrådet skreiv om i eit debattinnlegg kor «studenter kjenner ikke til det norske fagspråket på det feltet de studerer» (Wetås, 2019).

Det er fleire aspekt ved påverkinga som er interessant, men vi veit det er spesielt ungdom som tek engelsk og anglisismar i bruk. Engelskkompetansen til barn og ungdom er au høgare no enn tidlegare, ei utvikling som har blitt synleg i grunnskolen (Mejlbo & Waksvik, 2022) og som truleg bidrar til å endre haldingar til bruk av engelsk og engelske importord. Blant anna viser Medietilsynet sin rapport, *Barn og Medier (2020)*, at engelsk blir brukt meir enn norsk på tv, YouTube og når barn spelar dataspel. I sosiale medium og nyheiter er det enno norsk som blir mest brukt.

3.3 Norske treningsstudio

Nordmenn trener

Nordmenn trener som aldri før. SSB sin rapport om Idrett og friluftsliv frå 2016 (Statistisk Sentralbyrå) viser at både unge og gamle trener meir enn tidlegare, og tala er på veg opp. Det har ført til ein eksplosjon (Standard Norge, 2021) i talet på treningsstudio, treningsappar og offentlege arrangement knytt til helse og velvære.

Spesielt ungdom har begynt å trene på treningsstudio (Kleivan et al., 2023) og mange av dei tek *treningslappen*. Treningslappen er ei ordning kor 13 -15 åringar kan tileigne seg kompetanse til å trene på eige hand. Dette blir gjort i grupper saman med ein fagutdanna vaksen (Spent, 2023).

Det er fleire ting som driv denne utviklinga, men det er tydeleg at interessa for trening er stor. Konsekvensen av denne utviklinga er at langt fleire nordmenn trener på treningsstudio, og det har blitt ein langt meir allmenn aktivitet. Behova til dei som trener på treningsstudioa har difor au blitt fleire, då nordmenn i alle aldersgrupper trener (Statistisk Sentralbyrå, 2016).

Dette er ei positiv utvikling, spesielt sidan Helsedirektoratet tilrår at «Alle voksne og eldre bør være regelmessig fysisk aktive» medan barn «unge 6-17 år bør være fysisk aktive i gjennomsnitt 60 minutter per dag i moderat til høy intensitet» (Helsedirektoratet, 2019)

Personlege trenarar (PT)

Parallelt med utviklinga ovanfor, har personleg trenar, PT, vakse fram som eit yrke i Noreg. Utdanning.no (2021) definerer PT som:

En personlig trener (PT) veileder og tilrettelegger trening og tilbyr tett og individuell oppfølging. Personlige trenere hjelper mennesker på alle nivå med å planlegge og gjennomføre aktivitet og trening. Som personlig trener skal du motivere og inspirere andre til å nå sine aktivitets- og helsemål. Det kan for eksempel være å bli mer aktiv, bedre helsen og komme i bedre form, eller å nå prestasjonsrettede mål.

Dette er ei teneste dei fleste treningsstudioa i Noreg tilbyr, og eit stort tal av institusjonar tilbyr PT-utdanningar. (Utdanning, 2023). Dei er likevel ei lite kjent yrkesgruppe, og det er enno knytt ein viss skepsis mot dei (Haugen et al., 2023, s. 181).

For berre 35 – 40 år sidan var det ikkje vanleg at folk oppsøkte treningsstudio for å trene. Trening «ble tilbudt befolkningen via idrettslag, velforeninger og lokale turforeninger» og var difor ikkje knytt til treningsstudio slik det er i dag. (Haugen et al., 2023, s. 182).

Treningsstudioa veks ikkje fram før på 1980-talet og blei kalla «training center» eller activity and sport centers». Gruppetrening og liknande oppstod samstundes, og ei naturleg vidareutvikling blei personleg trening og personlege trenarar. Mellom anna blei den fyrste PT-sertifiseringa godkjent i USA i 1996. (Haugen et al., 2023, s. 183) I Noreg var det SATS som var dei fyrste som satsa på PT-ar.

I dag er det vanleg at PT-ar har minst eit år høgare utdanning innan trening og helse, og at dei kan livnære seg av det. Dei har blitt meir akseptert og blir i dag rekna som helsearbeidarar som i aukande grad arbeider med gravide og unge. PT-ar er dermed ei yrkesgruppe som raskt har vakse fram og blitt ein etablert del av samfunnslivet. Dei passar inn med målsetningane til Helsedirektoratet når det gjeld fysisk aktivitet, og det kan bidra til å redusere plagene til eldrebølga: «Forskning viser at 1/3 av alle sykehjemsplasser kunne vært unngått viss de eldre hadde trent. De har alt å vinne på å kunne bruke kroppen sin og ikke bare sitte passive i en stol» (Haugen et al., 2023, s. 188).

Språk på treningsstudioa

Ein journalist i NRK la i 2022 merke til omfanget av engelsk på norske treningsstudio (Nedrebø). I ein artikkel skriv han at trenarar seier «Det har berre blitt sånn», dei nyttar engelsk då alle andre gjer det og der finst ikkje norsk omsetting. Språkrådet er negative til utviklinga, då framande ord kan skape avstand, og rådet oppfordrar til å «La nordmenn få trene på norsk». Noverande leiar av språkrådet, Åse Wetås (2022a), engasjerte seg i saka på Twitter:

Går du på treningsstudio og driv med "indoor running", "cycling" eller "cardio energy"? Treningsbransjen ser ut til å meina at folk trenar betre på engelsk enn på norsk. Dei har stor påverknad på språkbruken vår, og bør oppmodast om å bruka #norsknårdukan.

Dette er ikkje fyrste gong engelskbruken på treningsstudioa har blitt kritisert. Blant anna skreiv tidlegare leiar i språkrådet, Arnfinn Muruvik Vonen, i 2012 ein artikkel kor han problematiserer bruken av ord som *spinning* og omgrep som *weight loss*. Han argumenterer for at dei er unødvendige og at treningsstudio kunne fått fleire kundar om dei hadde meir på norsk. Vidare argumenterer han for at det å bruke norsk på treningsstudioa har ein demokratisk verdi, sidan det er viktig at alle trener for å unngå livsstilsjukdomar. Han vektlegg at det er viktig å kunne snakke om trening på norsk:

Sjølv om det reint språkleg ikkje skulle vera noko i vegen for å bruka norske ord, så vert dei engelske orda knytt så sterkt til dei konkrete treningsformene, at det krev litt energi å leggja bort dei engelske orda. Sjølv om dei er heilt unødvendige ettersom vi har gode norske ord.

Treningskjeda SATS svarar med at fleire uttrykk berre har sett seg i språket og at fleire av gruppetimane har merkevarebeskytta namn. Det same svarar treningskjeda Elixia som ønsker at timane kan ha dei same namna i Noreg, Sverige og Finland. (Vik, 2012)

Eg trener sjølv på eit treningsstudio i Kristiansand, og her finn ein fleire døme på bruk av engelsk. Alle treningsapparata har engelske namn, dei fleste treningsresursane eg finn er på engelsk og dei fleste samtalane eg overhøyrer har innslag av engelske importord.

YouTube, sosiale medium og treningsappar på norsk

På engelsk finst det eit hav av kanalar og videoar som forklarar det meste om trening. Men på norsk finst det faktisk au ei rekkje norskspråklege YouTube-kanalar laga av bloggarar, PT-ar

og diverse selskap som produserer innhald. Kvaliteten på det som blir produsert er varierende, og språkleg sett er det ofte ei blanding mellom bruken av namn og faguttrykk på norsk og engelsk.

Eit godt døme er videoen «7 Minute Workout - din daglige trening for å brenne fett raskt» kor instruksjonane er på norsk, men øvingane på engelsk (Norway, 2016). Denne videoen blei produsert av eit stort internasjonalt selskap som omsett videoane sine til fleire språk. Ser ein på den franske utgåva av videoen, har øvingane engelske namn medan instruksjonane blir gitt på fransk.

Når det gjeld treningsappar på norsk fører eit raskt googlesøk med søkeorda «Treningsapper, Treningsapper på norsk, norske treningsapper», alle til den same artikkelen om treningskjeda Evo Fitness (Totland, 2017). Denne tilrår følgande appar: *Gymbuddy*, *Strava*, *Runkeeper*, *Gymboss interval timer*, *7 Minute workout*, *10-20-30: Jog, run, sprint*, *Sworkit* og *Alo Moves*. Ingen av appane ovanfor finst i ei norskspråkleg utgåve og brukarar må difor nytte den engelske. Det finst nokre appar på svensk, til dømes har *Friskis* og *Svettis* produsert ein.

Det finst nokre norskspråklege appar, og desse er laga av statlege institusjonar som Helsedirektoratet eller ideelle organisasjonar som Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (Kantardjiev, 2021) Desse er gjerne kytt opp mot konkrete formål som skadeførebygging, helseråd eller opptrening etter skade. Når det gjelder meir allmenne treningsapplikasjonar knytt mot kondisjon- eller styrkjetrening, har eg ikkje klart å finne nokon.

På sosiale medium finst ei rekkje Facebook-grupper, blogggarar, Instagramkanalar osv, som omhandlar trening og helse. Blant desse finst det ein blanda norsk-engelsk bruk når det gjeld namn og omgrep, sjølv om resten er på norsk. Den mest kjende bloggaren er Jørgine Massa Vasstrand som har 670 000 følgjarar på Instagram hausten 2023. Ho brukar hovudsakleg norsk.

3.4 Namn på treningsstudio, maskinar, gruppetimar, øvingar og forkortingar

Namn på treningsstudio

I dag finst det om lag 1400 treningsstudio i Noreg, og 709 av desse er organisert i treningskjeder med 3 eller fleire treningsstudio. Av desse er det berre 117 som har «norske» namn, noko som utgjer 28 % av treningsstudioa. Det største aktørane med norske namn er SATS, (82 studio), 3T (16 studio) og Toten Treningssenter (11 studio). Dei største kjedene med engelske namn er, EVO (61 studio), Feelgood (59 studio) og Family Sport Club (53 studio) (Treningsindustrien, 2023).

Namn på maskinar

Når det gjeld namn på maskinar har nettstaden iForm.no ei liste over norske namn på treningsmaskinar. I lista blir maskinane delt i tre kategoriar, kardioapparat, styrkeapparat og reiskapar. Lista er ikkje utfyllande, men det er den mest utfyllande som finst på nett. For å finne dei engelske namna på maskinane blei dei engelskspråklege sidene til produsentar som sel til Noreg brukt. Desse blir stilt opp i ein tabell nedanfor saman med ei stikkprøve av maskinane i treningsstudioa til Fresh Fitness i Kristiansand.

Ei utfordring i denne prosessen var at maskinane ofte ikkje har namn som «cycling machine» eller «chest machine». I staden har produsentane gitt dei andre namn. På nettstaden prisjakt.no i underkategorien *romaskiner* har til dømes dei 5 fyrste produkta følgande namn: Concept2 Model D with PM5, JTC Sport Air Rower, Titan Life Rower R62, Master Fitness R610 og Abilica QuickRower. (Prisjakt, 2023). Desse namna er knytt til varemerke og produktseriar. Det er difor i mange tilfelle vanskeleg å vite kva for maskin det er om ein berre ser på namna. Namna er med få unntak engelske, sjølv om både nettstaden og produsenten er norsk. Kategoriane til maskinane er ofte norske.

For å ei forklaring på dette, blei produsentar som sel til den norske marknaden kontakta. Dei blei spurt om korfor fleirtalet av produkta deira har engelske eller blanda norsk-engelske namn. Svare eg fekk tydar på at produsentane ikkje er negative til å bruke norske namn, men at dei engelske ofte er meir brukt. Framtidige ambisjonar om å selje til utlandet gjer at valet fell på dei engelske namna. Interessant nok nemnar ATA treningsutstyr at dei både planlegg å gje alle produkta norske namn mot slutten av året. Kommunikasjonen ligg i vedlegg 11.

Norsk-engelsk liste over namn på treningsmaskinar

Kardioapparat:

Tabell 1 Namn på kardioapparat

Norsk	Engelsk	Fresh Fitness i Kristiansand	Kommentar
Tredemølle	Treadmill	FFittech	FFittech er navnet på en produsent
Ellipsemaskin	Elliptical trainer	FFittech	Det sto ikkje noko anna namn på maskinane

Romaskin	<i>Rowing machine</i>	Concept2/FluidRower	Det var to romaskinar. Den eine hadde berre namnet på produsenten, den andre eit produktnamn
Ergometersykkel	Ergometer cycle	LifeCycleGX	
Armsykkel	Arm bike	-	
Assault Airbike	<i>Assault Airbike</i>	-	
Stakemaskin	Ski machine	SkiERG Concept 2	Denne blei au produsert av Concept 2
Trappemaskin	Stair climber	StairMaster	

Styrkeapparat:

Tabell 2 Namn på styrkeapparat

Norsk	Engelsk	Fresh Fitness	Kommentar
Beinpress	Leg press	Leg Press	Halvparten av lappen hadde falle av
Brystpress	Chest press	Inclined Chest Press	Dette er ein variant av brystpressmaskinar
Bein-curl	Leg curl	PLATINUM	Dette er namnet på ein produsent
Mage-crunch	Abdominal Crunch	Abdominal Machine	
Skulderpress	Shoulder press	Shoulder Press	
Nedtrekk	Lateral pulldown	PLATINUM	
Kroppsheving	Pull-up	Assisted Chin-Dip	Denne har eit lengre namn
Sittende roing	Seated row	Seated Row	

Reiskap:

Tabell 3 Namn på styrkereiskap

Norsk	Engelsk	Fresh Fitness	Kommentar
Håndveker	Dumbbell	BT 18 KG	Det finst mange ulike typar
Treningsstrikk	Resistance band	Det står ikkje noko på dei	
Treningsball	Exercise ball	Casall	
Kettlebell	Kettlebell	BT 30 KG	Ein kan au seie kuleløfting på norsk
Medisinball	Medicine ball	Medicine Ball	
Hoppetau	Jumping rope	-	
Skumrulle	Tube roll	Trigger Point Performance	
Kosteskift	Broomstick	Det står ikkje noko på han	
Bulgarian Bag	Bulgarian Bag	FIT BAG	
Vektstang	Barbell	Det står ikkje noko på dei	Det finst mange ulike typar
Slynge	Suspension trainer	TRX Suspension Trainer	

(Linder, 2019)

Namn på gruppetimar

Nedanfor er ei inndeling av treningsstudio etter kva språk namna på gruppetimane har. Mange av treningsstudioa har gruppetimar med heilt eller delvis engelske namn. Når ein trykker på ‘les meir’, er forklaringane på norsk. Ein fellesnemnar er forkortinga LM som står for Les Mills. Dett er eit stort treningselskap frå New-Zealand. Dei lagar øvingar, treningsprogram, kurs for trenarar osv. Mange norske treningskjeder nyttar programma og konseptane deira.

Tabell 4 Oversikt over treningsstudioa sine språk på gruppetimar

Berre engelsk	Mykje engelsk	Mykje norsk	Berre norsk	Tilbyr ikkje gruppetimar
SATS (LM), Spenst (LM på nett), Artic,	Nr1 Fitness (LM), Fresh Fitness (LM), Mundo Gym, Studentskipnadane, Impulse (timar på nett)	Family Sports Club (LM), Feel24 (LM), 3T, Aktiv Trening (LM), Sporty24, Toten treningsstudio	Fitnesspoint, Sprek 365	EVO, Feelgood, Sky Fitness,

Eit døme på blanda bruk av norsk og engelsk finn ein i Fresh Fitness sine gruppetimar. Her er dei ikkje konsekvente i språkval då både treningskategoriane og treningsprogramma har engelske og norske namn. Til dømes: *Dans* blir skriven som *Dance*, *Roing* som *Rowing*, *Sykkelintervall* som *Cycling Interval* osv. Norsk manglar ikkje desse orda, men Fresh Fitness har valt å bruke engelsk. Beskrivingane av programma er derimot alle norske.

Puls & Styrke LES MILLS TONE	→	Styrke LES MILLS CORE	→	
Puls & Styrke Step/Styrke	→	Puls BODYATTACK™	→	Gul = Program med norsk namn
Puls BODYSTEP™	→	Body/Mind Easy Yoga	→	Lyseblå = Les Mills
Senior Godt Voksen Yoga	→	Body/Mind BODYBALANCE™	→	Rød = Norsk namn først
Dance Sh'bam	→	Puls SPRING	→	
Styrke TRX	→	Dance Dance Aerobic	→	
Cycling Cycling	→	Senior Godt Voksen Sirkel	→	
Puls BODYCOMBAT	→	Dance ZUMBA	→	
Cycling Cycling Interval	→	Styrke BODYPUMP™	→	
Enkel & Effektiv Crosstraining	→	Cycling RPM™ (Cycling)	→	
Puls Rowing	→	Senior Godt Voksen	→	
Dance AfroAerobic	→	Puls & Styrke Lett Svett	→	
Styrke Sterke Bein	→	Styrke Sterk Mage	→	
Enkel & Effektiv Fresh HIIT	→			

Figur 1 Liste over gruppetimar frå Fresh Fitness med kommentarar (Fresh Fitness, 2023a)

Treningsstyper

Sterke Bein

Styrk ben, rumpe og core - på bare 30 minutter!

Styrke og eksplosiv trening for ben, rumpe og kjernemuskulatur. Vi jobber med ulike øvelser i intervaller. Du velger selv ditt tempo på denne populære 30-minutters gruppetimen.


Finn time

Styrke

Kondisjon

Koordinasjon

Bevegelighet



Figur 2 Døme på treningstime med beskriving (Fresh Fitness, 2023b)

Styrkeøvingar

Når det gjeld namn på øvingar, finst det to norske ordlister på nett. Den eine tilhører Helsenorge og består av 14 enkle øvingar, medan den frå Norsk Helseinformatikk (NHI) består av om lag 125 øvingar (2023). På den sistnemnte kjem kvar øving med ein instruksjonsvideo, ei skriftleg forklaring på korleis øvinga skal bli gjennomført, forklaring av kva muskelgrupper som blir trent og ei grunngeving for korfor øvinga skal bli gjennomført.

Generelt er det mogleg å observere at det er ulike omsyn som gjeld når namn på styrkeøvingar har blitt laga. Mange tek utgangspunkt i kva muskel som blir trent, kva rørsle som blir gjort, utstyr som blir brukt, nokre inneheld eigennamn (French-press/Arnold press) medan andre har andre omsyn (Nuzzo, 2017). Det finst derimot i mange tilfelle fleire namn på same øving, noko som gjer at det oppstår forvirring (Nuzzo, 2021) & (Leonardo Mendes de et al., 2016).

Lista til NHI blei laga på oppdrag av ein fysioterapeut, og ho er ikkje komplett. Ho er derimot den einaste omfattande norske lista som er tilgjengeleg på nett. Boka *Styrketrening – i teori og praksis* har si eiga liste som språkleg liknar på NHI si, men ho har ein del øvingar som er retta for dei som trenar på toppnivå og er ikkje aktuell for dei som trenar på vanlege treningsstudio.

Lista til NHI var utgangspunktet for ei norsk-engelsk ordliste over styrkeøvingar eg sjølv laga i samband med masteroppgåva (vedlegg 1). Denne er for lang til å ha med i sjølv oppgåva, men ho består av norske og engelske namn over styrkeøvingar med kommentarar.

I vedlegg 2 ligg eit forslag til eit nytt system for normering av styrkeøvinga, noko som eg har laga med PT Rune Sagneskar. Vi har introdusert omgrepet «grunnøving» som er vanlege øvingar ein kan bruke som utgangspunkt for andre øvingar. Alle øvingane følgjer eit system bestående av samansette namn som kan bestå av 1. Posisjon, 2. Variant, 3. Grunnøving og 4. Utstyr. Lista har blitt gjennomgått av fagansvarleg Benjamin Christensen ved AFTP (Akademiet for personlig trening), og han stiller seg positiv til forslaget vårt.

Forkortingar og omgrep

Nedanfor ligg ei liste over forkortingar som er vanlege på treningsstudioa. Denne lista er ikkje komplett, men ho er bygd opp i laupet arbeidet med oppgåva, gjennom observasjonar og frå dei kvalitative intervjua i kapittel 6.

Tabell 5 Liste over forkortingar samt eit par omgrep

Forkorting	Engelsk	Norsk	Kommentar
REP(S)	Repetition(s)	Repetisjon(er)	
RIR	Repetition in reserve	Repetisjonar i reserve	
RM	Repetition maximum	Repetisjonsmaksimum	
ARM RAP	As many repetitions as possible	Så mange repetisjonar som mogleg	
DOMS	Delayed onset muscle soreness	Forsinka stølheit	Det finst to typer stølheit, forsinka og akutt. På engelsk brukar ein DOMS og Acute soreness
KG	Kilogram	Kilogram	
RLD	Romanian Deadlift	Rumensk Markløft	Ein type markløft
Traps	Trapezius	Musclulus trapezius	
Lats	Lateral pulldown	Nedtrekk	
ABS	Abdominal muscles	Magemusklar	

Periodisering	Period	Periode	Periodisering går ut på ein varriering treningsmengde i løpet av en syklus.
Å coache	To coach/coaching	Å coache	Choache er det same som vegleiing
Deload	Deload	Avbelasting	1-2 veker med kvile etter gjennomført treningsperiode
Rehab	Rehabilitation	Rehabilitering	
Pump	A pump	Ein pump	Ein pump skjer når musklar får mykje veske som førar til muskelen midlertidig blir større
HIIT	High-Intensity Interval Training	Høgintervalstrening	Trening i intervall kor ein skal jobbe mot 80% av makspuls
Warm-up	Warm-up	Oppvarming	
Cool-down	Cool-down	Nedkjøling	
Superset	Superset	Supersett	Å ta eit supersett tydar ein tar ei øving etter ei anna
PR	Personal record	Personleg rekord	
WOD	Workout of the day	Dagens trening	

4. Teori

I denne delen vil eg forklare teori brukt i oppgåva, og korleis eg har arbeidd for å svare på problemstillinga. Det er fleire omgrep knytt til *ord* det er viktig å definere og avgrense, då desse har ei sentral rolle i oppgåva. Importord og avløyсарord er dei viktigaste orda, og mesteparten av dette kapittelet handlar om dei.

4.1 Definisjonar av «ord»

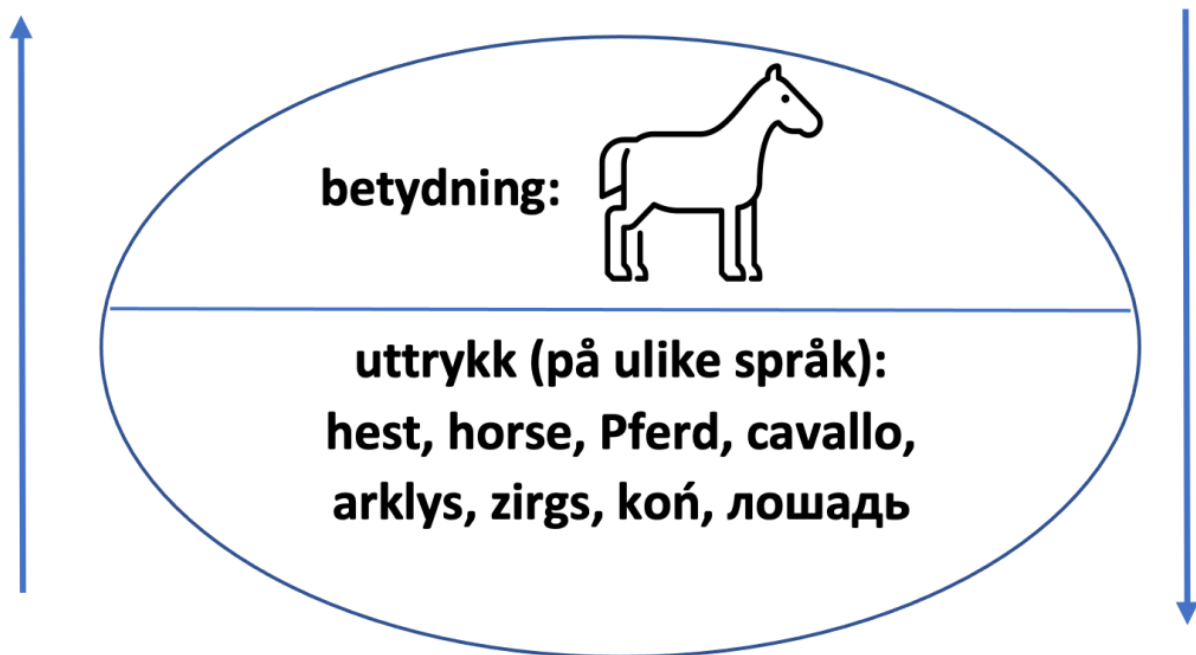
I kvardagen blir «ord» brukt i fleire samanhengar utan at det er tydeleg definert. Til dømes, blir «ord» brukt om namn, handlingar, stader, kjensler osv. Ord blir bruk for å beskrive, uttrykkje og kommunisere, utan at det er nødvendig med ein presis definisjon. Det er mogleg å definere ord på ulike vis, alt etter kva definisjon ein treng. I lingvistikken kan «ord» bli definert presist utifrå fagområde. Sidan oppgåva handlar om importord, blir den ortografiske, leksikalske og den semantiske definisjonen av ord brukt her.

Den ortografiske definisjonen

Denne går ut på at ord er «det som står i mellom to blanke tegn i ein tekst» (Golden, 2022, s. 23). Denne definisjonen tek derimot ikkje omsyn til kva eit ord tyder. *Ord* blir synonymt med *graford*, som tyder at ord har ei skriftleg form. Eit problem med denne er at ord som «musefelle» og «livsfarleg» blir rekna som eit ord, medan uttrykk som *til stede*, *i dag* og *i så fall* blir rekna som fleire ord. Uttrykk som *leggje ned* og *slå av* blir au rekna som fleire ord. Ei løysing på dette er at «Mellom to ord kan man i prinsippet sette inn andre ord, men om en har et (sammensatt) ord, kan man ikke gjøre det» (Lie, 2022, s. 25) Til dømes skal ordet «sommar kropp» ikkje særskrivast, sidan det ikkje er mogleg å sette inn eit adjektiv som «flott» i «sommarflottkropp».

Den semantiske definisjonen

Den ortografiske definisjonen beskriver den formelle nedskrivne uttrykksida av eit ord, men seier ikkje noko om innhaldet. Ein måte å skilje desse på er å bruke Ferdinand de Saussure sin semantiske definisjon der ord har ei innhaldsside (eller tyding) og ei formsida (eller uttrykk). (2022, s. 16) Innhaldssida er omgrepet, konseptet, det ordet handlar om. Formsida er symbolet, den skriftlege og den lydlege sida av ordet. Det vil seie at innhaldssida er kva som gir ordet meining, medan formsida er det vi les og skriv. Til dømes, reknar ein orda «stol», «sykle» og «blå» som ord, medan «skryff», «pjong» og «lø» ikkje er det. Alle desse orda har ei formsida, dei har ei skriftleg form, medan det er berre dei tre fyrste som har innhald.



Figur 3 "Et lingvistisk tegn er, ifølge Ferdinand de Saussure, en psykologisk enhet med to sider: signifikant (uttrykk) og signifikat (betydning)" (Mikučionis, 2023)

Kva er så samanhengen mellom ord og innhald? Om ein tek ordet «kake», så har det ei formside som kan skrivast og uttalast. Ordet har fire bokstavar og kan uttalast /ka:ke/. Når ein tenkjer på kake, er det lett å tenkje på ulike kaketypar: Napoleonskake, ostekake, blautkake osv. Dette er det mogleg å førestille seg, og dei har ulike fargar, smakar og innhald. Det er ordet «kake» som vekker bildet og dei ulike assosiasjonane.

For å si det mer presist er et ord et symbol som kan vise til visse gjenstander eller referenter. Referentene har noe til felles som gjør at de blir kategorisert sammen. De tingene som blir kategorisert sammen, får et innhold nettopp ved at de blir slått sammen, og i tanken danner vi oss et bilde av denne kategorien. (Golden, 2022, s. 17)

Golden (2022, s. 16) peikar på at orda må bli *konvensjonaliserte* for å bli oppfatta som ord. Det betyr at innhaldet og forma av orda må vere etablert i eit språksamfunn for å bli rekna som ord. Når eit nytt ord blir danna, må det «forklares eller uttrykkes i en sammenheng så det er forståelig», og etter dette er blitt gjort kan orda «etter hvert bli vanlige hos flere og flere og bli *konvensjonaliserte*.

Eit anna viktig omgrep er *omgrep* som går ut på «de ideene eller fornemmelsene vi har når vi har kategorisert ting sammen.» (Golden, 2022, s. 17) Nye *omgrep* oppstår når det er behov for dei, og via *leksikalisering* blir det etablert eit eige ord for omgrepet. I NOAB blir leksikalisering definert som «bli til en fast, selvstendig leksikalsk enhet (hvor betydningen

ikke fremgår direkte som summen av enkeltleddenes betydning)» (Det Norske Akademi, 2024a).

I mange tilfelle vil innhaldssida til eit ord dekke eit *omgrep*, medan i andre tilfelle må vi bruke fleire ord for å uttrykke *omgrepet*. Til dømes, før «pitabrød» blei leksikalisert, kunne det bli beskrive som «ei litt tykk lefse». Om eit omgrep ikkje har sitt eige ord, er det mogleg å uttrykke det ved å bruke fleirordsuttrykk, som i dømet ovanfor.

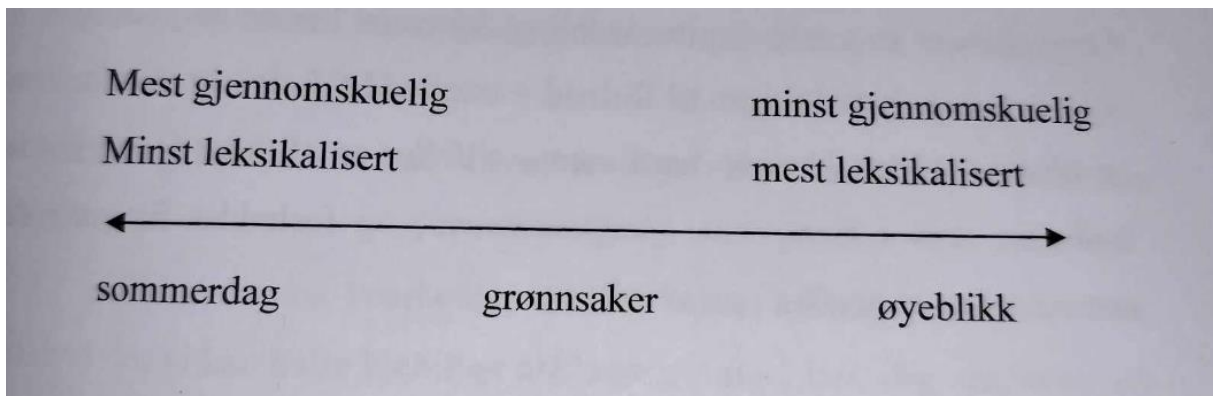
Vidare er det skilnad mellom *omgrep* og *term*, da term er eit «språklig uttrykk for et begrep som hører til et visst fagområde». (Språkrådet, 2018a)

Den leksikalske og morfologiske definisjonen

Om ein tek ein nærmare titt på både innhaldet og uttrykksida til eit ord, kan til dømes ordet *husbåt* delast *hus* og *båt*, altså to ulike ord. Om ein derimot deler ordet *huset* i to, får ein *hus* og *et*. Det fyrste leddet er eit ord, medan det andre leddet uttrykkjer «bestemtheit». Begge desse ledda blir kalla morfem og blir definert som «de minste elementene i ordet som har en egen betydning». (Lie, 2003, s. 16) Skilnaden mellom desse morfema er at *hus* er eit fritt (leksikalsk) morfem og kan fungere som eit ord aleine, medan *-et* er eit bunde grammatisk morfem.

I norsk er det tre ulike måtar å danne nye ord på: bøye dei, bruke avleiingar eller via samansetningar. (Lie, 2022, s. 18) Når ord blir bøygd, blir eit eller fleire grammatiske morfem lagt til eit leksikalsk morfem. Til dømes, ein katt, katten, kattar, kattane. Her er katt det leksikalske morfemet, medan *-en*, *-ar*, og *-ane* er grammatikalske morfem.

Det leksikalske morfemet *katt*, som bøyingsmorfema blir lagt til, er ein *stamme* som består av eit morfem. Dette morfemet blir kalla for eit rotmorfem. Når to, eller fleire, rotmorfem blir slått saman, får vi eit samansett ord som kan bli nye morfem gjennom leksikalisering. Til dømes er orda *sommer* og *avisbuke* er gjennomsiktige, *aviskonge* og *grønnsaker* er meir problematiske (ikkje alle grønnsaker er grønne), medan *avisand* og *øyeblikk* er ikkje mogleg å forstå ved å sjå på berre rotmorfema. Desse orda kan plasserast på ein skala:



Figur 4 Leksikaliserte og gjennomskinnlege samansetningar. (Lie, 2022, s. 163)

Eit anna døme er omgrepet *askefast*, årets ord i 2010, ei samansetting av «aske» og «fast». Ordet oppstod etter eit vulkanutbrot på Island i 2010 som førte til at mange fly blei kansellert. Omgrepet er delvis leksikalisert sidan dei ulike bestanddelane av orda har ei tyding, men mangel på kontekst gjer at innhaldssida til ordet blir manglande. Eit anna døme er *rosetog* som oppstod i kjølvatnet av minnemarkeringar etter terrorhandlingane den 22. juli 2011.

I følgje den morfologiske definisjonen blir ord altså definert som ei eining beståande av enten eit eller fleire morfem, kor eit må vere eit rotmorfem som fungerer som stamme. Dette rotmorfemet må vere leksikalisert.

4.2 Importord, anglisismar og låntypar

Importord, låneord og framandord

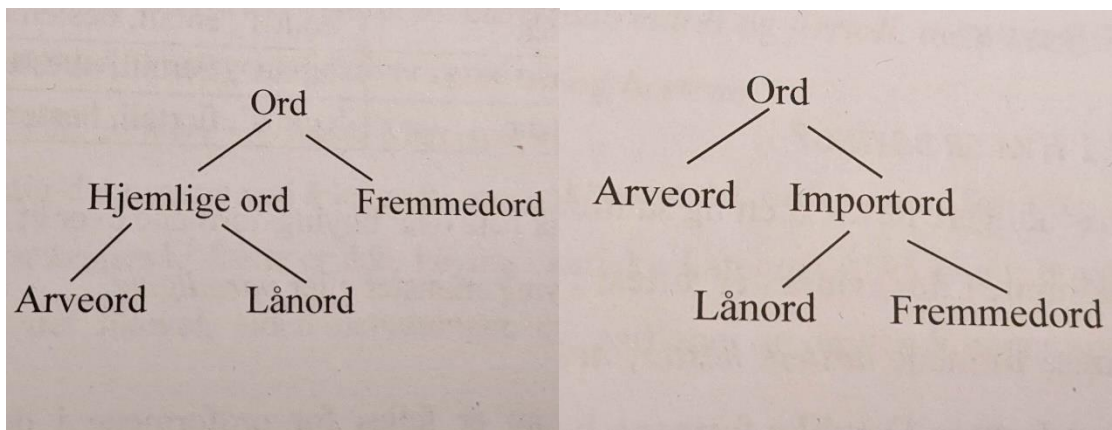
Orda i norsk består av ein kombinasjon av arveord og importord. Arveord er ord som norsk har «-vært i språket såpass lenge at det er mulig å etterspore deres historie», medan importord er ord som har blitt lånt/importert inn i språket. (Lie, 2022, s. 30) Det finst to typar importord, lånord og framandord. Lånord er ord som har tilpassa seg norsk språkstruktur i uttale, bøyning og skrivemåte. Framandord er derimot ikkje heilt tilpassa norsk sidan dei avvik frå norsk skrivemåte eller uttale. (Lie, 2022, s. 34)

Ein annan, men liknande, definisjon på låneord og framandord er:

«Importord er ord i språk som opprinnelig er kommet inn fra et annet språk. Kalles ofte *lånord* når de er godt tilpasset i det språket de brukes i, og fremmedord når de er dårligere tilpasset og mindre forståelige for vanlige språkbrukere» (Sandøy et al., 2018, s. 756)

Framandorda har likevel som regel norsk bøyingsmåte, sjølv om fleirtalsforma av eit ord kan bli lånt som eintalsform. Til dømes ordet «triks» (EN), blir bøygd: *Eit triks, trikset, triks, triksa*. «Triks» er den ubunde fleirtalsforma på engelsk, men på norsk blir det eintal. (Graedler & Johansson, 1997, s. 25)

Det finst to måtar å gruppere arveord, lånord og framandord på. Den fyrste fokuserer på orda som finst i språket og kjennest heimlege, medan den andre fokuserer på orda som har blitt lånt inn i språket.

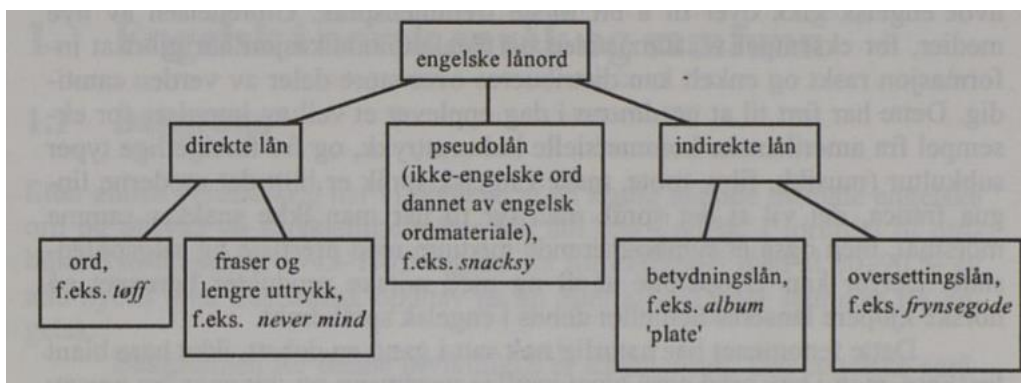


Figur 5 Ulike modellar for inndeling av arveord, lånord og framandord (Lie, 2022, s. 35)

I bildet til venstre tilhøyrer låneord kategorien «hjemlige ord», som er ord som ikkje kjennest framande. Dette er truleg årsaka til at importord ikkje blir brukt i daglegtale, då dette er ein kategori vi brukar i språkvitskapen. I denne oppgåva ligg fokuset derimot på orda som har blitt importert, både lån- og framandord, og difor blir *importord* brukt konsekvent i oppgåva.

Korleis blir ord lånt inn, og kva for typar lån finst det?

Det er fleire måtar eit ord kan bli lånt inn på. I *anglismeordboka* blir følgande modell brukt for å illustrere dei ulike mogleighetene:



Figur 6 Innlån av ord (Graedler & Johansson, 1997, s. 10)

Direkte lån er ord, fraser og lengre uttrykk som blir lånt inn i si fulle form. Nokre av dei blir tilpassa over tid, medan andre beheld den opphavlege forma. (Graedler & Johansson, 1997, s. 9) Til dømes har orda «tøff» (*tough* – EN), «trener/trenar» (*trainer* – EN), og «leder/leiar» (*leader* – EN) blitt tilpassa. Andre ord som «stress» (stress – EN), «fan» (*fan* – EN), og «date» (*date* – EN) har glidd uproblematisk inn i språket. Språkrådet har derimot forsøkt å foreslå følgande alternativ utan at dei har fått mykje gjennomslag: «gaid» (*guide* – EN), «sørvis» (EN – EN) og «polisj» (Polish – EN) (Graedler & Johansson, 1997, s. 303).

Nokre ord som *whisky* er direkte lån kor uttalen har blitt endra, sjølv om den engelske ortografien er blitt bevart. På engelsk er lyden /w/ vanleg, medan på norsk blir han realisert som /v/. Difor blir *whisky*, /noko/, uttalt på norsk som /noko/. Det same gjeld ordet waffle, /noko/, som blir vaffel (le -> el), /noko/. Engelske importord kan vere ledd i samansette ord kalla *hybridlån*, til dømes «offroad-sykkel» eller «facebook-side»

Pseudolån er, som nemnt i kapittel 2.2, ord laga av engelsk (eller frå eit anna språk) ordmateriale, utan at dei finst på engelsk. (Oria, 2023, s. 63) Til dømes finst *dressman*, *smoking* og *stressless* på norsk. Medan på fransk finst *reelooking*, *recordman* og *camping-car*.

Betydningslån er «ord som finnes i norsk fra før, får en ny betydning hentet fra tilsvarende eller lignende ord i et annet språk». (Språkrådet, 2022) Her blir altså innhaldssida av ikkje norske ord lagt til eit eksisterande norsk ord eller eit importord som allereie er i bruk. Til dømes, orda *adressere* (FR), *original* (FR) og *oversjå* er alle ord som allereie hadde ei form og tyding på norsk. Orda har i nyare tid fått ein ny engelsk tyding, som i setningane «du må adressere det» (you need to adress it), «den var originalt min» (It was originally mine) og «du må oversjå det prosjektet» (You need to oversee the project) (Språkrådet, 2022).

Omsetningslån liknar på tydingslån, men skilnaden er at i omsetningslån blir det engelske ordet omsett ledd etter ledd til eit nytt samansett ord. Dei nye orda består av norske ledd/morfem, men etter eit ikkje-norsk mønster. (Lie, 2022, s. 35) Til dømes *fjernsyn* (Fernsehen- TYS, Television EN/FRA), *hjerneflukt* (Brain drain- EN) eller *atommakt* (nuclear power – EN). I tillegg kan samansette faste uttrykk som «ta vare på» (Take care – EN) reknast som omsetningslån. (Språkrådet, 2022)

Anglisismar – identifisering og tilpassing i norsk

Ovanfor er det blitt brukt mange døme frå engelsk. Desse blir kollektivt kalla *anglisismar*, ord eller uttrykk som er lånt frå engelsk eller uttrykksmåtar som «ber preg av engelsk ordval og ordstilling». (Gundersen & Nordbø, 2022)

Å identifisere anglisismar i norsk kan vere vanskeleg. Direkte lån er relativt enkle å identifisere, då dei ofte har ein annan ortografi med bokstavkombinasjonar som er uvanlege i norsk. Omsettingslån er derimot vanskelege då norsk og engelsk er to nærskylde germanske språk (Sandved, 2007). Til dømes i norsk har ein samansettingane *bølgekraft*, *husbåt*, *jernbanestasjon* og *juletre*. På engelsk blir desse *wave power*, *houseboat railway station* og *christmas tree*. Dei engelske orda blir i hovudsak særskrive, men rekkefølga på kvart ledd i orda er dei same som dei norske.

I andre språk blir samansette ord laga annleis. Døme er *vaskemaskin*, *washing machine* (EN), *machine à laver* (FR) og *Máy giặt* (vietnamesisk) og *lavadora* (spansk). Dei norske og engelske orda sett saman vaske og maskin, og fransk nyttar ein preposisjon for å kople ledda saman («maskin til vaske»). Vietnamesisk byter rekkjefølga slik at det blir maskin vask, og på spansk tek ein ordet lavar (å vaske) og legg til affiksen *-dora* slik at ordet tyder det som vaskar. Engelsk og norsk er difor like på dette området samanlikna med andre språk.

Ein nyttig strategi er å sjå når orda dukka opp i språka. Engelsk blir ikkje eit gjeldande verdsspråk før på 1800-talet, så ein kan gå ut ifrå at ord og uttrykk før det hundreåret ikkje var lån (Sandved, 2007). Seinare har derimot engelsk blir såpass viktig at sjansen for at ord og uttrykk i norsk har eit engelsk opphav, aukar. Når det gjeld treningsstudio, er dette eit såpass moderne fenomen at det er trygt å anta at dei fleste orda og omgrepa er av engelsk opphav.

Utover det pleidde både engelsk og norsk ha trykket på fyrste staving, med mindre det er eit samansett ord eller eit låneord frå eit anna språk. Norsk, har i likskap med engelsk, lånt mykje frå fransk og latin (Sandøy, 2004) og (Lacoudre, 2015, s. 9). Engelsk har lånt langt fleire ord, men dei er godt dokumenterte og dei følger faste mønstre. Ord med *re-*, *dis-*, *pre-* og *eks-* osv. er ikkje germanske og lettare å oppdage (Golden, 2022, s. 51)

Omgrepet blir derimot lite brukt i oppgåva sidan fokuset ligg på kva som skjer når dei med orda når dei har blitt lånt inn.

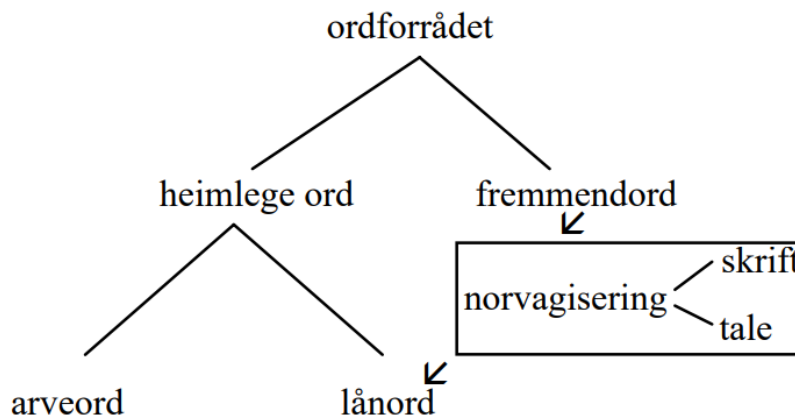
4.3 Norvagisering og avløyсарord

Kulbrandstad (2016, s. 118) har ein annan modell med fire svar på kva som skjer når importord blir teke opp i norsk:

1. «Eksisterende ord i språket får endret eller utvidet betydning slik at de dekker innholdet i de utenlandske orda
2. Det lages nye ord for begrepene som de utenlandske orda representerer
3. De utenlandske orda tas inn i norsk, men tilpasses norsk språkstruktur
4. De utenlandske orda tas inn i den formen de har i opphavsspråket»

Norvagisering

I den fjerde løysinga blir ordet lånt direkte og beholdt i si opphavlege form, medan i den tredje løysinga går ut på at ordet blir *norvagisert*. Ved *norvagisering* blir eit framand ord tilpassa slik at det kan bli rekna som eit låneord. Store norske leksikon definerer norvagisering som «det å gi lånord ein stavemåte som følgjer norsk rettskriving. Dette er særleg aktuelt for ord som blir lånte frå eller gjennom språk som brukar det latinske alfabetet, men som har andre rettskrivingsprinsipp» (Julien, 2021) Norvagiseringsprosessen kan illustrerast på følgande vis:



Figur 7 Fornorsking av framandord (Sandøy, 1997, s. 13)

Det er to måtar ein kan norvagisere på. Den eine går ut på å tilpasse ortografien til eit ord, medan den andre går ut på at ein tilpassar uttalen. Til dømes har orda *jalous* og *chauffeur* blitt norvagisert til *sjalu* og *sjåfør* utan at uttalen har blitt endra, medan ordet *truck* uttalast som [trøk] sjølv om stavemåten enno er uendra.

Sjølv om fleirtalet er positive til ideen om norvagisering, er mange skeptiske til forslaga Språkrådet kjem med. Til dømes blei det mykje merksemd kring «gaid» i staden for guide, eller «beiken» i staden for «bacon» i 1996. Norvagisering skal helst basere seg på

eksisterande mønster i eit språk. Norsk har til dømes mange importord frå fransk og latin, noko som gjer det lettare tilpasse dei sidan det allereie finst ord som har blitt tilpassa. Til dømes er affiksa *-que* og *-isme* vanlege i fransk, og i norsk har ein endra *-que* til *-kk*, og behald *-isme* orda. *Boutique*, *musique* og *unique* blir på norsk *butikk*, *musikk* og *unik* til dømes. Orda kjem frå fransk, men dei har norsk stavemåte og er godt etablerte. Ein generell regel er at desto lenger eit ord har vore i norsk, desto meir tilpassa og innarbeidd har det blitt.

Fornorsking og avløysarord

I den fyrste og andre løysinga ligg det overordna fokuset på å bruke eksisterande ord og element i språket for å «erstatte» dei utanlandske orda. Dette kallast fornorsking; «å byte eit utalandisk ord ut med eit norsk» (Sandøy, 1997, s. 13) Norvagisering liknar på fornorsking, men i fornorsking blir orda erstatta av *erstatningsord* og ikkje bevart. Grensa mellom å fornorske og norvagisere er derimot ikkje alltid like tydeleg.

Desse *erstatningsorda* er meir kjende som *avløysarord*, og *Nynorskordboka* definerer dei som «Heimleg ord (1) som avløyser (1) eit importord» (Språkrådet & Universitetet i Bergen, 2022) I Språkrådet si liste over norske avløysarord, blir dei definert som «norske ord som kan brukes i steden for de tilsvarende engelske» (Mikkelsen, 2022) . Ingen av desse definisjonane er spesielt dekkande sidan dei ikkje nemner korleis norske ord anten får utvida tyding eller at ein lagar nye ord.

Ein dekkande definisjon av avløysarord vil difor vere: Avløysarord er heimlege ord som erstattar importord. Dei kan vere heimlege norske ord, norske ord som får utvida betydning eller nyord laga med bruk av samansettingar. Døme på avløysarord er *maskinvare*, *grillfest* og *nettesar* i staden for *hardware*, *barbecue* og *browser*.

4.4 Korleis blir avløysarord laga, og kva avgjer om dei blir teke i bruk?

Ord blir ofte lånt fordi det er eit behov for dei og det ikkje finst eit tilsvarende ord i innlånarspråket. Desse orda er derimot ikkje alltid ideelle då dei kan vere lite transparente, vanskelege for nordmenn å uttale eller så passar dei ikkje inn i norsk grammatikk. Til dømes har ulike språk ulike mønstre når det gjeld ortografi, difor vil dei franske orda «boutique, chauffeur og chef» vere vanskelege og difor nyttig å norvagisere til «butikk, sjøfør» og «sjef» Andre gongar glir importorda rett inn i språket som «stress» og «burger» (Sandøy, 2000).

Alle språk har sin egen grammatikk, fonetikk og ortografi. Nærskylde språk har system som liknar, medan andre delar ikkje ein gong same alfabetet. Når ord blir lånt inn er det difor

mange faktorar som avgjer kva for form ordet får i norsk. Stundom blir det naudsynt å erstatte ordet, og då er det ei rekkje omsyn som må bli teke. Kan ein til dømes norvagisere delar av ordet, eller må det bli erstatta? Er det mogleg å omsetje ordet del for del, eller skal ein prøve å omsetje innhaldet i ordet? Kva morfem og suffiks skal ein nytte? Kva for assosiasjonar kjem folk til å ha til ordet, og kjem dette til å påverke om det blir brukt?

Det er altså mange omsyn som må bli teke, og difor er det nyttig å sjå på tidlegare døme over korleis avløyasarord har blitt laga. Helge Sandøy er truleg den som har arbeidd mest med avløyasarord dei siste 30 åra, og i ein artikkel i *Språknytt* (2000) presenterte han ei liste over omsyn ein kan bruke når ein lagar nyord.

Orda skal vere forståelege

I alle språk finst det ord som ikkje har noko meining i seg sjølv og som må lærast. Desse blir kalla grunnord. Desse grunnorda, eller sjølvstendige morfema, blir brukte til å lage samansettingar som gir meir eller mindre meining. Til dømes er det ingenting med ein *bil* som gjer at den skal heite «bil» eller at ein *bie* heiter «bie». Ordet bil «som ikkje seier nokon ting om utsjånad eller funksjon» (Sandøy, 2000) fungerer godt i norsk då det er kortare enn det opphavlege «automobil». Når ein veit at ein bil er ein bil, er det mogleg å lage nye samansettingar som «bilpark, biltilsyn, bilglede, kranbil og Biltema». Desse orda kan ha fleire meiningar, men på norsk er sisteleddet ofte konkret og ein kan gjette seg fram til følgende tydingar: ein park med bilar, tilsyn av bilar, gleda ved å ha bil, ein bil med ein kran og her er det bilar som er tema. Ikkje alle orda er like transparente og det siste (Biltema) er det mest leksikaliserte. Det er altså mogleg å lage nye ord ved å bruke eksisterande element i språket.

Lengde

Ein skal ofte kunne ønskje at orda er presise, men dette kan fort gå på kostnad av lengda. Til dømes kunne ordet «trampolineparksikkerhetsinspektørmedarbeider» vore fint og konkret, men det er såpass langt og tungvint at det truleg aldri ville blitt teke i bruk. Det same gjeld «bil» og «automobil» kor bil i stor grad har vunne fram. Dette er ei utvikling ein kan sjå i andre europeiske språk kor «automobil» har blitt «auto» på tysk og nederlandsk. «Voiture» har erstatta «automobil» på fransk, og «coche» har erstatta «automobil» på spansk.

Til slutt er det viktig å hugse at dei engelske orda vi tek inn « heller ikkje er presise i engelsk», noko som gjer at det er mogleg å ha meir fridom når ein lagar avløyasarorda. (Sandøy, 2000)

Direkte eller indirekte omsetting

«Når ein lagar avløyсарord, prøver ein seg oftast først med å lage direkte omsetjingar, gjerne ledd for ledd» (Sandøy, 2000). Dette gjer ein sidan ordet vil likne meir på det opphavlege, og assosiasjonen med det vil difor vere sterk. Til dømes kan orda «frinde benefits, freeze dry» og «supply boat» lett omsettast til «frynsegode, frysetørke» og «forsyningsbåt». Andre gonger vil det gi meir meining å velje andre ledd som i omsetjinga av «mountain bike» til «terrensykkel» i staden for «fjellsykel». Det same gjeld «brain drain» som blir omsett til «hjerneflukt».

Andre gonger er ordet såpass ulikt at det er betre å omsetje tydinga enn uttrykket. Til dømes blir orda «barbecue, manual» og «browser» omsett til «grillfest, håndbok/brukarmanual» og «nettlesar». Eit anna døme er ordet «guide» kor Språkrådet foreslo «gaid» som alternativ, men ikkje vegvisar.

Konnotasjonar, metaforar og kulturelle sperrar

Når det gjeld avløyсарord er kanskje eit kriterium viktigare enn andre, nemleg bruk. Dersom orda ikkje blir teke i bruk, er det liten grunn til å lage dei. Det er vanskeleg å vite om eit ord kjem til å slå an, og dette er avhengig av ei rekkje faktorar. Til dømes kan det vere ein god ide å hente ord frå dialektar sidan dei allereie finst i norsk, men om dei blir oppfatta «regionale» og «gamaldagse» kan det vere eit hinder for at dei blir teke i bruk. Ord kan ha eksisterande assosiasjonar som gjer det vanskeleg å bruke som eit avløyсарord. Til dømes er ordet «biverknad» assosiert med uventa negative verknader, noko som gjer det vanskeleg å bruke ordet som avløyсарord for «spin-off» (Sandøy, 2000) Vidare finst det tilfelle kor det ikkje er ønskeleg at orda skal vere beskrivande:

For eksempel har både islandsk og norsk adjektivet *tunglynd*, og på islandsk bruker ein substantivet *Þunglyndi* om den psykiske plaga. På norsk kallar vi det helst for *depresjon*. Latinske sjukdomsnamn vitskapleggjer fenomenet for oss nordmenn og fjernar det frå det individuelle. Med ein latinsk term opplever vi at plaga er meir definert som ei lidning eller sjukdom. Isendingane greier å leggje tilsvarande assosiasjonar i arveordet sitt. (Sandøy, 2000)

Likskap med det opphavlege ordet og moglegheit for læring

Avløyсарorda burde likne på dei opphavlege orda då dette kan gjere dei lettare å tileigne seg. Sandøy peikar på at denne likskapen kan gjere orda lettare å hugse fram til ordet er innarbeid i

språket. Likskapen treng ikkje å vere større enn at orda begynner på den same bokstaven, til dømes «memory» som blir «minne» på norsk. I tillegg er at avløyserorda «norske» og ikkje inneheld framande lydar som norsk ikkje har.

4.5 Kvifor blir ord lånt?

Korfor blir importord i det heile lånt, og kva vil det seie å låne? Generelt sett kan eit lån seiast å vere eit element frå eit språk som blir brukt i eit anna språk. Slike element er vanlegvis leksem, men andre grammatiske element kan au bli lånt. Til dømes:

Det vanligaste tecknet på språklig påverkan brukar vara lexikala lån. Den typ av ord som lättast lånas in i ett språk är innehållsord, och mestadels handlar det om att vi får in ett nytt ord i språket tillsammans med ett nytt fenomen (t.ex. blogg på svenska). För att ord ur basordförrådet (t.ex. hand, fot; hund, ko; bror, moster; räkneorden 1–10 m.m.) ska lånas in ska kontakten mellan språkbrukarna vara intensivare, och detsamma gäller lån av funktionsord, t.ex. konjunktioner (och, men) eller prepositioner (av, om, på). (Marola et al., 2014b)

Det er fleire årsaker til at språk tek opp nye ord, men for at ein slik påverknad skal vere mogleg har det i tradisjonell forstand vore nødvendig at brukarar av ulike morsmål kommuniserer med kvarandre og at dei har ein grunnleggande kompetanse i kvarandre sine språk. Tilhøva kring språkkontakten er derimot annleis i dag sidan mykje av kontakten er skriftleg i staden for munnleg: «I våra dagar när skrivet språk spelar en så stor roll och när gränsen mellan tal och skrift har luckrats upp på grund av de sociala medierna, kan vissa språkliga nyheter, särskilt nya ord, spridas också via skrift.» (Marola et al., 2014b)

Kontaktflatane består av ulike domene som kultur, akademia, reise og turisme, teknologi osv, noko som gjer at nordmenn konsumerer store mengder engelsk. Denne dynamikken er ujamn då norsk og norskspråkleg innhald berre blir nytta av få menneske i den engelsktalande verda. Eit nyttig sett med kriterium som definerer denne typen språkkontakt finst i masteroppgåva til Erlend Høiner frå 2018: (s. 16)

1. Det eksisterer noko å låne frå
2. Det eksisterer noko å låne til
3. Det eksisterer ein lånar som kan utføre lånet
4. Lånaren har kunnskap om både 1 og 2

Når eit språk låner ord frå eit anna er det som regel eit asymmetrisk forhold mellom dei, kor eit har høgare prestisje. Dette påverkar talet på låneord som kvart språk mottek. Til dømes har norsk motteke låneord frå engelsk, sidan alle dei fire kriteria ovanfor er møtt. Engelsk vil derimot ikkje få låneord frå norsk, sidan det fjerde kriteriet ikkje er møtt:

Mängden lån behöver inte stå i ett direkt 1:1-förhållande till mängden kontakt mellan språkbrukare som talar olika språk. Inom vissa språk kan språkbrukare ha en större tendens att låna ord än språkbrukare inom andra språk. Också språksystemet i sig kan påverka detta: ett språk med liknande struktur som källspråket har mindre motstånd till att låna in språkstrukturer, medan språk med en annan uppbyggnad är tvunget att anpassa importorden mer. (Marola et al., 2014a)

Ulike typar lån

Alle språk tek opp importord, sjølv om omfanget og lånetypen kan variere.

Borrowing of foreign words does not in itself lead a language to extinction, as modern language examples demonstrate – English vocabulary is 65 percent foreign, Swedish 65 -75 percent and Albanian, 90 percent, yet all three languages currently retain their distinctiveness. Syntactic and morphological structure, more than vocabulary, sustain the identity of languages; these are not as easily borrowed from foreign sources as are individual words. (Sanders H., 2010, s. 38)

Det er fleire årsaker til at språk tek opp importord. I boka «*Loanwords in the World's languages*» føreslår forfattarane at den beste forklaringa får ein ved kategorisere dei ulike lånetypane sidan dette kan klargjere korfor orda blir lånt.

Forklaringane er som følgjer: (Haspelmath & Tadmor, 2009, s. 46 - 51):

1. Kulturelle lån

På overflaten er det lett å forklare kulturelle lån som «*Loanwords by necessity*» som handlar om når eit språk ikkje har eit ord, kan det låne ordet frå eit anna. Det at ordet då finst i begge språk er praktisk og løyser eit såkalla *leksikalsk hull* i innlånarspråket.

I røynda er forklaringa litt meir komplisert sidan «*All languages have have sufficient creative resources to make up new words for new concepts*» (Haspelmath & Tadmor, 2009, s. 47), noko som ein kan løyse ved å lage avløyсарord som vist i delkapittel 4.4. Ein faktor som er med å avgjere kva alternativ som blir gjeldande handlar om kulturelle faktorar som

sosioøkonomisk status, utdanning og haldningar. Til dømes er den utdanna eliten i Frankrike ofte tospråklege, men det eksisterer eit kulturelt press for å unngå anglisismar. Dette, kombinert med terminologiarbeidet til det franske språkrådet (L'Académie française) og franske terminologiansvarlege i det franske statsapparatet, gjer at nyord har ein større sjanse for å bli gjeldande.

Purisme kan vere ein gjeldande faktor, men om det ikkje finst tilstrekkeleg motstand i eit språksamfunn og det er ein høg grad av tospråklegheit, er sjansen stor for at importord blir teke opp. I eit samfunn der derimot få snakkar donorspråket, er sjansen større for at importorda blir erstatta av avløyсарord (Haspelmath & Tadmor, 2009, s. 48)

2. Kjernelån

Kjernelånt går ut på at ord som allereie finst i eit språk anten blir erstatta eller eksisterer ved sidan av dei eksisterande orda. Forklaringa bak desse låna handlar mykje om prestisje og kva for haldningar har til låne- og innlånarspråka. Til dømes skriv Haspelmath:

«However, it seems to me undeniable that prestige is a factor with paramount importance for language change, going far beyond our current topic of loanword. The way we talk (or write) is not only determined by the ideas we want to get across, but also by the impression we want to convey on others, and by the cultural pressure» (Haspelmath & Tadmor, 2009, s. 48)

For at denne låneprosessen kan oppstå, er det derimot viktig at med ein utbreidd grad av tospråklegheit slik at brukarane vil bli forstått uansett kva for ord som blir nytta.

3. Terapeutiske lån

Alle språk har ord som er tabu, anten om det er bannord, seksuelle ord eller rasistiske ord. Ein måte å «motverke» dette på er derimot å nytte importord som ikkje har dei same kulturelle assosiasjonane. Eit norsk eksempel på dette er bruken av det engelske «fuck» i staden for «faen», sidan «faen» blir rekna som meir alvorleg.

Ein annan grunn er at språk gjennomgår konstante endringar, og over tid vil det uunngåeleg oppstå homonym. Ei løysing på dette er då å importere inn nye ord som løyser eller tydeleggjer skilnaden mellom to omgrep.

4. Adopsjon og tvang

Skilnaden mellom desse prosessane går ut på at den eine er frivillig medan den andre er tvungen. I den fyrste er det mykje kontakt mellom språkbrukarar, der både ord, men au syntaktiske, morfologiske og fonologiske element kan bli lånt. Språkkontakten mellom norrønt og gamal-engelsk under vikingtida er eit døme på dette (begge språka påverkar kvarande - adstratum). Den andre er ein langt meir asymmetrisk prosess der ein gruppe har meir makt enn ein annan og element frå det dominerande blir innlånt (desse dominerande språka kan kallast superstratum).

Ein viktig observasjon er at når eit språksamfunn skifter språk/lærer seg eit nytt språk er det vanleg at når dei nyttar det nye språket er det ein underliggende påverknad frå det opphavlege språket (eit såkalla substratum). Til dømes finn ein gallske ord i moderne fransk og keltiske ord i moderne engelsk. Og i indisk-engelsk er finn ein syntaktiske og fonotaktiske element frå dei ulike indiske språka. Dette er ikkje uvanleg sidan «second-language speakers cannot avoid phonological and syntactic interference from their native language but it is quite easy to using words from one's native language» (Haspelmath & Tadmor, 2009, s. 51).

4.6 Normering av importord

I Noreg har Kulturdepartementet gitt Språkrådet ansvaret for språknormering, deriblant norvagisering og avløyssarord. Språkrådet har styringsdokument som definerer kva som er gjeldande praksis og intensjon. Dei viktigaste er *Retningslinjer for normering av bokmål og nynorsk*, som blei vedtatt i 2021. Helge Sandøy si utgreiing *Lånte fjører eller bunad*, fungerer som eit referanseverk for dei underliggende prinsippa i språknormeringa.

Språknormering går ut på at ein etablerer og regulerer normene i eit språk. I Noreg blir ikkje tale normert, men rettskriving, grammatikk, ordforråd og andre språklege element. Dette blir gjort ved at Språkrådet fattar vedtak kring kva som er gjeldande i bokmål og nynorsk, samt gir råd til offentlege institusjonar om språk- og namnebruk (Språkrådet, 2021, s. 4). I Noreg engasjerer Språkrådet seg aktivt i fleire debattar, anten om det gjeld framtida til norsk, språkbruk i høgare utdanning eller kva for ord som blir brukt på treningsstudioa.

Det er omfattande å skulle summere opp kva for normeringspraksis som eksisterer i Noreg, difor blir eit utval frå kapittel 10 i *Retningslinjer for normering av bokmål og nynorsk*, presentert nedanfor (Språkrådet, 2021, s. 17 - 18). Desse har blitt delvis omskrive for å gjere gjere dei kortare:

10.1 Definisjonar og behov

Dersom nye importord som blir tekne i bruk i norsk allmennspråk ikkje alt har ei form som høver inn i norsk rettskriving, skal det vurderast om dei skal bli fornorska. Det kan skje ved norvagisering, dvs. at ordet blir gjeve norsk form, eller ein kan søkje å erstatte det med eit norsk ord.

10.2 Vurderingsgrunnlag

For å kunne vurdere i kva høve ein skal satse på avløyssarord eller norvagisering, må Språkrådet syte for å ha god innsikt i importordprosessen ved å drive kontinuerleg og systematisk observasjon av språksituasjonen og språkendingane.

10.3 Nærare om norvagisering

For heilt nye importord som er vanskelege å tilpassa til norsk lydstruktur, skal Språkrådet prioritere arbeidet med å finne norske avløyssarord. I ordlagingsarbeidet skal ein leggje vekt på å konferere med brukargruppene. Dersom ein bruker importord som enno ikkje har fått normert skrivemåte, skal det godtakast å skrive dei i tråd med norske rettskrivingsprinsipp.

10.4 Prinsipp for norvagisering

For nyare importord bør norvagisert form blir normert som eineform dersom denne forma allereie er i bruk i rimeleg grad. Om den ikkje-norvagiserte forma dominerer i bruk, men ei norvagisert form også blir brukt, bør det vere valfridom mellom dei to formene. Om den ikkje-norvagiserte forma er einerådande, bør den bli normert som eineform.

Nye importord skal følgje vanlege norske bøyingsmønster. Skal det gjerast unntak frå dette, må ein kunne vise til svært gode grunnar, t.d. at anna bøyning er einerådande i bruk.

10.5 Namnebaserte importord og fagtermar

Ein skal vere atterhalden med å norvagisere importord som er avleidde av namn (t.d. becquerel, pasteurisere). I spørsmål om norvagisering av eller bruk av avløyssarord for fagtermar må ein ta omsyn til bruk og tradisjon i det einskilde fagmiljøet.

10.6 Nordiske omsyn

Når ein skal avgjere om ein bør satse på norvagisering eller avløyssarord, bør ein jamføre med dei skandinaviske grannelanda og sjå etter gode løysingar i grannespråka

10.8 Ny vurdering av norvageringssaker

Når ei norvagerisert ordform har vore tillaten og brukt i 25 år, skal ein analysere bruksmønsteret og vurdere å gjere ei av dei valfrie formene til eineform.

4.7 Medisinsk fagspråk, latin og engelsk

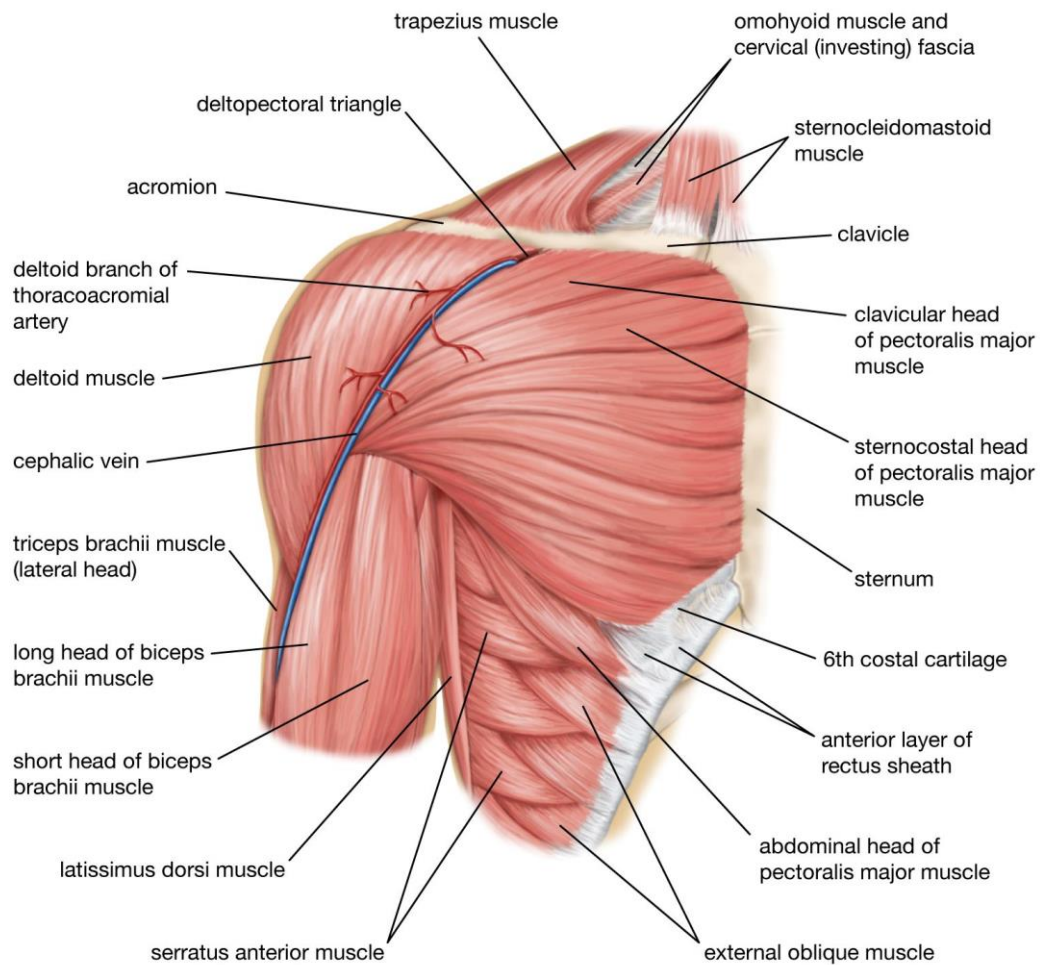
Norsk har teke opp låneord frå ei rekkje språk, men ofte har orda blitt lånt inn i ulike domene. Til dømes har nederlandsk vore ei kjelde til importord innan skipsfart, fransk innan administrasjon og mote, lågtysk innan handel, gammalgresk innan naturvitskap og latin innan kyrkjeliv og medisin. (Holmes & Enger, 2018, s. 454) Engelsk er berre eit av mange språk som har påverka norsk, sjølv om engelsk er det språket som påverkar norsk mest no og innan dei fleste domene. Latin har derimot tidlegare hatt ei viktig rolle internasjonalt, mellom anna var latin «universalspråket» som blei brukt innan akademia. Mykje vitskapleg fagterminologi ber preg av dette, spesielt innan medisin og biologi.

Dette er relevant for denne oppgåva sidan delar av terminologien som vi assosierer med engelsk opphavleg kjem frå latin (og gresk). På norsk kan ein til dømes snakke om brystmuskclar, magemuskclar og hoftemusculatur, men skal ein bruke meir presise fagomgrep innan fysiologi og anatom har dei ofte opphav i latin. I *Store medisinske leksikon* står det mellom anna:

Menneskekroppen har over 600 tverrstripete enkeltmuskclar og over 200 forskjellige. Hver av dem har et eget latinsk navn, men ikke alle har norsk betegnelse. De kan få navn etter sin funksjon, sin lengde og sin plassering. For eksempel betyr musculus flexor digitorum longus «den lange muskelen som bøyer tærne». I den medisinske terminologien brukes vanligvis forkortelser, hvor «m.» foran navnet betyr musculus (latin for 'muskel'). Flertallsformen er mm. som står for musculi. (Holck, 2023)

Den same tilstanden finn ein i engelsk som har lånt fleire latinske (og franske) ord og omgrep enn norsk. Moderne engelsk ber preg enno av at ikkje berre ord og omgrep blei lånt inn, men au grammatiske morfem. Til dømes, i eit bilde av delane til brystmuskelen, finn ein på

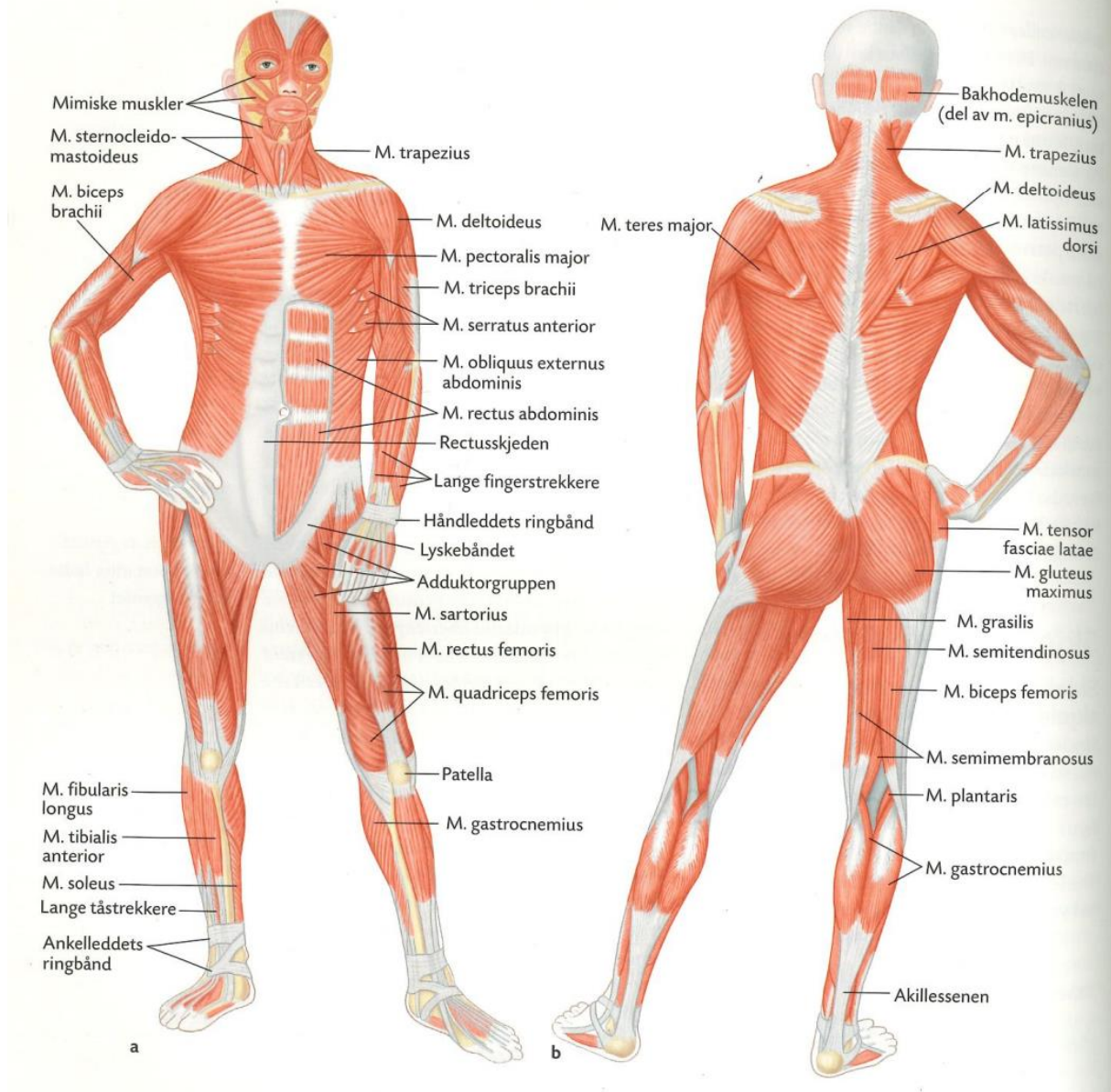
engelsk følgende navn:



© Encyclopædia Britannica, Inc.

Figur 8 Ulike delevar av ein skuldermuskel på engelsk (Tangen et al., 2023)

På norsk finn ein ei tilsvarende bruk av latinske omgrep, til dømes her er eit side frå boka *Menneskets fysiologi*:



Figur 9 De overfladiske skjelettmuskene sett fra kroppens forside og bakside på norsk (Sand et al., 2014, s. 326)

Årsaka til at engelsk har mange låneord frå fransk og latin kjem av at England blei erobra av normannarane i 1066, og mellomalderfransk blei det offisielle språket fram til 1362. Dette, kombinert med latin si rolle i kyrkjeliv og fransk sin høge prestisje, gjorde at engelsk lånte titusenviis av franske og latinske ord. I dag er det estimert at om lag halvparten av alle ord i engelsk er av fransk og latinsk opphav.

But the Latin and Norse elements in English (ndl : before 1066) are small compared with the huge impact of French in the Middle Ages – a consequence of the dominance

of French power in England after 1066 and of French cultural pre-eminence in mainland Europe. Anglo-Saxon words could not cope with the unfamiliar domains of expressions introduced by the Normans, such as architecture, music and literature. (Lacoudre, 2015, s. 22)

Norsk har mange ord og omgrep frå latin, men mindre omfang enn engelsk har. Nokre av dei moderne importorda som kjem inn i norsk har interessant nok sitt opphav i fransk og latin. Dette er relevant for denne oppgåva, sidan mange styrkeøvingar og andre omgrep nyttar internasjonale ord og omgrep frå latin. Når det gjeld medisinsk fagspråk og latin hadde professor, lege og ordboksforfattar, Magne Nylenna, eit foredrag i 2010 på Språkrådet sin konferanse *Språkdagen*. Mellom anna nemnar han korleis fagomgrep blir ein del av allmennspråket.

Pasientrettighetslova seier faktisk at pasientane har krav på forståeleg informasjon «tilpassa mottakaren sin språkbakgrunn». Då er det kanskje litt paradoksalt at mange føretrekkjer at legen brukar fagspråk. Viss ein lege brukar fagtermar som «hypertensjon» i staden for «høgt blodtrykk» eller «erektil dysfunksjon» i staden for «impotens» som seg sjølv er eit framandord, så blir tilstandane oppfatta som meir alvorlege enn om dei folkelege nemningane blir brukt.

Mitt inntrykk er at dei folkelege medisinske orda nærmar seg dei faglege på mange område. Folk flest har snakka om «sukkersjuka» og «kunstige nyre», medan helsepersonell har snakka om «diabetes» og «dialyse». No har diabetes og dialyse stort sett overtatt. Vi har *Diabetesforbundet* og folk flest går til «dialyse»

Nordmenn har med andre ord eit positivt forhold til latin og latinske omgrep, sjølv om dei ikkje alltid er like transparente. Professor og redaktør i *Tidsskriftet*, Petter Gjersvik, stiller seg derimot kritisk til bruken av engelske (og latinske) omgrep blant legar og helsepersonell:

Kan bruken av engelske faguttrykk gi fagpersonen en opplevelse av å tilhøre en eksklusiv gruppe med forbindelser til den store verden? At man er oppdatert og følger med på det siste nye? At man er tatt opp i det gode selskap? At dette er så vanskelig at det bare er *vi*, vi som har innsikt og erfaring, som forstår hvor komplisert dette egentlig er?

Vidare kjem han med døme på korleis fagomgrep blir erstatta av avløyсарord. Han peikar på viktigheita ved å vere tidleg ute med avløyсарord og at fagmiljøa bør vere med å lage orda dei.

I tillegg til ord som «ikke lar seg oversette til norsk og «norske oversettelser kan klinge merkelig, fremmed eller uheldig». (Gjesvik, 2021) Det som gjerne blir gløymt er at ord kan ha uheldige konnotasjonar i engelsk. Til dømes er det få som vil bli kalla «skrøpeleg», men det engelske «frail» har akkurat dei same assosiasjonane på engelsk som på norsk.

Debatten kring engelsk og engelsk fagspråk

Ei masteroppgåve om engelske importord kjem ikkje utanom diskusjonen kring engelsk og engelsk som fagspråk innan akademia. Norsk er i dag under press ved at engelsk tek over som bruksspråk i enkelte domene og dette gjeld spesielt akademia kor engelsk har blitt eit «Lingua Academica» (Bull, 2007, s. 45). Til dømes blir fleirtalet av publikasjonar, masteroppgåver og avhandlingar publisert på engelsk. (Skjekkeland, 2018) Ein konsekvens av dette, og internasjonalisering innan akademia, er at mykje pensumlitteratur er på engelsk. Det same gjeld undervisningssituasjonen kor stadig fleire fag blir tilbode på engelsk, spesielt på master- og doktorgradsnivå. På enkelte fagområde som realfag har engelsk nærast teke fullstending over, noko som ein frustrert lærar og student ved UIO uttrykkjer til Språkrådet (Sørumgård Botheim, 2022) :

Jeg synes det er veldig dumt å signalisere at norsk er greit på lavere nivå, men når vi skal drive med ordentlig forskning, da må alt være på engelsk. To av masterprogrammene som er aktuelle for meg, har bare engelske navn. Jeg synes det er et minstemål at universitetet holder seg med norske navn.

Den same læraren uttalar i seg i Khrono «Hvis jeg skal trekke inn ting som ligger litt over elevenes nivå, blir det ofte veldig vanskelig. Da må du med en gang trekke inn engelske begreper, for det finnes ingen norske.» (Svarstad, 2022). Realfag er openbart eit fagområde kor bruken av engelsk er meir naturleg sidan førelesarar har tilgang på store mengder engelskspråklege læreverker. Den gjer det lettare å lage læreverker på engelsk, desse kan bli selde til utlandet, noko som igjen kan bidra til at færre blir utgitt på norsk og det blir mindre arbeid med norsk fagterminologi. Dette har mellom anna ført til at studentar som skriv norsk på universitetseksamenar ikkje kjennar til dei norske fagomgrepa og brukar dei engelske i staden (Wetås, 2019).

Spesielt fagterminologi har blitt eit fokusområde for både Språkrådet og myndighetene, og i April 2024 kunngjorde regjeringa at dei har satt av 120 millionar kroner for opprette eit senter for styrking av norsk språk (Wetås, 2024). Språkrådet har frå si side utvikla ein *Vegvisar for språkval i universitets- og høøgskulesektoren* som inneheld råd om korleis universitet og

høgskular kan sikre god kvalitet i undervisning og balanse mellom norsk og engelsk. Denne består av 10 omfattande punkt (Språkrådet, 2018b).

Fagterminologi innan idrett

Innan idrettsvitskap har det truleg vore sterk påverknad frå engelsk. Det har derimot vanskeleg å finne konkret informasjon om fagterminologi knytt til idrett og trening i Noreg. Det står mellom anna ikkje noko i Universitetet i Bergen sitt prosjekt *Termportalen* (Universitetet i Bergen, 2023). Når det gjeld normering innan treningsverda svarar seniorrådgjevar ved *Språkrådet*, Marianne Aasgaard, at arbeidet til *Språkrådet* knytt til avløyserord er avgrensa og at det er fagmiljøa og bransjen sjølv som må ta ansvar for eige språk. Ho presiserer at universitets- og høgskulesektoren har eit lovfesta ansvar for å vidareutvikle norsk fagspråk og at det er NIH som har ansvar for drett i Noreg

Som svar på spørsmål om terminologi og engelsk svarar førsteamanuensis Christina Gjestvang at erfaringa deira er at studentar slit med tileigninga av dei latinske omgrepa og korleis dei skal brukast ulike kontekster. Ho tenkjer at grunnen til at det finst engelske ord og omgrep på treningsstudioa har dette mykje å gjere med at omgrepa ikkje har blitt omsett og at norsk som språk ikkje er så utfyllande som engelsk. Om ein skulle gjennomføre eit normeringsarbeid kring øvingar, tenkjer ho at dette kan gjerast i ein lærebok. E-postkommunikasjonen ligg som vedlegg 11.

5. Metode

I dette kapitlet vil eg beskrive dei kvantitative og kvalitative metodane brukt i oppgåva. Her blir val av informantar og framgangsmåte presentert for å auke reliabiliteten og validiteten.

Det fyrste delkapitlet, 5.1, er ei generell innføring i det teoretiske rammeverket for metodebruk i sosiolingvistik, med vekt på det som er aktuelt for oppgåva. Delkapittel 5.2, består av oppsettet og gjennomføringa av dei kvalitative sosiolingvistiske intervjuane med dei 6 PT-ane. Intervjuguiden som blei sendt ut til PT-ane før intervjuane ligg som vedlegg 2.

Delkapittel 5.3, består av oppsettet og gjennomføringa av den kvalitative spørjeundersøkinga med kundar på fire treningsstudio i Kristiansand. Bildetesten, dei forventa svaralternativa og tre oppfølgings spørsmål blir presentert her.

Eg vil minne om delproblemstillingane:

1. I kva grad har maskinar, gruppetimar og øvingar engelske namn i treningsstudioa?
2. Kva for haldningar og bruk finn ein blant PT-ar og kundar til engelsk og engelske importord?
3. Kva er årsakene til at norsk treningsterminologi blir påverka av engelsk?
4. Har engelske treningsomgrep kvalitetar som gjer dei meir eigna enn dei norske?
5. Finst det eit reelt behov for å normere namn på styrkevingar og treningsterminologi generelt?

5.1 Innleiing og metodisk plassering

Induktiv metode og sosiolingvistik

Innan sosiolingvistikken kan metode bli definert som «en betegnelse for hvordan vi kan samle inn, behandle og analysere data». (Mæhlum et al., 2008, s. 74-75). Det er dei metodane som blir brukt for å kunne svare på problemstillingar og finne fram til ny kunnskap. Kva metode ein brukar handlar om at ein har eit «problem» ein ønsker å «løyse». Måten problemet blir løyst på, er avhengig av metodebruken og korleis resultata blir framstilt. Andersen (2005, s. 8) deler forskingsmetodar i lingvistik inn i tre overordna kategoriar: induktivisme, deduktivisme eller hypotetisk-deduktivisme:

induktivisme	deduktivisme	hypotetisk-deduktivisme
data	aksiom	hypotese/problem/primitiv
generalisering	utledning	relevante data
konklusjon	bevis/teorem	testing/kontrollering

Figur 10 Ulike modellar for metodebruk i lingvistikk (Andersen, 2005, s. 8)

Skilnaden mellom desse tre handlar om det overordna forholdet ein har til data og hypotesar. Skal ein begynne med data eller hypotesar fyrst? Har ein tilgang på informasjon, eller må denne bli utarbeidd/samla inn? Det er her problemstillinga blir viktig for å avgjere kva for metode ein skal bruke. Jo betre val av metode og databehandling, desto gyldigare blir dei empiriske dataa som blir samla inn.

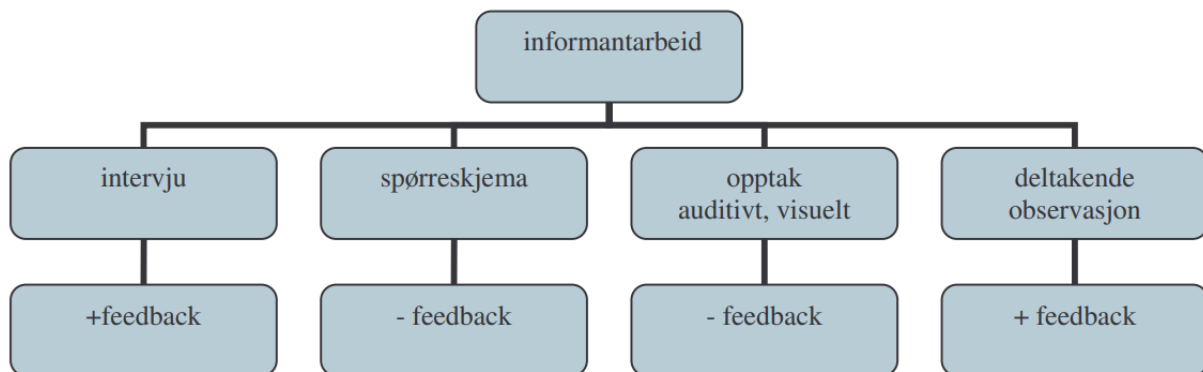
Den mest relevante for denne oppgåva er induktivisme, som går ut på ein «på grunnlag av enkelte, individuelle utsagn eller erfaringer søker å komme frem til mer omfattende generelle utsagn eller lover.» (Tranøy, 2021). I lingvistikk er det utsegna og erfaringane som blir erstatta av data, og som kan opptre i mange former. Oppgåva vil bruke induktivisme ved å samle inn data knytt til bruken av engelsk og omgrep på treningsstudioa, som seinare blir generalisert.

Induktivisme er ikkje utan vidare uproblematisk. Til dømes er ikkje induktive slutningar logisk eller deduktivt gyldige. Til dømes om ein bil er borte, kan vi konkludere med at den har blitt stolen. I røynda kan det ha vore rust på bremsa som har gjort at bilen har trilla bort, eller eit familiemedlem lånt han utan å spørje om løyve. Eller så er det eit problem med vår grunnleggande forståing av verda, slik at vi leter etter bilen på feil stad eller har gløymt at vi ikkje eig ein bil.

Metodisk plassering

Tidlegare i oppgåva har namn på treningsstudio, maskinar, gruppetimar og øvingar blitt samla inn. Det finst derimot ikkje statistikk over bruken av desse orda, noko som dermed blir hovudprioriteten i metodedelen. Ein hensiktsmessig metodebrukt er difor nødvendig for innsamlinga av informasjon. Språkbruk og haldningar til språk fell inn under sociolingvistikk, difor er det relevant å hente metodebruk derfrå.

Eg landa på ein blanda metodebruk med kvalitative sosiolingvistiske intervju av PT-ar og ei kvantitativ bildetest med kundar på treningsstudio. Berre ein metode er ikkje tilstrekkeleg for å samle inn informasjon som kan belyste den språklege situasjonen på treningsstudioa. Til dømes gir dei kvalitative intervju god informasjon om haldningar til engelske importord og korleis kundar tileignar seg informasjon, medan den kvantitative undersøkinga kan seie noko om kva den reelle bruken av ord er.



Figur 11 Ulike typar informantarbeid (Andersen, 2005, s. 15)

Figuren ovanfor viser ulike typar informantarbeid, og i denne oppgåva blir intervjuarbeid med «feedback» valt i både i den kvalitative og den kvantitative undersøkinga. Fordelen er at dette let meg som intervjuar påverke informanten ved å stille oppfølgingsspørsmål. Samstundes kan observasjonsparadokset føre til at informanten svarar annleis.

I begge undersøkingane er det eit fokus på namn på øvingar, sidan desse får mye merksemd og er språkleg mest interessante å undersøke. Namnet på mange av øvingane kjem frå engelsk, samstundes som det finst norske alternativ. Ordkvalitetar som ordlengde, bruk av leksem og konnotasjonar kan vere avgjerande for kva for variant som vinn fram.

5.2 Kvalitative intervju

Kvalitative metodar i sosiolingvistikkk blir brukt for å «oppnå en dypere insikt og forståelse av sammenhengene mellom språk og de konkrete individene som bruker språket» (Mæhlum et al., 2008, s. 77). Dei involverer ikkje målbare storleiker og hentar informasjon frå informantar. Resultata er vanskeleg å generalisere med statistikk, men kan vere teoretisk interessante. Den subjektive opplevinga ein informant kan beskrive og orda informanten brukar, kan bidra til å oppnå djupare innsikt i ei problemstilling.

Det er vanleg å gjennomføre kvalitative intervju, kor informantar får spørsmål knytt til eit emne. Denne prosessen let ein undersøke informantane sine egne opplevingar, tankar og haldningar, noko som gjerast via intuisjon sidan informantane 'spør seg sjølv'.

I denne delen av oppgåva blir sosiolingvistiske intervju brukt, noko som kan beskrivast som:

I en utpreget kvalitativ studie, derimot, er målet først og fremst å oppnå en dypere innsikt og forståelse av sammenhengene mellom språk og de konkrete individene som bruker språk. I en slik tilnærming blir det viktig å innhente kunnskap om hvordan enkeltindivider opplever og tolker verden og den språklige virkeligheten rundt seg. (Mæhlum et al., 2008)

Utval av informantar

Ein del av oppgåva handlar om kva haldningar det finst til engelske importord og korleis dei blir brukt. Difor blei eit utval av PT-ar frå ulike treningsstudio i Kristiansand intervjuet. Dei fekk tilsendt ein intervjuguide med konteksten til oppgåva og ei liste på 7 spørsmål eg ville stille dei. Føremålet med desse intervjuet var å få innsikt i språkbruken på treningsstudioa, og her har PT-ar ein ideell posisjon. Dei har utdanning innan idrett, er treningsinteresserte og har dagleg kontakt med kundar. Dei har difor ein viktig autoritet på treningsstudioa, då det er dei kundar stiller spørsmål og som gir «undervisning» i form av individuell oppfølging.

Alle dei 6 PT-ane har høgare utdanning innan trening og idrett og dei har virka som personlege trenarar. Det er fem menn og ei kvinne som blir intervjuet, og dei har ulike arbeidserfaring og kompetansenivå. Nokre har teke kortare utdanning for å bli PT, medan andre har mastergrad og PPU (praktisk-pedagogisk utdanning).

Av praktiske omsyn blei intervjuobjekta valt utifrå om dei var busett eller næringsdrivande i Kristiansand. Dette gjorde det enkelt å gjennomføre intervjuet, då eg kunne møte dei fysisk på arbeidsplassane deira. Eg fann intervjuobjekta ved å sende dei ein e-post, saman med ein intervjuguide (vedlegg 2) via universitetsmailen min.

Gjennomføring av intervju og behandling av data

Intervjuet ble gjennomført på ein stille stad kor det var mogleg å spele inn utan at lyd kvaliteten blei redusert. Dette var anten heime hos intervjuobjekta, på arbeidsplassen deira eller over telefon (eit av intervjuobjekta blei sjuk).

Sjølve intervjuet begynte med at kvar enkelt informant fekk blei spurt om kor treningsinteressa kom ifrå og kva for idrettar dei hadde vore innom. Dette var for å få intervjuobjekta til å slappe av, men au for å opne for spørsmål knytt til ulike idrettar. Deretter blei spørsmåla frå intervjuguiden stilt, med nokre endringar utifrå kva som blei sagt eller kva eg syntest var relevant.

Etter at intervjuet var gjennomført og bandopptakaren skrudd av, fortsette samtalen med enkelte ei stund til. Stundom kom dei på ting dei hadde gløymt, og eg bad dei om å gjere eit kjapt opptak til som eg la til i intervjuet.

Transkriberinga har låg vekt på innhaldet og eventuelle småord har blitt fjerna. Denne har blitt skriven på ein normnær nynorsk. Kommenterarar har blitt lagt til kor det var nødvendig å beskrive kontekst som til dømes «latter».

Etiske vurderingar

PT-ane er alle yrkesutøvarar med høgare utdanning, men av omsyn til statusen deira som sjølvstendige næringsdrivane har namna blitt anonymiserte. Det ein får vite er at to av dei samarbeider med Fresh Fitness, ein med Trener1, ein har tidlegare jobba hos SATS og ein har ikkje trent kundar kommersielt. Gitt at dei ikkje har oppgitt sensitiv informasjon om barn, unge eller arbeidsgjevar, har eg ikkje sett det som nødvendig å gjere meir enn å anonymisere namna deira.

Validitet og reliabilitet

Validitet og reliabilitet er to sentrale omgrep som blir brukt i for å evaluere kvaliteten på metodebruken og dei innsamla dataa i ei undersøking. Ein klassisk metafor går ut på at validitet er når klarar å treffe midten av ei skive, medan reliabilitet handlar om ein klarar å treffe same punkt når ein skyt. Befring definerer validitet som «Valide data gir gyldige og sannferdige uttrykk for de egenskapene (variablene) vi ønsker å måle», medan reliabilitet blir definert som «et uttrykk for dataenes nøyaktighet og stabilitet» (2020, s. 37, 43) Validitet handlar difor om at opplysningane vi har samla inn er relevante for problemstillinga i undersøkinga, medan reliabilitet handlar om at måten ein samlar inn dataa på er konsekvent og kan gjennomførast fleire gonger med liknande resultat.

Målet med dei kvalitative intervjuet er å få innsikt i kva for haldningar og bruk av ord som finst på treningsstudioa. Noko av utfordringa med dette er at intervjuobjekta nettopp har ulike meiningar og dei kan velje å prioritere enkelte område ovanfor andre. I tillegg kan validiteten

bli påverka av evna og vilja til å gi informasjon (Befring, 2020, s. 42). Ein masterstudent i nordisk vil truleg ikkje framstå som ein nøytral intervjuar og intervjuobjekta kan difor uttrykkje meir skepsis til engelsk enn det dei i røynda er.

For å auke både validiteten og realibiliteten sende eg ut ein e-post med ein førespurnad til PT-ar i Kristiansand om dei ville delta på eit intervju og dei som takka ja fekk tilsendt ein intervjuguide (vedlegg 3) med informasjon om gjennomføring og ein relevant artikkel om emnet. På denne måten kunne eg styre informantane inn på kva for fokus spørsmåla mine kom til å vere (validitet), samstundes som dette lèt meg stille dei same spørsmåla til intervjuobjekta.

I forkant av intervjuet fortalde eg ein del folk om kva masteroppgåva gjekk ut på, og desse innspelane bidrog til at eg danna eit inntrykk av kva for svar eg ville få frå informantane.

Styrkar og svakheiter ved undersøkinga

Intervjuobjekta har ulike bakgrunnar, men har som fellesnemnar formell kompetanse innan idrett og har arbeidd som PT. Det er mogleg at gruppa ikkje er representativ nok sidan fleirtalet av informantane er menn i aldersgruppa 25 – 35, busett i Kristiansand. Kanskje dette kan kanskje kome at av fleirtalet av yrkesaktive PT-ar er menn i denne aldersgruppa.

Elles burde eg ikkje ha laga intervjuguiden på nynorsk sidan dette er noko eg trur kan verke avskrekkande. Samstundes så opplevde eg ikkje at PT-ane ikkje turte å ytre seg når dei svarte på spørsmåla.

Fem av intervjuobjekta hor vore tilsett på lågpris-treningsstudio noko som kan påverke kva for kundar dei arbeider med. Kundemassen til SATS eller Bear Cave er truleg langt meir profesjonell og konkuranseinstilt, medan Fresh Fitness som ikkje manualar på meir enn 20 kilo og eit forbod mot bruk av kalk (ein brukar det på hendande for å få eit betre grep). Samstundes vil eg påstå at kundemassen til lågpris-treningsstudioa er representativt for den norske befolkninga i sin heilskap.

Vidare er denne typen informasjonsinnhenting avhengig av intervjuobjekta sin eigen introspeksjon og subjektive meining. Det kan hende at dei ikkje har gjort seg opp ei meining om språkbruk, då dei i all hovudsak er sjølvstendig næringsdrivande som arbeider med trening. Dei kan berre fortelje frå deira eige yrkesvirke.

5.3 Kvantitativ spørjeundersøking

Kvantitative metodar blir brukt for nå målbare tal og objektive storleikar. Dei består av mange deltakarar, anten i grupper eller individuelt, og det er vanlegvis mogleg å føre statistikk over resultatane. Innan sosiolingvistik er det vanleg å bruke avkryssingsskjema, strukturert observasjon, kvantitativ analyse av innhald eller strukturell utspørjing.

Forskingsmetode

Sidan eg ikkje klarte å oppdrive nok informasjon om bruk av engelsk på treningsstudio, var det nødvendig å oppdrive informasjon gjennom ei kvantitativ spørjeundersøking. Men kva omsyn måtte bli tatt? Kva for del av importorda skulle undersøkast, og korleis? Valet fell på øvingane, sidan det var desse som eg rekna for som mest interessante sidan den norske-ordlista viste ei interessant blanding av namnebruk. I tillegg var det dei som vekte mest merksemd når eg fortalte om oppgåva til andre. Det blei fleire diskusjonar om det skulle heite «pushups» eller «armhevingar», noko som gjorde valet legg.


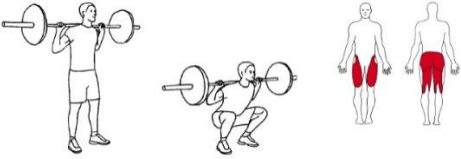



Når det gjaldt metodeval, blei ein bildetest brukt kor intervjuobjekta fekk 9 bilde av øvingar som dei skulle namngi og tre spørsmål om engelsk på treningsstudioa. Dei 9 øvingane var dei same som i ordvalet som blei presentert i introduksjonen. Desse blei valt sidan dei fanst både ei norsk og engelsk utgåve, og dei var blant dei vanlegaste øvingane (Richter, 2023, s. 42).





Om eg som masterstudent i nordisk hadde spurt intervjuobjekta kva namn dei brukar på øvingar, ville mange truleg ha svart dei norske orda, då dette kan opplevast som det 'korrekte svaret'. Det var difor uaktuelt å gi intervjuobjekta ei norsk-engelsk ordliste med namn på øvingar, sjølv om resultatane kunne ha vore interessante.

Bildetesten blei valt sidan det var mogleg å «henta ut» svar frå informantane. Utspørjinga varte ikkje meir enn eit minutt, og informantane blei informert om at det skulle seie det fyrste dei tenkte på. Dette gjorde gjennomføringa av utspørjinga kjapp, og det gjorde at eg rakk å gjennomføre fleire innan korte tidsrom.

Bilda blei henta frå google, då eg trur at der er dit fleirtalet av informantane ville ha gått for å finne informasjon.

Tabell 6 Oversikt forventa svar til bilda og spørsmåla i den kvantitative undersøkinga

Bilde brukt i intervjuet	Forventa svar
	Push-up(s), Armheving, anna, veit ikkje
	Knebøy, Squat(s), anna, veit ikkje
	Benkpress, Brench-press, anna, veit ikkje
	Rygghev, Back hyperextension(s), anna, veit ikkje
	Markløft, Deadlift, anna, veit ikkje

	<p>Beinspark, Leg extension, anna, veit ikkje</p>
	<p>Beinpress, Leg press, anna, veit ikkje</p>
	<p>Kro ppsheving, Pull-up, anna, veit ikkje</p>
	<p>Nedtrekk, Pull-down, anna, veit ikkje</p>
<p>Er det mye «engelsk» på treningsstudioet</p>	<p>Ja, nei, anna, veit ikkje</p>
<p>Ser du på dette som et problem?</p>	<p>Ja, nei, anna, veit ikkje</p>
<p>Hva syns du om å kalle «situp» for magebøy?</p>	<p>Ja, nei, anna, veit ikkje</p>

Utval av informantar

Det er vanskeleg å fastsette eit tal på informantar som er ideelt og som skal fungere som ein kopi av det større språksamfunnet (Mæhlum et al., 2008, s. 79). Det er ei rekkje omsyn som tilgang på informantar, kva bakgrunn skulle dei ha, kven kan reknast som representative, korleis skal ein kome i kontakt med dei osv. Valet fall treningskjeda Fresh Fitness sine fire treningsstudio i Kristiansand kommune, som eg hadde tilgang til via eige medlemskap. I desse blei alle som val til stades spurt om å delta.

Gjennomføring av intervju og behandling av data

Intervjua blei gjennomført ved blei spurt om dei kunne svare på ei undersøking som kom til å vare eit minutt. Deretter blei dei vist 9 bilete av øvingar og tre spørsmål om engelsk på treningsstudioet. Dette blei spelt inn med ein diktafon som blei halde framfor dei.

Alle intervjua blei gjennomført i laupet av ein dag ved å køyre mellom dei fire treningsstudioa slik at eg ikkje risikerte å spørje dei same informantane. Dette var au ein fordel sidan dette lét meg intervju fleire ulike grupper, sidan pensjonistar pla å vere på senteret på morgonen, medan skuleelvar og studentar kjem seinare. Eg unngikk å seie at eg skreiv ei masteroppgåve i nordisk, med mindre informantane spurte om dette.

Svara frå undersøkinga blei ført inn i Google Skjema, kor dei blei kategorisert etter alder og kjønn. Eg spurte ikkje om kva for kjønn eller alder deltakarane hadde, i staden noterte eg ned kjønnet og kva for aldersgruppe eg trudde dei tilhørde undervegs.

Gjennomføringa av undersøkinga gjekk bra, og det blei fleire diskusjonar kring bruken av engelske ord og kva folk synest om dette. Ei samling av kommentarar ligg i vedlegg 4.

Etiske vurderingar

Etter at arbeidet med oppgåva blei fullført, har eg sletta alle opptaka. Det er berre ein informant som kan bli identifisert og det er forfattaren av ei treningsbok som ligg i vedlegg tre, eit spontant intervju. Eg har fått løyve av han til å ta namnet på boka og det spontane intervjuet med han med i oppgåva (vedlegg .

Vidare eg vore i kontakt med dagleg leiar av Fresh Fitness, Lars Fredrik Strøm-Håkonsen, og eg har fått løyve til å bruke namnet deira i oppgåva. Både i den kvantitative undersøkinga, men au som døme i teorikapitlet.

Validitet og reliabilitet

Målet med bildetesten var å få informasjon om kva for namn på styrkeøvingane som blei brukt på treningsstudioa og kva for haldningar folk hadde til engelsk. Noko av utfordringa med dette var å bestemme kva for namn som skulle bli inkludert og kor mange informantar som skulle intervjuast. Skulle eg halde med til ei kjede, eller prøve å inkludere informantar frå fleire kjeder i ulike byar. Valet fall på eit kjede sidan det blei enklare å gjennomføre.

Sjølv undersøkinga er lett å gjenta, noko som aukar reliabiliteten, medan spørsmåla er lett å endre, noko som påverkar validiteten. Eg gjennomførte dei kvalitative intervjuane fyrst, noko som lèt meg teste bildetesten på PT-ane før eg gjekk i gong på treningsstudioa. Desse svara har ikkje blitt inkludert i den kvantitative undersøkinga.

Styrkar og svakheiter ved undersøkinga

Det er mogleg å argumentere at utvalet er ikkje representativt sidan det er hovudsakleg unge menn som har svart. Dette har truleg ein del å gjere med valet av Fresh Fitness, som er ei lågpriskjede, og ikkje dyrare kjedar som SATS eller spesialiserte treningsstudio som Bear Cave. Unge menn er samstundes interessant som gruppe sidan dei er blant dei største og mest markante på treningsstudioa.

Vidare var det om lag 5 som berre ville trene, 10 sa at dei ikkje hadde tid til å svare, medan 30 sa «dette kan eg ikkje noko om» eller «du spør feil person». Desse individane er truleg ei gruppe som kunne bidratt med meir informasjon.

6. Resultat

Etter å ha vore i gjennom bakgrunnen, teorien og metodekapittelet, blir resultatata frå den kvalitative og den kvantitative undersøkinga presentert.

6 PT-ar blei intervjuet i den kvalitative delen og 97 informantar som trenar i den kvantitative undersøkinga. Fleirtalet av informantane i begge undersøkingane var menn.

6.1 Kvalitative intervju med PT-ane

I intervjuguiden (vedlegg 3), som PT-ane fekk tilsendt, var det sju spørsmål som intervjuet blei strukturert rundt. Under sjølve gjennomføringa av intervjuet blei rekkefølga på spørsmåla stundom justert og andre spørsmål stilt. Dette delkapittelet vil difor presentere svarea og det viktigaste innhaldet i intervjuet. Transkripsjonane ligg som vedlegg 5-10.

Personleg trenar 1

PT-1 har arbeidd som treningsinstruktør sidan 1984, teke mange autoriseringar, har mellomfag i idrett og hovudfag i nordisk. Denne informanten har ein interessant bakgrunn som både treningsinstruktør og norsklærer, kor ho har vore yrkesaktiv i fleire tiår og difor har god oversikt over kva som har utviklinga innan treningsverda

Når det gjeld treningsstudioa hevdar ho at språket blitt stadig meir engelsk, sjølv om det *allereie* var prega av engelsk då ho begynte. På 80-talet var det ikkje uvanleg til å nytte norske ord «sjølv om det var kulare med dei engelske orda». Namn på musklar var derimot hovudsakleg latinske. Informanten fortalte mellom anna om ei episode kor ho fekk ei reaksjon frå ein kunde

«Ja, no skal vi inn i denne maskinan her, og så skal vi trene **pektoralane**». Så såg ho på meg eit saueblikk, stakkar «Kva er det?» (kunde). «Jo, det er brystmusklane» (trenar) «Jammen, så sei det då» (kunde).

Informanten meiner det er fleire årsaker til at engelske ord og omgrep har blitt vanlege på treningsstudioa. For det første les ein om trening på engelsk, og så «adopterer» ein desse orda som blir brukt når PT-ar formidlar på norsk.

For det andre handlar det om val som treningsindustrien sjølv gjer. Til dømes fortel ho om korleis dei første «helsestudioa» kom på 1960-talet, før Jean Fonda (amerikansk skodespelar, fitness-guru og aktivist) gjorde aerobicen populær på 1980-talet samstundes som «boling» blei dominerande i enkelte miljø. På 1990-talet kom derimot SATS og blei i praksis ein

folkehelseinstitusjon som satsa på eit folkeleg norsk konsept kor alle skulle med. Dette stemmar overeins med artikkelen til Steen-Johnsen som beskriv korleis SATS og treningsindustrien endra seg på slutten av 1990-talet (2007). Dette blei ein stor suksess, og det var lange ventelister:

Til dømes er det eit spesielt trinn i aerobic kor du går til sida, kryssar med det andre beinet bak, for å så gå til sida igjen og trekke saman. Dette heiter «grapewine», og eg anar ikkje korfor. Det var det vi kunne, og det var det vi nytta. Så kom SATS og seier «ta eit krysssteg». Dette ga meining, og «alle kjøpte det». Vi er jo ein saueflokk vi menneske, no var noko populært og alle «strøymde» til. Vi hadde som sagt lange ventelister på SATS.

Seinare blei SATS selt til eit amerikansk selskap som endra konseptet, slått saman med Elixia og blei «heilengelsk» Til dømes er instruksjonsvideoane deira i dag på engelsk sidan SATS har ein nordisk profil kor finnar au skal forstå innhaldet. Informanten min, som er i 60-åra, meiner derimot at mange på hennar alder ikkje forstår mykje av det engelske innhaldet og skjønner ikkje kva som blir sagt.

For det tredje meiner informanten at nordmenn har eit mindreverds kompleks som fører til at nordmenn brukar engelsk. Ho meiner at det er viktig å reflektere over vala vi tek og at språk er ferskvare som endrar seg i takt med trendar.

Informanten stiller seg positiv til fornorsking og foreslår at det er treningsbransjen sjølv som burde gjennomføre det i samarbeid med Språkrådet eller ein språkkonsulent. Ho foreslår følgande prosess:

Kva for ord er det vi vil fornorske? Lag ei liste og spør «Kva synest du det burde heite?» Her kan ein spørje konsulentar eller sine eigne medlemmar. Eg trur at mange medlemmar, til dømes på SATS, kanskje ikkje er så interessert i å fornorske. Spesielt ikkje dei unge. Det er kanskje «gamlisane» som er mest interesserte. Dette har eg ikkje nokre forskningstal på.

Kanskje ein kan lage ein «poll» på Facebook? Det burde uansett vere mogleg å sette i gang ein eller annan prosess. Dette burde ikkje vere vanskeleg, og det finst mange gode alternativ på norsk. Dei norske alternativa kjem ikkje av seg sjølve når du ikkje brukar dei.

Personleg trenar 2

PT-2 har sju år med høgare utdanning, mellom anna årsstudium i folkehelsearbeid og pedagogikk og mastergrad i idrettsvitskap. Han er tilsett som treningsrettleiar og arbeider hovudsakleg med yngre kundar som ønskjer å bli sterke.

Når det gjeld engelsk og haldningar til engelsk, opplyser informanten at han brukar berre engelske namn på eit par øvingar, og på forkortingar. «I staden for ‘strak markløft’ eller ‘rumensk markløft’, to like øvingar med små skilnadar, seier eg «RDL» som står for ‘romanian deadlift’. Dette gjer eg fordi det er kjappare og praktisk».

Vidare peikar han på at det er unødvendig å bruke «squat» i staden for «knebøy», medan «armrap» er ei praktisk og universell forkorting (så mange repetisjonar som mogleg) som han brukar med sine eigne kundar. Når kundar skal begynne å trene vil det uansett vere ei rekkje ord og uttrykk dei må lære seg, og nokre av desse er engelske. I ein del tilfelle er det norske ordet ikkje dekkande, og difor blir dei engelske nytta. Til dømes finst det ikkje eit ord på norsk som dekker «failure/training to failuire» (det nærmaste er trening til utmatting). Det same gjeld «soreness» og «DOMS» (på norsk kan ein kalle dei akutt og forseinka sårheit).

Når informanten lagar treningsprogram til kundar, må han stundom forklare når han har forkortingar eller øvingar med engelske namn. Dei yngre kundane har ofte god kontroll på dei engelske namna og omgrepa, men slit litt når dei skal bruke dei norske. Han tenkjer at dette har med kor dei har henta informasjonen frå og kva for språk informasjonen er på. Når det gjeld gruppetimar, ser han på engelske namn som ein barriere, sidan kanskje folk ikkje veit kva dei går til.

Informanten lærer sjølv om trening ved å lese evidensbaserte kjelder som *Monthly Applied Sport Science (mass)* og journalar. Han høyrer au på podcastar, sjølv om kvaliteten på innhaldet er varierende. I tillegg ser han på TikTok, ikkje for å lære sjølv, men for å få eit inntrykk av dei yngre kundane lærer. Det finst få gode kjelder til informasjon på norsk, sjølv AFPT (Akademiet for personlig trening) nyleg har laga si eiga norskspråklege utgåve av *mass*.

Når det gjeld å lage norske alternativ, meiner informanten at dette er positivt når gjeld namn på gruppetimar. Frå eit folkehelseperspektiv er det positivt å fornorske, spesielt for dei som synst at fagomgrep er skumle. Når det gjeld forkortingane, synst han at dette er unødvendig:

«Eg synst det er litt vanskeleg. Om det norske språket blir stadig meir engelsk, er det vel berre naturleg at au treningsbransjen sitt språk blir meir og meir engelsk.»

Personleg trenar 3

PT-3 har bachelorgrad i marknadsføring og har teke eit år av PT-utdanninga ved UIA. Han meiner at som PT er det viktig å vere synleg i treningsstudioa, både for å kunne svare på spørsmål, men au for å få tak i nye kundar.

Han meiner at der er mykje engelsk på treningsstudioa, spesielt namn på treningsøvingar noko han gir fleire døme på. Han synest at engelsk er kult sidan han har vakse opp med språket. Han brukar hovudsakleg engelskspråklege medium og synest det er litt tungvint å omsetje ord og omgrep til norsk. Når han lærer seg nye ting pleier han å sjå på YouTube, sjølv kvaliteten på innhaldet kan variere.

Når informanten har timar med kundar varierer han språkbruken utifrå alder og kunnskapsnivå. Med eldre kundar pleier han å snakke saktare, bruke færre fagomgrep og vise meir praktisk korleis ei øving skal bli gjennomført. Han prøver å få kundane til å meistre ting trinnvis, og han gjer øvingar gradvis meir avanserte. Med meir erfarne kundar kan han seie: «Dette er hypertrofitrening kor vi skal trene 8 – 10 reps for å auke muskelmassen. Etter kvart tek vi og periodiserer reps i reserve og så tek vi ei deload veke»

Når det gjeld namn på øvingar, varierer han bruken av namna. I nokre tilfelle er det «benkpress», medan i andre nyttar han namn som «deadlift» og «palov press». I nokre tilfelle brukar han «deadlift» sidan det finst mange variantar av denne øvinga som har sine egne etablerte forkortingar (til dømes RDL – Romanian deadlift).

Fornorsking og laging av avløyssarord har informanten ikkje noko imot, sjølv om han truleg vil fortsette på bruke dei engelske då han synest dei er kulare. Han meiner det burde vere mogleg å gå systematisk til verks, sjå kva for ord som finst og eventuelt bestemme seg for nye. Han tenkjer at det ikkje eit behov for normering, sidan dei fleste unge i dag har såpass gode engelskkunnskapar at det er uproblematisk å ta i bruk dei engelske namna.

Personleg trenar 4

PT-4 er utdanna politi, men arbeider no som PT på fulltid. Han seier at trening handlar like mykje om psykisk hjelp som det handlar om hjelp til trening: «Ein trenar som jobb handlar difor ikkje om å ha ein ‘sixpack’ men au velvære»

Når det gjeld namn på øvingar seier informanten at han ikkje har hatt eit medvitet forhold til namnebruken. Han brukar sjølv 'hip-thrust', 'pull-ups' og 'chin-ups', i staden for 'hoftelddsbøy' og 'ryggløft'. Han brukar derimot ikkje 'squat' og uttrykk som «ass to the grass». Han reknar med at om lag 85 prosent av alle øvingar har engelske namn.

Informanten meiner denne bruken av engelsk skuldast teknologisk utvikling, kor spesielt ungdommar finn informasjon på YouTube, Instagram og internett, slik at dei tar opp ord og uttrykk derifrå. Han ser på desse som lette kjelder til informasjon, og då det er vanskeleg å lese seg opp på idrettsvitskap. Han ser på det som ein sosialiseringssprosess kor kundar lærer frå kvarandre, og det fører til ein snøballeffekt når det gjeld namnebruk.

Det er au lite informasjon tilgjengeleg på norsk, og blant dei norske kjedene er det ofte mykje bruk av engelsk. Til dømes nemnar han at blant det NHI (Norges Idrettshøyskole) og AFPT (Akademiet for personlig trening) har på norsk, er bruken av engelske ord og uttrykk utbreidd.

I yrkesutøvinga brukar stort sett norske namn så langt det let seg gjere. Han gir kundane namn på øvingane, og så viser han dei korleis dei skal bli utført. Han tenkjer han truleg ville nytta meir engelsk om fleirtalet av kundane ikkje hadde vore over 30.

Når det gjeld norske alternativ, meiner han at det er viktig å vurdere om det er eit reelt behov for å normere og om dette er noko som marknaden etterspør.

Personleg trenar 5

PT-5 arbeider som PT på fulltid, har vore i forsvaret og har drive med idrett og trening sidan han gjekk på vidaregåande. Han har seks år med høgare utdanning, mellom anna mastergrad i idrettsvitskap og eit år med pedagogikk. I tillegg tek han enno ulike kurs og les mykje forskingslitteratur. Han har eit sterkt fokus på at kundane skal drive med skadeforebyggande trening, noko han meiner er viktig for alle aldersgrupper.

Når det gjeld forholdet til engelsk beskriv informanten hjernen sin som «norsk-laga» og at han automatisk snakkar norsk. Han brukar stort sett berre norske ord og han prøver å fornorske det meste sidan han alltid har likt å bruke norsk. Han trur at dette kjem av at då han var yngre følgde han ein norsk PT-YouTubar som snakka norsk og var oppteke av at trening skulle vere på norsk.

Han sett sjølv derimot grensa med omgrep med opphav i latin, og spesielt namn på musklar. Til dømes føretrekk han «knefleksor» og «hamstring» i staden for det norske «knebøyar» då han synest dette blir tungvint. «Musklar skal vere på latin, det er berre sånn det er»

Informanten er oppteken av å vere pedagogisk og at treninga skal vere så enkel som mogleg. Stundom blir han derimot såpass engasjert han ender opp med å bruke engelske ord og faguttrykk.

Om eg blir gira og det er noko som interesserer meg skikkeleg, så kan det skje at eg nyttar latinske og engelske ord eller faguttrykk. Når dette skjer, prøver eg anten å gjenta meg sjølv, eller så prøver eg å forklare ting enkelt. Elles så merkar eg at dei (kundane) ikkje følgjer med.

Han meiner at ein del kan bli forvirra at det eksisterer fleire namn på ting, sidan dei trur at ulike namn betyr ulike øvingar. Han trur at den norsk-engelske blandinga har med sosiale medium å gjere og at ting høyrst kulare ut på engelsk. Han tenkjer at der er difor dei fleste gruppetimar har engelske namn. Sjølv om han hadde vore gruppeinstruktør, ville han nok ha brukt engelsk fordi han tenkjer det sel betre. I sin eigen yrkespraksis, er han mest oppteken av at instruksjonar og tilbakemeldingar skal vere enkle.

Når det gjeld namn på maskinar omsett han alltid desse til norsk, med mindre det allereie står eit namn på maskina. «Til dømes kan ein seie *romaskin*, og så står det *seated-row*. Då seier eg *seated-row* for sikkerheits skuld, slik at kunden finn fram til maskinen»

Informanten vektlegg avslutningsvis at han sjølv brukar ein del engelske omgrep, men berre dei han reknar som innarbeidd. Dette gjeld spesielt namn på øvingar og forkortingar. Han tenkjer dei som er godt trente kanskje blir gira av engelsken, medan dei med lite erfaring blir skremde. Informanten er oppteken av at formålet med trening er at folk skal trene og oppleve meistring. Han meiner det er positivt å standardisere (og normere), anten det gjeld norsk eller engelsk, sidan dette kan gjere det enklare for folk å lære seg å trene.

Personleg trenar 6

PT-6 har ikkje arbeidd som PT, i staden har han trent kameratar og laga treningsprogram til dei. Han tok PT-studiet på Bali, har vore jamt over treningsinteressert sidan han var 16 år og har trent på 12-13 ulike treningsstudio.

Informanten har ei jamt over positiv innstilling til engelsk og engelske importord. Han har ikkje noko spesielt å nemne når det gjeld på namn på treningsmaskinar og gruppetimar, men han har ein del å seie om namn på øvingar. For han fell det mest naturleg å nytte engelske

namn sidan det var desse han lærte sjølv på nett, og fordi dei hadde betre eigenskapar. Til dømes kommenterer han:

Innanfor trening er det mykje latin på grunna av anatomi osv. Om ein tek øvinga «skulderhev» heiter ho «lateral raises», som er eit mykje betre namn som forklarar betre enn «skulderhev». Eg vil difor påstå at dei engelske alternativa er mykje meir gjennomtenkte enn dei fornorska utgåvene.

Han stiller seg difor tvilande til om det er nødvendig å fornorske orda, då han meiner dei engelske er betre og at det ikkje finst eit reelt behov for normering. Han brukar derimot dei norske namna når han snakkar om øvingar på norsk, men han reknar fleire av dei engelske namna som norske sidan dei er innarbeidde. Til dømes ville han sagt «pushups» og «situps» på norsk, samstundes som han synest det hadde blitt rart å seie «bench press» og «squat» på norsk. Når det gjeld årsaker til korfor mye er på engelsk nemner han at mesteparten av informasjonen han finn på nett er på engelsk og at det berre har blitt sånn.

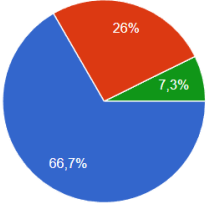
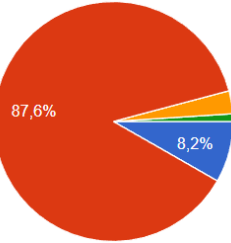
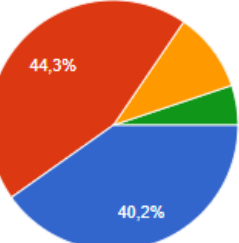
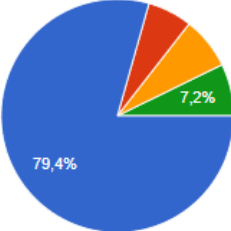
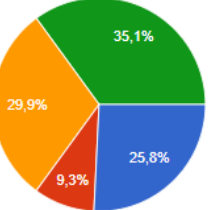
Oppsummering av funn

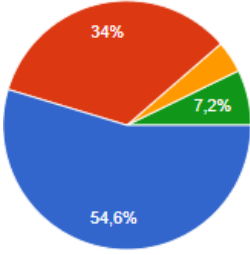
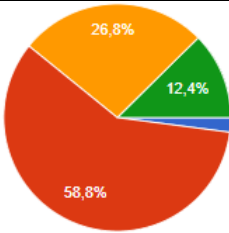
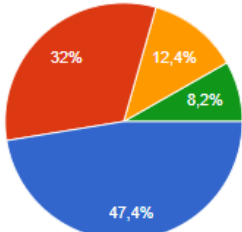
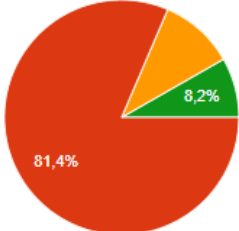
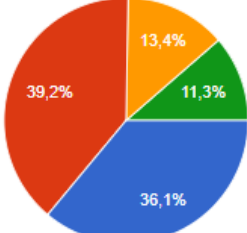
Alle informantane er treningsinteresserte og har teke formell utdanning innan idrett. Nokre har lengre utdanning enn andre, medan andre har vore innom fleire yrke. Haldningane til engelsk er varierte, sjølv om informantane verkar samde om at det er mykje bruk av engelske ord og namn i treningsstudioa. PT-5 nemnar mellom anna at han nyttar dei engelske namna på maskinane, sidan dette gjer det enklare for kundane å finne fram til riktig maskin. Medan PT-1 fortel korleis engelsken har vore ein del av treningsindustrien i mange tiår.

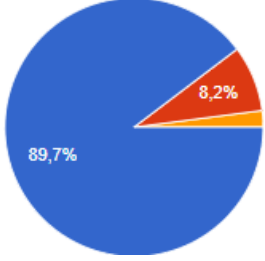
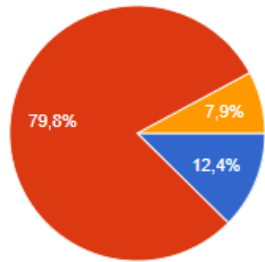
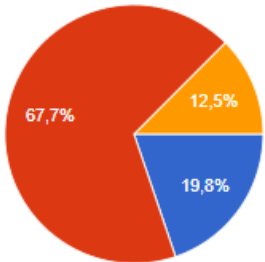
Når det gjeld haldningar kring fornorsking og lagging av avløyserord framstår PT-1 og PT-5 som positive, medan PT-3 og PT-6 ser lite behov for ein slik prosess. Uansett kva for haldning dei har, verkar det som PT-ane tilpassar språket utifrå kunde og kontekst. Dette er truleg ei viktig årsak til at dei ikkje ser normering som nødvendig sidan dei uansett berre tilpass språkbruken utifrå kva for kunde dei jobbar med.

6.2 Resultat av den kvantitative undersøkinga

Det var totalt 97 informantar som var villige til å svare på undersøkinga, og resultatane har blitt systematisert nedanfor. Svarene under «anna» er anten, namn på andre øvingar eller sjølvlagde namn som «benkmaskin» eller «beinøving». I tilfelle kor det finst mindre skilnader i namna som til dømes difongen i «beinpress» og «benpress», blir desse kategorisert under same namn.

Spørsmål	Svar	Kommentar
Kva for kjønn?	86,5 % menn, 13,5 % kvinner	Det var overveldande fleirtal av menn som svarte på undersøkinga.
Kva for aldersgruppe?	 <ul style="list-style-type: none"> ● Ungdom/ung voksen ● Voksen/middelaldrande ● Pensjonist ● Pensjonist/gamal 	Fresh Fitness er ei lavpriskjede, noko som kan forklare korfor dei har mange unge medlemar. Denne gruppa blir au rekna som den mest positive til engelske importord (Medietilsynet, 2020).
Armheving/Push-up	 <ul style="list-style-type: none"> ● Armheving ● Push-up ● Anna ● Veit ikkje 	Armheving er eit ord med 3 stavingar, push-up er to. I tillegg er «armheving» meir abstrakt enn «push-up» sidan det er mange måtar å «hevast» på medan det er færre mogelegheiter til å «dytte opp».
Knebøy/Squat -	 <ul style="list-style-type: none"> ● Knebøy ● Squat ● Anna ● Veit ikkje 	Namnet knebøy er eit lite leksikalisert omgrep kor «kneet» blir «bøyg». Squat er meir leksikalisert, samstundes som det er ein av det vanlegaste øvingane internasjonalt (Richter, 2023).
Benkpress/Benchpress	 <ul style="list-style-type: none"> ● Benkpress ● Benchpress ● Anna ● Veit ikkje 	«Benkpress» er ei direkte omsetting av «Bench-Press». Denne er truleg lettare å uttale og blir difor meir brukt.
Rygghev/Back hyperextension	 <ul style="list-style-type: none"> ● Rygghev ● Back hyperextension ● Anna ● Veit ikkje 	Denne øvinga er anten lite utbreidd eller så kjenner ikkje folk namnet på han. Ho er ikkje i <i>Styrkelabbet</i> si liste over vanlege øvingar (Richter, 2023)

<p>Markløft/Deadlift</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ● Markløft ● Deadlift ● Anna ● Veit ikkje 	<p>«Markløft» er eit konkret namn kor noko blir løfta frå marka, medan «deadlift» kan minne meir om eit tungt løft. Prefiksen «Dead» kjem av at det er ein stillestående vekt som blir løfta (Zafar, 2023).</p>
<p>Beinspark/Leg-extension</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ● Beinspark ● Leg extension ● Anna ● Veit ikkje 	<p>I følge lista til <i>Strykelabbet</i> er «leg extension» ei av dei vanlegaste øvingane (Richter, 2023), men det norske alternativet blir tilsynelatande ikkje brukt.</p>
<p>Beinpress/Leg-press</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ● Beinpress ● Leg press ● Anna ● Veit ikkje 	<p>«Beinpress» er ei direkte omsetting av «leg press». Øvinga går ut på å sitte og presse ei vekt med beina, så begge namna er beskrivande.</p>
<p>Kroppsheving/Pull-up(s)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ● Kroppsheving ● Pull-up ● Anna ● Veit ikkje 	<p>Namn som inneheld «heving» er tilsynelatande lite produktive og det engelske «pull-up» er gjeldande.</p>
<p>Nedtrekk/Pull-down (lateral pulldown)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ● Nedtrekk ● Pull down ● Anna ● Veit ikkje 	<p>Sjølv om «pull down» er blant dei vanlegaste øvingane i <i>Strykelabbet</i> si liste (Richter, 2023), er det omtrent like mange som brukar «nedtrekk».</p>

<p>Er det mye <i>engelsk</i> på treningsstudioet?</p>	 <p>● Ja ● Nei ● Anna</p>	<p>Spørsmålet var vagt formulert, og da eg fekk spørsmål om kva eg meinte, svara eg «namn på øvingar, maskinar, gruppetimar osv..»</p>
<p>Ser du på dette som et problem?</p>	 <p>● Ja ● Nei ● Anna</p>	<p>Utifrå desse svara, saman med kommentarane i vedlegg 3 verkar det som informantane ikkje synest engelsken er problematisk, men at det kanskje ikkje er nødvendig med så mykje engelsk.</p>
<p>Hva syns du om å kalle <i>sit-up</i> for <i>magebøy</i>?</p>	 <p>● Ja ● Nei ● Anna</p>	<p>Ein av informantane sa: «(magebøy) er heilt ok, eg trur ikkje folk heilt skjønner det. Det er ikkje ein magebøy i seg sjølv. Det er i røynda ein mageflexor ... Hensikta med øvinga er jo ikkje å bøye magen men å spenne magemusklane.»</p>

Oppsummering av funn

I den kvantitative undersøkinga var det i snitt 23 % av informantane som anten ikkje visste kva øvingane heitte eller brukte feil namn på øvingane. Dette tyder uansett på ein viss grad av forvirring blant namna, noko som liknar på forskingsartiklane i delkapittel 2.3 som beskriv namneforvirring internasjonalt. Vidare er det stor variasjon i kva språk namna er på.

Til slutt verkar det som fleirtalet av informantane og PT-ane er positive til dei engelske namna og til engelsk generelt, sjølv om ein del synest det er unødvendig at «alt» er på engelsk.

7. Diskusjon og analyse

Masteroppgåva tek utgangspunkt i at språkbruken på treningsstudioa truleg består av ei blanding av norsk og engelsk, men at det finst lite informasjon om dette. Funna i resultatkapittelet er interessante sidan dei gir eit innblikk i kva for faktisk bruk av engelsk og engelske importord som finst på treningsstudioa og kva for haldningar som finst til dei. Resultata var ikkje nødvendigvis overraskande, men dei gir ein del interessant informasjon som vil nærmare undersøkt dette kapittelet. Målet her er å sette saman all informasjonen som har blitt innsamla for å kunne svare på problemstillinga og delproblemstillingane. Teori frå kapittel 4 vil bli brukt for å analysere informasjonen.

Problemstillinga er vore:

Korleis blir engelske importord brukt i norske treningsstudio, og finst det eit reelt behov for språknormering?

Dette kapittelet blir strukturert utifrå delproblemstillingane i oppgåva som handlar om namnebruk på treningsstudioa, haldningar til importord, årsaker til påverking av norsk treningsterminologi, språklege kvalitetar med dei engelske importorda og om det finst eit behov for å normere.

Oppgåva er basert på eiga informasjonsinnhenting og gjennomføring av intervju. Det er mogleg at det er ting er har oversett, at utvalet av PT-ar og informantar anten ikkje var representativt nok eller at intervjuar burde ha blitt gjennomført på ein annan måte. Analysen nedanfor støttar seg derimot på informasjonen som har blitt innhenta og ulike val eg har teke i laupet av oppgåva, og vil difor vere eit resultat av det som har blitt presentert i tidlegare kapittel.

7.1 I kva grad har maskinar, gruppetimar og øvingar engelske namn i treningsstudioa

I lys av informasjonen frå delkapittel 3.4 og resultata frå kapittel 6, er det det liten tvil om at det finst ein omfattande bruk av engelske importord og uttrykk i norske treningsstudio. Dette gjeld namn på treningsstudio, gruppetimar, styrkeøvingar, namn på maskinar og forkortingar. I tillegg finst det få gode norske treningsappar, og mykje av det som kan kallast eit norsk treningsterminologi består av ei blanding av norsk og engelsk (og litt latin). Det finst ein del norske «treningsinfluensarar» og YouTube-kanalar, men innhaldet dei produserer har ikkje blitt nærmare undersøkt i oppgåva-

Slik situasjonen er i dag har fleirtalet av norske treningsstudio engelske namn, og det vil vere vanskeleg å unngå å nytte engelske resursar og omgrep om ein ønskjer å bli flink til å trene. Utvalet av omgrep og treningsstudio som har blitt undersøkt er truleg beskrivande for språksituasjonen på treningsstudioa, sjølv om det finst fleire moglegheiter for vidare undersøkingar av treningsstudio, treningsresursar og høgare utdanning, men informasjonen som har blitt samla inn tyder på at engelsk og engelske importord har ei sterk stilling. I lys av resultatane vil det difor vere lite kontroversielt å påstå at engelsk har blitt den nye normalen.

Namn på gruppetimar

Når det gjeld namn på gruppetimar varierer bruken frå senter til senter. I delkapittel 3.4 såg vi at det om lag halvparten av treningskjedene som tilbyr treningstimar med hovudsaklege engelske namn, medan den andre halvparten tilbyr mest norsk. Det er berre to av dei største treningskjedene i Noreg som ikkje har gruppetimar med engelske namn. Ein fellesnemnar blant mange av treningskjedene er at fleire har eit samarbeid den newzealandske produsenten Les Mills, som produserer gruppetimar med engelske namn. Namna på gruppetimane til Les Mills framstår som sterkt leksikaliserte og lite transparente for både på norsk og engelsk. Til dømes tilbyr kjeda Fresh Fitness (sjå side 21) gruppetimane: BODYBALANCE, LES MILLS CORE, BODYPUMP og Sh’bam.

Vidare har fleire av treningskjedene stundom ei blanding av norsk og engelsk på nettsidene sine som er verdt å merkje seg. Det beste dømet er Fresh Fitness med gruppetimar inndelt i ulike kategoriar kor nokre har norske namn, medan andre har engelske. Til dømes har dei *cycling*, *dance* og *body/mind* når desse orda allereie finst på norsk i form av *sykling*, *dans* og *kropp/sinn* (sjå side 21 for den fullstendige oversikta). Dette er difor val som har blitt teke av treningskjeda, meir enn manglande ordforråd i norsk.

Dette stemmer overeins med artikkelen frå NRK (Nedrebø, 2022) som omhandla treningsstudio i «nynorskland» kor det knapt var mogleg å oppdrive norske omgrep, sjølv for norske instruktørar.

Namn på maskinar

Når det gjeld namn på maskinar, finst det knapt nokre som har norske namn. Sjølv om det eksisterer norske namn på mange maskinar (Linder, 2019), blir ikkje desse brukt av produsentane som sel i Noreg og difor heller ikkje på treningsstudioa. Maskinane er ofte ein del av ulike produktseriar som gjer at dei har namn som er knytt mot produsenten og ikkje

sjølve aktiviteten som blir gjennomført (sjå s. 18-20). Dette, saman med den utbreidde bruken av engelsk, fekk eg bekrefte etter å ha vore i kontakt med eit par av desse produsentane (sjå s. 16-17).

Ein konsekvens av dette er at det stundom kan vere vanskeleg å finne namna på maskinar på treningsstudioa. Dette vil variere mellom treningsstudio og kva dei har kjøpt inn av maskinar og utstyr. Det som finst av namn er på engelsk, og bruken av desse namna lir forsterka av at PT-ane brukar desse med kundane sine for å unngå forvirring (sjå s. 64). Dette var noko eg undersøkte sjølv da eg besøkte Fresh Fitness sine 4 treningsstudio i regi av dei kvantitative intervju. Her fann eg at mange maskinar ikkje hadde noko anna namn enn produsenten (sjå s. 18-20), men at nokre hadde både namn og ein illustrasjon som viste kva for muskelgruppe som blei trent.

Namn på øvingar

I den kvantitative undersøkinga i kapittel 6 (sjå sider 65 – 68) kom det fram at det er ein stor variasjon i bruken mellom norske og engelske namn på styrkeøvingar. Det er flest engelske som blir brukt (Push-up, Squat, Leg extension, Pull-up og Pull-down), men det er eit par norske som au blir brukt (Benkpress, Rygghev, Markløft og Beinpress). Interessant nok er det fleire øvingar kor bruken av dei norske og engelske namna er ganske lik og ikkje eit av dei har gjort seg gjeldande (Knebøy/Squat, Markløft/Deadlift, Beinpress/Leg-press, Nedtrekk/Pull-down).

Om ein undersøker statistikken nærmare, er det mogleg å observere enkelte mønstre når det gjeld bruken av namn og korleis omgrepa er bygd opp. Dette gjeld direkte omsetting, gode norske alternativ og mindre gode norske alternativ.

Ein del av dei norske namna er direkte omsett frå engelsk, og dei blir nytta av fleirtalet (Benkpress og Beinpress) eller av ein betydeleg minoritet (Nedtrekk). Til dømes er det enklare å uttale og skrive omsettingslånet *Benkpress* på norsk enn det engelske *Bench-press* sidan norsk sjeldan brukar lydkombinasjon «ch». I tillegg til at norsk allereie har orda *benk* og *press*, noko som gjer at overgangen frå det engelske til det norske blir liten.

Eit anna mønster er at der det finst «gode» norske alternativ, får anten det engelske namnet konkurranse frå dei norske (Knebøy og Nedtrekk), elles blir dei erstatta (Markløft og Beinpress). Til dømes er det engelske *Squat* ei vanleg øving som finst i mange ulike variantar (Overhead, Sumo, Jump, Front, Split, Hack, osb.), men sjølv om namnet er lite leksikalisert

på engelsk har det bokstaven «q» som blir lite brukt i norsk og som kan minne om ordet «skvatt». Sjølv ordet blir på engelsk definert som «to sit on your heels with your knees bent up close to your body» (Merriam-Webster, n.d), og kjem interessant nok frå det mellomaldarfranske verbet «esquater». I følgje Encyclopedia Britannica kan omgrepet au kallast «deep knee bend» (2023), kor det norske *Knebøy* truleg kjem ifrå. Sistnemte er mindre leksikalisert på norsk, og gjennomføringa av øvinga kan ein truleg gjette seg fram til. *Nedtrekk*, *Markløft* og *Beinpress* er middels leksikaliserte alternativ som beskriv korleis dei blir gjennomført (så lenge ein veit det handlar om trening), og det er truleg difor dei blir brukt.

Dei engelske namna har derimot sin eigen logikk, men denne er litt fjernare for nordmenn. Til dømes kjem *Deadlift* av at «The word “dead” in this context refers to the motionless or inert state of the weight before it is lifted, while “lift” denotes the action of raising the weight.» (Zafar, 2023). Dette namnet er ikkje uproblematisk sidan «dead» i *Deadlift* kan bli misforstått med «dødløft» som kan hinta om at øvinga skal vere utruleg tung.

Det siste mønsteret er at når dei norske alternativa er «dårlege», blir dei anten lite nytta (*Armheving*) eller så er dei knapt representert og ein burde vurdere om dei i det heile kan reknast som alternativ (*Beinspark*, *Kroppshev*). Blant desse var spesielt overraskande at *Armheving* blei berre brukt av 8.2 %, sidan dette omgrepet var noko eg rekna som mykje brukt før eg begynte undersøkinga. Det viser seg derimot at alle øvingar med morfemet «heving» blir lite brukt (*Armheving*, *Rygghev* og *Kroppsheving*), noko som truleg har noko med kor abstrakt ei «heving» er. Om ein til dømes samanliknar omgrepa *Armheving/ Push-up*, er det mange måtar ein kan heve armane på, men det er færre ein kan dytte opp (*push-up*) på. I tillegg består *Armheving* av tre stavingar, medan *Push-up* består av to. Begge er uansett sterkt leksikaliserte.

Ein siste observasjon er skilnaden mellom *Kroppsheving/Pull-up* og *Nedtrekk/Pull-down*. Det var ingen av informantane som svarte at dei brukte *Kroppsheving*, medan 36.1 % brukte *Nedtrekk*. Ein skulle tru at sidan logikken bak øvingane *Pull-up* og *Pull-down* er ganske lik at ein ville velje å bruke begge to, i staden for at halvparten brukar *nedtrekk*. Det er vanskeleg å forklare bruken av *Nedtrekk* (i staden for *Pull-down*) med noko anna enn at det er eit kort og beskrivande namn på norsk. Kanskje *Opptrekk* kunne vore eit norsk alternativt til *Pull-up*?

Bruk av engelsk på treningsstudioa

I den kvalitative undersøkinga er informantane samde om at det er mykje engelsk på treningsstudioa og at det ikkje er vanskeleg å finne døme. Til dømes hevdar PT-4 at truleg

85% av alle øvingar har engelske namn, medan PT-3 synest at dei engelske orda er kule. Alle PT-ane gir døme på namn på øvingar som er på engelsk, og dei har alle meiningar om emnet, noko eg tolkar som at dei engelske orda og situasjonen på treningsstudioa ikkje er ukjente for dei. Haldningane til orda er blanda, halvparten av PT-ane gir uttrykk for at dei ikkje ser på det som nødvendig å erstatte dei engelske namna, samstundes som den andre halvdelan aktivt prøver å bruke meir norsk. At mykje av terminologien og namnebruken er frå engelsk, er det derimot ikkje ingen tvil om. Til dømes gir PT-1 ei omfattande beskriving av korleis utviklinga har vore sidan 80/90-talet, kor treningsstudio som konsept opphavleg kjem frå USA og at det allereie den gongen var mykje på engelsk. Påverkinga frå engelsk innan dette domenet verkar difor å ha vore gjeldande i fleire tiår, og situasjonen er hovudsakleg uendra i dag.

Fleire av PT-ane brukar Internett, artiklar, YouTube og podcastar aktivt for å tileigne seg ny kunnskap, og denne er på hovudsakleg på engelsk. Blant det som finst av informasjon på norsk, er det mange fagomgrep og engelske namn som blir brukt. Det verkar difor som at det meste innanfor treningsverda anten er på engelsk, eller har blitt omsett frå engelsk. Eit anna døme på dette er treningsappane som blei undersøkt i delkapittel 3.2 kor det berre var ein kor ein kunne velje dansk som språk. Vidare er det au mogleg å ta utgangspunkt i den norsk-engelske ordlista av styrkeøvingar (vedlegg 1) kor mange av dei norske namna anten er heilengelske eller består av engelske ledd. Det same gjeld læreboka i *Styrketrening – i teori og praksis (2010)*, kor øvingane anten har norske, engelske eller blanda norsk-engelske nemningar.

Vidare i den kvantitative undersøkinga meiner nesten 90% av informantane at det er mykje engelsk på treningsstudioa. I etterkant framstår spørsmålet som noko lada då det ikkje alltid var like tydeleg kva som meinast med «engelsk», noko som eg måtte forklare ovanfor enkelte informantar. Elles var det brei semje blant informantane at det var mykje engelsk, noko ein kan sjå i undersøkinga kor dei engelske namna anten er dei vanlegaste eller godt representert i 7 av 9 øvingar. *Magebøy* som alternativ til situp var derimot ikkje populært (vedlegg 4).

Kva for ord blir så brukt? Eit godt svar vil krevje ei større og meir omfattande undersøking enn det som har blitt gjort i denne oppgåva. Arbeidet med oppgåva viser derimot teikn på kva som er den generelle utviklinga. Til dømes viser den kvalitative døme på kva for ord som blir brukt og haldningane til desse, sjølv om dette er basert på meiningane til seks PT-ar i Kristiansand. I den kvantitative blir bruken namn på styrkeøvingar undersøkt, sjølv om dette berre er ei undersøking. Uansett er det liten tvil om at det finst ein omfattande bruk av engelsk og engelske importord på treningsstudioa.

7.2 Kva for haldningar og bruk finn ein blant PT-ar og kundar til engelsk og engelske importord?

I den kvantitative undersøkinga oppgav nesten 80 % av informantane at dei hadde eit uproblematisk syn på engelsk i treningsstudioa sjølv det var fleire som spurte om kva eg meinte med «engelsk». Informasjonen som blei samla inn tyder på at fleirtalet ser på engelsk som uproblematisk, sjølv om ein del likevel ikkje synest det er nødvendig med så mykje engelsk (vedlegg 4).

PT-ane hadde ulike syn på engelsk og dei engelske importorda. PT-3 og PT-6 ser på dei som uproblematiske og føretrekk dei engelske, medan PT-1 og PT-5 var meir negative. PT-2 og PT-4 var meir nøytrale og meinte at det var enkelte aspekt som var problematiske, medan andre ikkje var det. Engelske namn på gruppetimar kan skremme kundar bort frå timane meinte nokon, au fordi namna stundom gjer det vanskeleg å vite kva timen går ut på. PT-5 poengterte derimot at mange truleg blir «gira» over at timane har engelske namn, og at dette sel betre. Det siste er truleg relevant, sidan fleirtalet av treningskjedene tilbyr gruppetimar med engelske namn, noko som tyder på at det er populært. Det kan hende at det er kundegruppa som er utslagsgivande, og til dømes har alle gruppetimar retta mot eldre hos Fresh Fitness norske namn.

PT-1 er den einaste som har vore gruppeinstruktør og legg vekt på at haldningane til nordmenn er avgjerande når det gjeld språk på namna, men au kva for effekt vala dei ulike treningsaktørane tek. Til dømes fortalte ho at SATS satsa på ein folkeleg profil på 1990-talet som gjorde kjeda utruleg populær og bidrog til å endre oppfatninga av treningsstudio til å vere ein allmenn aktivitet i staden for bolarar i mørke kjellarar. Dette endra seg då SATS blei kjøpt opp av ein amerikansk aktør, som køyrde ein meir internasjonal strategi som i etterkant blei kritisert for å vere i overkant kroppsfokusert (Steen-Johnsen, 2007). I dag har SATS berre gruppetimar med engelske namn og er blant dei dyrare treningskjedene.

Når det gjeld øvingar, seier fleire at dei er nøgde med dei engelske namna. Dei norske ikkje er tilstrekkeleg beskrivande, medan dei engelske er langt meir internasjonale og brukbare. Om dei ønsker å finne informasjon om dei engelske orda, finst det mange engelskspråklege kjelder det er mogleg å oppsøke. Dei norske kjeldene langt meir avgrensa og av varierende kvalitet. Dette verkar å vere det avgjerande argumentet for at dei engelske namna får innpass i norsk, sidan dei allereie er her og det ikkje finst nok gode alternativ.

Det burde nemnast at når PT-ane og kundane blei spurt korfor dei engelske orda er betre, er det generelt tre svar som blir gjentatt. Det fyrste er at ein del av idrettsfysiologien har ein terminologi som har sitt opphav i latin, noko som gjer det naturleg å nytte desse i norsk sidan dei allereie er etablert internasjonalt og innan medisin. Til dømes er PT-5, som i utgangspunktet er van med å omsette til norsk, opptatt av omgrep med opphav i latin skal vere på latin. Dette gjeld spesielt muskelgrupper sidan «det er berre sånn det er». Den andre går ut på at det finst på engelsk ein langt meir presis og større mengde omgrep innan treningsverda som ikkje eksisterer på norsk. Til dømes brukar PT-2 omgrepa «DOMS» og «soreness» på norsk sidan desse er veletablerte innan både treningsverda og academia. PT-2 ser det som ein naturleg del av treningslæra å tileigne seg desse fagomgrepa, på linje med treninga i seg sjølv. Fordelen blir at ein vil bli forstått blant andre fagpersonar og treningsinteresserte. Eit norsk omgrep, som i utgangspunktet ikkje er like etablert, vil kanskje krevje ei forklaring. Den tredje årsaka går på at det allereie finst ei rekkje etablerte omgrep og forkortingar innan treningsverda, og at det er praktisk for kundar å tileigne seg desse. Ei oversikt over desse ligg i tabell 5 i delkapittel 3.4.

Kundane har ulik kunnskap og haldningar til engelsk, men det verkar som PT-ane løyser dette ved å tilpasse språkbruken og pedagogikken i møte med kundane sine. Dette gjer at dei kan bruke engelsk med kundane som er positive til dei, og norsk til kundane som føretrekk det. PT-3 pleier mellom anna å bruke mindre fagspråk med eldre kundar og i større grad fokusere på den praktiske gjennomføringa av øvingar. Dette kan vere ei årsak til at fleirtalet av kundane oppgir at engelsk i treningsstudioa er uproblematisk, sidan fagpersonane på treningsstudioa er vane med å tilpasse seg kundane. Kor godt kundane i røynda lærer seg fagomgrepa kan det stillast spørsmål. Informantane i den kvantitative undersøkinga mi, i delkapittel 6.2, er iallefall ikkje konsekvente i namnevala på styrkeøvingar. Dette kan truleg vere ei forklaring i seg sjølv. Kundar har ulike behov, mål og bakgrunnskunnskapar noko, som gjer at kva dei lærar seg og kva frå kven, varierer. Kva for namn treningsstudioa, maskinane, gruppetimane og øvingane har, verkar å vere mindre viktig enn treninga sjølv.

Oppsummert er haldningane til engelsk varierende. Tilsynelatande er fleirtalet av kundar og PT-ar positive til engelske importord og fagomgrep, samstundes som det finst ein del inkonsekvent bruk av desse. Fleirtalet av PT-ane er uansett vane med å bruke omgrep som har opphav i engelsk og latin, og dei har fleire del døme på ord og omgrep dei nyttar. PT-ane er derimot ikkje samde i kva for rolle engelsk skal ha, og haldningane deira reflekterer dette.

7.3 Kva er årsakene til at norsk treningsterminologi blir påverka av engelsk?

Når språkkontakt oppstår, er det generelt vanskeleg å føreseie kva ord som kjem til å bli lånt, i kva omfang og om ordet kan bli rekna som lånt. Dette er avhengig av statusen kvart språk har, korleis språkkontakten skjer, kva domene som er relevante, typologiske kvalitetar til kvart språk osv. Haspelmath kategoriserer mellom anna desse årsakene inn i to grove kategoriar, sosiale/haldingsmessige og grammatiske faktorar (2009, s. 35). Det er relevant å gjere eit forsøk å beskrive årsakene til påverkinga frå engelsk på treningsstudioa, sidan store mengder informasjon om treningsstudioa og treningsverda har blitt samla inn. Dette gir grunnlag til å grunngje på den noverande samansette situasjonen med norsk-engelsk på treningsstudioa og påverking på engelsk (Haspelmath & Tadmor, 2009, s. 35). Dette delkapittelet vil difor ta for seg ulike årsaker til kvifor norske treningsstudio og norsk treningsterminologi har blitt og blir påverka av engelsk.

Det er verdt å nemne at norsk og engelske er nærskyldte germanske språk i eit asymmetrisk kontaktforhold der engelsk har høg prestisje og låner ord til dei fleste norske domene. Kombinert med den kulturelle, vitskaplege og økonomiske påverkinga frå den engelskspråklege verda er dette utgangspunktet for innlåninga av engelske importord i norsk. Nordmenn har, som diskutert i delkapittel 3.2, ofte gode kunnskapar i engelsk og orda er ofte forstått før dei blir lånt inn (Haspelmath & Tadmor, 2009, s. 40). Grunnlaget for at engelske ord kan bli lånt inn i norsk er difor godt.

Den fyrste avgjerande årsaka handlar om at treningsbransjen og dei tilhøyrande konseptar kjem frå USA. Saman med prestisjen til engelsk har det resultert i at norsk har importert ord og omgrep frå engelsk knytt til treningsstudioa. Her har norsk tilsynelatande hatt ei *leksikalsk hole* der ein ikkje har hatt ord for den treninga som blir gjennomført på treningsstudio. Desse orda fell under kategorien *kulturelle lån* (sjå sider 37-39) sidan orda er knytt til nye konsept. Maskinane på treningsstudioa fanst knapt i Noreg på 1980-talet, treningsopplegga i gruppetimane kom frå USA og idrettsvitskapen er eit stort forskingsfelt med høg prestisje på engelsk internasjonalt.

Den andre årsaka handlar om tilgang på informasjon og forskning. PT-1 poengterer at sidan PT-ar les om trening på engelsk, men underviser på norsk, blir det naturleg å ta i bruk dei engelske orda. Det er tilsynelatande avgrensa informasjon om trening tilgjengeleg på norsk som er av høg kvalitet og med eit norsk fagspråk. På engelsk finst det derimot eit hav av informasjon i form av artiklar, lærebøker, YouTube-kanalar, appar, nettforum, podcastar ein

kan nytte. Konsekvensen blir dermed at om ein ønskjer å bli flink på trening, har ein lite anna val enn å lære seg dei engelske orda og fagomgrepa.

Den tredje handlar om mangel på norsk treningsterminologi. Mange av omgrepa ein brukar innan treningsverda og innan academia er engelske, og det eksisterer anten ikkje norske alternativ eller så er det vanskeleg for dei norske å bli gjeldande. Konsekvensen av dette er at den noverande situasjonen og språkbruken held fram sidan akademikarar, PT-ar, apputviklarar, lærebokforfattarar og kundar ikkje har noko anna val enn å nytte dei engelske. Å utvikle eit terminologi er ikkje ei enkel oppgåve sidan det allereie finst eit eksisterande på engelsk og fordi det er mange omsyn som må bli teke. Til dømes har latin ei viktig rolle innan idrettsfysiologien, noko PT-ane i kapittel 6 støttar seg til. Det er dessutan lite fokus på terminologiarbeid innan treningsverda i Noreg. Verken idrett eller idrettsvitskap er representert i *Terminologidatabasen* til Universitetet i Bergen, og eg har gjennom arbeidet med oppgåva hatt problem med å oppdrive informasjon om norsk treningsterminologi.

Den fjerde årsaka handlar om treningsstudioa. Eit godt døme er SATS sine satsingar på 1990-talet kor dei fyrst satsa på ein *norsk* profil kor folkelege uttrykk skulle bli brukt og ei rekkje norske omgrep blei innført (vedlegg 5). Seinare fekk dei nye eigarar, og profilen til kjeda blei langt meir global og anglisert. Eit anna døme er Fresh Fitness si oversikt over gruppetimar i delkapittel 3.4 figur 5, kor kategoriane anten er på norsk eller på engelsk. Dette har truleg ein effekt på nye kundar og PT-ar som blir vane med den språklege profilen til kjeda som ofte er anglifisert. Språkrådet fryktar både dei språklege konsekvensane av denne utviklinga, men au kva effekt han vil på kundane «Det kan få vanlege folk til å tru at dei ikkje høyrer heime på gruppetimar med fjonge namn, eller slite med å forstå kva sjølve øvingane på timen betyr, seier Norda.» (Nedrebø, 2022). Eit anna døme er PT-5 som pleier å bruke dei engelske namna på treningsmaskinane, sidan dette gjer han sikker på at kundane finn fram til dei rette maskinane. Han og andre PT-ar held altså fast på dei engelske namna, samstundes som kundane blir fortalt av ein fagleg autoritet kva namn maskinane har. Den same logikken kan truleg overførast til namn på styrkeøvingar kor ein PT kan bruke engelske namn sidan vedkommande allereie er van med å bruke dei, men au fordi vedkommande veit at kundane får nytte av eit allereie eksisterande omgrep.

Den femte årsaka handlar om identitet og haldningar til engelsk. På Språkrådet sin konferanse *Språkdagen* i 2010 snakka Magne Nylenna om 2 faktorar som er viktige for at legar brukar fagspråk og som eg vil påstå kan overførast til treningsverda. Alle yrkesgrupper har sitt eige fagspråk eller *sjargong* som etter kvart blir ein viktig identitetsmarkør som viser tilhøyrse til

ei gruppe. Til dømes kan ein kunde på eit treningsstudio vise til tilhøyrse og treningskompetanse ved å meistre omgrepa og orda som blir brukt der i kommunikasjon med andre. Her er det viktig å leggje til at treningsstudio for mange er ein sosial arena kor ein møtest fleire gonger i veka. Den andre faktoren er at når legar nyttar fagspråk får ein større tillit som fagperson, noko som truleg au gjeld PT-ar og treningsinteresserte. Dette kan vere positivt i forhold til tilliten til PT-ane som fagpersonar. I tillegg har engelsk høg status generelt i samfunnet, noko både PT-3 og eit par av informantane i vedlegg 4 beskriv.

Den sjette og siste årsaka handlar om kvalitetskilnaden mellom engelsk- og norsk treningsterminologi. Det neste delkapittelet går i djupn på dette, men kort fortalt er det mogleg å påstå at nokre av dei engelske importorda har språklege kvalitetar som gjer dei betre enn dei norske. Desse orda fell inn i tre kategoriar: 1. Effektivitet: Til dømes er *armheving* både lengre og meir abstrakt enn *push-up*. Det er fleire moglege måtar ein fysisk kan *heve* armene sine, men det er færre måtar ein kan *pushe* dei opp. 2. God etablerte ord: Til dømes er *situp* er allereie eit godt, etablert og transparent ord som vanskeleg lar seg erstatte. *Situp* liknar på *sitt-opp* og det er såpass lite leksikalisert av det ikkje finst eit behov for å fornorske det. 3. Forkortingar: Det finst mange forkortingar på engelsk som fungerer godt på norsk. Til dømes står *RIR* for «repetitions in reserve», noko som svarer til det norske «repetisjonar i reserve» både liknar og nyttar dei same bokstavane. Norsk og engelsk er nærskylde språk og mange importord (og omgrep) vil i mange tilfelle fungere fint på norsk.-Det burde dermed vere mogleg å påstå at kvalitetane ved enkelte av orda som blir brukt på treningsstudioa er ei medverkande årsak til at dei engelske importorda blir brukt.

Det finst altså ei rekkje årsaker til at engelske importord og fagomgrep har blitt gjeldande på norske treningsstudio. Ein kombinasjon av konsept og inspirasjon frå USA, tilgang på informasjon, mangel på norsk fagspråk, rammene kring treningsstudio, identitet og språklege kvalitetar ved importorda er årsaker til at den norske treningsbransjen har eit sterkt engelsk preg. Denne utviklinga er ikkje unik for treningsverda og er ein del av ei utvikling der dei fleste domene i Noreg sterkt påverka frå engelsk (S. i. Språkrådet, 2023).

7.4 Har engelske treningsomgrep kvalitetar som gjer dei meir eigna enn dei norske?

Arbeidet med oppgåva har tydeleggjort at det er namna på styrkeøvingane som er mest interessant å studere nærmare. Som tidlegare nemnt blir namna på maskinane i all hovudsak avgjort av produsentane, og namna på gruppetimar følgjer anten internasjonale

treningskonsept eller profilen til treningsstudioa. Den reelle språkbruken mellom kundar og PT-ar på treningsstudioa er ei masteroppgåve i seg sjølv.

Namna på styrkeøvingar er blitt undersøkt i den kvantitative undersøkinga og kommentert mest av PT-ane i den kvalitative undersøkinga. Fleire påstod at dei engelske orda var betre enn dei norske, sjølv om argumentasjonen anten var at engelsk er betre eller at treningsfysiologi er på latin. Alt dette, kombinert med inntrykket eg har fått medan eg arbeidde med oppgåva, gjer at eg vil undersøke desse i nærmare detalj. Fokuset vil ligge på ordutvalet frå den kvantitative undersøkinga, og eg vil samanlikne desse med teorien i kapittel 4 knytt til leksikalisering, semantikk og avløyssarord. Døme frå den norsk-engelske ordlista i vedlegg 1 og fornorskingsforlaga i vedlegg 2.

Namna på styrkeøvingane, eller kortutgåva *øvingar*, er av fleire årsaker interessante å undersøke. Mange av namna er samansette og består av ledd frå latin (Lateral raises), nokre er svært leksikaliserte (Deadlift) medan andre er transparente (Leg press). Nokre har blitt kalla opp etter kjendisar (Arnold Press), nasjonalitetar (French press, Romanian deadlift) medan andre etter dyr (Bear crawl). Fleirtalet har likevel namn etter muskelen som blir trent (Bicep curl/Leg press) eller utifrå utstyret som blir brukt (Barbell curl). Generelt finst det 9 måtar øvingar blir strukturert på: Kroppsposisjon, kroppsretning, kroppsdel, adjektiv som beskriv kroppsdel, handling, retning for handling, utstyr og posisjonen for utstyr og diverse (Nuzzo, 2017). På treningsstudioa var kundane ofte ikkje samde om namnet på ei øving, og det verkar som dette er eit internasjonalt problem, jamført delkapittel 2.3 .

Om dei engelske namna og fagomgrepa er «betre» er eit omfattande spørsmål som både kunne vore ei eiga masteroppgåve, men au eit spørsmål som avheng av kva omsyn ein vektlegg. Skal orda vere lange og beskrivande, eller korte og presise? Skal dei vere standardiserte eller skal det vere opp til brukarane å lage eigen variasjon? For å svare på om kvaliteten på dei norske eller orda er betre, vil eg fokusere på leksikalisering, ordlengde, konnotasjonar/metaforar og standardisering. Dette er mellom anna nokre av kriteria som Helge Sandøy nemner er viktige i avløyssarord (sjå sider 33 – 36).

Leksikalitet

Om eit ord er forståeleg har mykje å gjere med leksikalisering å gjere. Omgrepet blei introdusert i delkapittel 4.1 og er ein prosess der nye ord blir danna via samansetting av ulike ledd. Kor sterkt eit ord har blitt leksikalisert handlar om kor gjennomiktig/transparent det nye ordet er, noko som avgjer om ein kan gjette seg fram til betydninga av ordet.

Ordutvalet som blei introdusert i kapittel 1.3 bestod av orda armheving/push-up, knebøy/squat, benkpress/benchpress, rygghev/back hyperextension, markløft/deadlift, beinspark/leg extension, beinpress/leg press, kroppsheving/pull-up og nedtrekk/pull-down

Om ein delar desse inn etter språk (engelsk og norsk), kan ein lage den følgande tabellen som illustrerer kor leksikaliserte dei er:

Lite leksikalisert	Middels leksikalisert	Sterkt leksikalisert
Squat	Bench-press, Leg press, Leg extension, Back hyperextension, Pull-down	Push-up, Pull-up, Deadlift

Lite leksikalisert	Middels leksikalisert	Sterkt leksikalisert
Knebøy, Kroppsheving	Benkpress, Beinpress, Beinspark, Rygghev, Nedtrekk, Markløft	Armheving

I tabellen ovanfor ser ein raskt at treningsomgrepa er om lag like mykje leksikalisert, noko som kjem av at dei norske omgrepa truleg har blitt omsett frå dei engelske. Det er likevel enkelte omgrep som er mindre leksikalisert på norsk, noko som kjem av at når ein omsett er det både mogleg å ta i bruk ledd/morfem/leksem som er meir vanlege på norsk, men au endre logikken bak omgrepa. Til dømes er *markløft* mindre *leksikalisert* enn *deadlift* sidan den fyrste beskriv betre sjølve øvinga, medan *deadlift* følgjer ein annan logikk (sjå side 72).

Elles har eg plassert dei fleste av omgrepa, på begge språk, som middels leksikaliserte sidan dei består av to delar som gjer at ein kan gjette seg fram til korleis dei skal utførast, samstundes som det er nødvendig å vite noko om kva for utstyr dei skal gjennomførast med. Til dømes skal ein ikkje presse ein benk (Benkpress/Bench-press), løpe tungt (Beinpress/Leg press), sparke tre (Beinspark/Leg extension), heve ryggen (Rygghev/Back hyperextension) eller å trekke ned gardin (Nedtrekk/Pull-down).

Armheving er sterkt leksikalisert sidan det er ikkje er logisk at ein skal heve kroppen med armane, og omgrepet må difor sjåast som ei eining. *Knebøy* er derimot lite leksikalisert sidan det beskriv godt korleis øvinga skal gjennomførast, utan at vidare presisjon er nødvendig.

Kroppsheving er noko meir leksikalisert, men sidan det er avgrensa kor mange måtar ein kan «heve kroppen» på, og ordet består av to uavhengige ledd.

Dei engelske er noko meir leksikalisert. *Push-up*, *pull-up* og *deadlift* er sterkt leksikalisert sidan det trengst ei forklaring på korleis dei skal gjennomførast, sjølv om dei individuelle ledda er enkle å skilje ifrå kvarandre.

Om ein vil undersøke eit større tal på treningsomgrep er det relevant å sjå på den norsk-engelske ordlista frå vedlegg 1. I denne ligg det om lag 100 øvingar som er delt inn i kva kroppsdel/muskelgruppe som blir trent. Generelt kan alle øvingane delast inn i korte ein-tostavingsord, blanda norsk-engelske samansette namn og lange beskrivande samansette namn. Til dømes er øvinga *Bicep Curl* (det same namnet på norsk og engelsk) kjernen i 15 ulike variantar som involverer ulikt utstyr, posisjonar og handgrep. Ein del av dei skal gjerast ståande (Standing Single-Arm Cable Curl), nokre skal gjerast sittande med ei stong med eit hammargrep (Bar Hammer Curl) medan andre skal gjerast med ein manual sittande i eit stativ som kor hendene skal posisjonast som om ein vil be (Barbell Preacher Curl). Dette mønsteret ser ein i mange av kategoriane.

Lenger nede i lista er det det fleire høgt leksikaliserde øvingar som, *French press*, *Skull Crusher*, *Military press*, *Lat pulldown*, *Chins*, *Dips* og *Flyes*. Dette er øvingar som inneheld eit ledd som ikkje beskriv korleis ei øving skal gjennomførast. Dei norske utgåvene er som regel direkte omsettingar (franskpress), eller så blir enkelte ledd omsett (Pulldown font i apparat). Etter kvart blir det mange namn på øvingar som baserer seg på ulike grunnøvingar, men med eit hav av variasjonar. Konsekvensen blir at sjølv om grunnøvinga er middels eller høgt leksikalisert, er øvinga i sin heilskap mindre leksikalisert sidan namnet består av fleire ledd. Til dømes på engelsk finst øvingane: *Incline Dumbbell Bench press*, *Straight Arm Lat Pulldown* og *Behind-the-neck press with dumbbells*. På norsk finst det *Brystpress med manualer på flatbenk*, *Pulldown front i apparat* og *nakkepress med manualer*. Konsekvensen av dette blir at det blir vanskeleg å påstå at det fleste øvingane består av få ledd og er meir effektive på eit språk enn eit anna, sidan det både finst mange ulike grunnøvingar, men au fordi det er såpass mykje variasjon i dei samansette namna at det blir vanskeleg å seie noko generelt om lengda på namna.

Lengde på omgrepa/namna

Det finst både grunnøvingar og variasjonar av grunnøvingane. Kor mange grunnøvingar som finst er eit definisjonsspørsmål sidan mange øvingar kan definerast utifrå andre øvingar

(benkpress/liggende brystpress med stong, flyes/brystpress med rette armar, nedtrekk/vertikalt drag) ved å lage samansette namn. Dette gjer det vanskeleg å seie noko konkret om kva språk som har dei kortaste øvingane, sidan det ofte finst fleire namn for same øving. Eg vil i staden kome med eit par observasjonar knytt til namna på øvingane som kan vere relevante og informative. Desse vil handle om lengda på grunnøvingane, øvingar beståande av enkeltstavingar og forkortingar.

Om ein er på ordutvalet brukt ovanfor og i den kvantitative undersøkinga, er det mogleg å observere at det fleste av øvingane består av to ledd eller stavingar. Til dømes er det berre *kroppsheving* (3 stavingar, men 2 hovudledd), *squat* (1 staving og 1 ledd) og *back hyperextension* (6 stavingar og 2 hovudledd) som ikkje følgjer dette mønsteret. Elles er både dei norske og engelske relativt korte. Dei norske (grunnøvingane) som er lite eller middels leksikaliserte består alltid av ei kjerne som er verbal (heving, press, spark) og anten eit substantiv eller ein preposisjon som prefiks (bein, benk, rygg) På engelsk er det annleis, sidan substantiva blir suffiks (bench-press), kjernen verbal og preposisjonar affiks (pull-up, pull-down).

Det finst ein del par øvingar som består av eit ledd eller ei staving (dips, squat, chins, crunch, curl, fly/flyes/flyes, lounge, row), og desse har i all hovudsak blitt lånt inn til norsk (dips, squat (delvis), chins, crunch, fly/flyes/flyes og roing). Desse er relativt vanlege øvingar, og dei har ikkje blitt erstatta av norske alternativ.

Når det gjeld forkortingar, har norsk lånt dei engelske. På side 24 ligg oversikt over vanlege forkortingar innan treningsverda og som har blitt vanlege på norsk. Mange av desse er relativt uproblematisk sidan omgrepa dei forkortar er dei same på norsk og engelsk (REP = repetisjon, RIR= repetisjonar i reserve, REHAB = rehabilitering). Mange av orda som blir forkorta har blitt lånt til både engelsk og norsk frå latin via fransk (repetitio -> répétition, rehabilitare -> réhabiliter) (Det Norske Akademi, 2024b). Orda har vore *framandord*, men dei har blitt *norvagisert* og kan reknast som låneord. Dette betyr at sjølv om orda i desse forkortingane er framandord, er desse allereie til stades i norsk og kan difor lett bli lånt inn. Eit par av dei andre forkortingane som LATS og TRAPS er namn på musklar, noko som allereie er vanleg i norsk, sjølv om ein nybegynnar ikkje vil kunne vite kva dei står for.

Konnotasjonar og metaforar

Generelt er dei fleste øvingar basert på muskelen som blir trent, rørsle som blir gjort eller utstyret som blir brukt. I desse tilfella vil det ofte vere lite relevant å kommentere på kva for

konnotasjonar eller assosiasjonar øvingar har. Andre øvingar som «deadlift» kan verke noko forvirrande sidan «dead» handlar meir om ein tilstand enn ei rørsle, noko det norske «markløft» unngår.

Derimot er det stundom namn som fungerer på engelsk, men som har andre assosiasjonar som gjer at dei ikkje blir teke i bruk. I vedlegg 4 ligg det eit spontant intervju som blei gjennomført med ei PT eg møtte da eg gjennomførte den kvantitative undersøkinga. Han hadde skrive ei treningsbok for nordmenn, kor han brukte øvinga *Pike pushups* i *Alfaprogrammet* for menn. Dette er ein meir avansert type armheving kor ein skal stå i ein trekant og dytte oppover, men nordmenn hadde assosiert det med ordet «pike» og trudde at det var ei jenteøving. Det same gjeld øvinga *sissy squat* som blir «sveklingsknebøy» på norsk. Denne namnet skal vere ironisk sidan dette er ei krevjande øving som krev både styrke og konsentrasjon. PT-en meinte at ein 19-åring truleg vil vere meir interessert å gå på «booty blasting» (rumpespreng) enn ei på 70 som kan synest at det er skremmande. Desse har truleg ulike grunnar for å trene, då 19-åringen truleg trenar for å få ein fin kropp, medan 70-åringen trenar av helserelaterte grunnar.

Kva assosiasjonar namna på øvingar har kan difor vere ei viktig årsak til at ei øving blir tatt i bruk eller ei. Dei engelske har generelt høgare status, men dei er ofte litt meir leksikaliserte og det er ikkje alle assosiasjonar ein nordmann forstår.

Standardisering og underliggande logikk

Ein viktig observasjon når det gjeld namna på treningsøvingane er at det er ein mangel på standardisering *både* på norsk og engelsk. Om ein tek ein titt på den norsk-engelske ordlista i vedlegg 1, har denne blitt laga slik at for å likne mest mogleg på den engelske, samstundes som norske namn blir brukt der dei finst. Ofte har dei engelske namna blitt brukt, eller så har den engelske grunnøvinga blitt brukt, medan variasjonar i grep, utstyr og posisjon har blitt omsett til norsk. Til dømes *Pulldown front i apparat*, *Motsatt flies i apparat*, *Shugs med manualer* og *Preachercurls med Z-stang*. Det er med andre ord mykje blanda namnebruk, og mykje av det er lite konsekvent på norsk.

På engelsk verkar det som det er mykje inkonsekvent bruk av treningsomgrepa, både på treningsstudioa men au i akademia. I delkapittel 2.3 fleire artiklar introdusert som beskriv ulike aspekt av dette. Hovudpoenget i desse er at sidan same øving kan ha fleire namn, blir det uklart kva for namn som skal reknast som gjeldande. Konsekvensen blir at ein i ein del

faglitteratur må bruke bilde og illustrasjonar for å tydeleggjere kva ei øving det er snakk om (Nuzzo, 2021).

Dette er truleg ein konsekvens av at mange ulike aktørar internasjonalt av ulike årsaker lagar sine egne variasjonar av øvingar, noko som gjer at fleire namn oppstår. «As the strength and conditioning profession continues to grow, so does the number of names to describe particular exercises. Often times, these names are original and creative but ultimately blur communication between professionals.» (Jackson et al., 2013)

7.5 Finst det eit reelt behov for å normere namn på styrkeøvingar og treningsterminologi generelt?

Finst det eit behov for å normere namn på styrkeøvingar og treningsterminologi? Eg meiner at med utgangspunkt i resultatane frå denne masteroppgåva og kjeldelista at svaret er ja. Dette gjeld både på norsk og engelsk, sjølv om behovet er størst på norsk.

Normering av treningsterminologi på engelsk

Artiklane frå delkapittel 2.3 og diskusjonen ovanfor i delkapittel 7.4 viser at det finst mykje variert bruk av namn på engelsk som skapar forvirring både for forskarar som skriv artiklar, men au for folk som trenar. Dette byr på fleire utfordringar, og det kan blitt sett på som eit demokratisk problem sidan det kan vere krevjande å ha oversikt over dei ulike omgrepa og variasjonane som finst. Trening er ikkje berre ein aktivitet for olympiske utøvarar, men noko som både norske og internasjonale helsemyndigheiter tilrår. Dei som spesielt interesserte i trening vil alltid kunne lære seg omgrepa, men det kan verke avskrekkande for nybegynnarar og kan skape forvirring mellom kundar som snakkar og deler kunnskap om trening.

Å standardisere vil gi ei rekkje fordelar som: 1. Effektivitet og betre kommunikasjon. Dei som trener og lærer om trening vil nytte dei same omgrepa, og det vil oppstå færre misforståingar. 2. Samarbeid. Engelsk er eit verdsspråk, og når alle veit kva omgrepa tyder blir det enklare å samarbeide på tvers av kulturar. 3. Høgare kvalitet i fysiske og digitale resursar. Det finst mange ulike resursar for å lære om trening, men om desse har ein standardisert terminologibruk bygd på ulike konvensjonar og system vil det auke kvaliteten på resursane. Ein standardisert omgrepsbruk vil vere ein fordel for dei som skal nytte resursane og skape fleire resursar, som trenarar, profesjonelle idrettsutøvarar apputviklarar, bloggarar, forskarar, treningsstudio, osb.

To remove this obstacle regarding terminology of resistance training exercises, it is important that strength and conditioning professionals avoid confusion by establishing and using common terminology. As the fields of applied physiology and exercise conditioning become more highly developed and scientifically based, it becomes increasingly important for the strength and conditioning specialist to be sensitive to terminology when describing and quantifying exercise (Jackson et al., 2013)

Furthermore, establishing common nomenclature may facilitate oral and written communication and enhance the process of the professionalization of strength and conditioning personnel.

Sjølv om det finst fleire tusen språk i verda, så er oppbygginga av menneskekroppen universell. Difor gir det lite meinig at det finst variasjon innan fagterminologien som brukast på engelsk. Sjølv om det er eit felt med mykje utvikling, så vil det vere naudsynt med normeringsarbeid. Om ein slik standardiseringsprosess skulle bli iverksett, ville noko av utfordringa vere kven som skal gjennomføre dette. Her finst det fleire moglegheiter, men ei faggruppe bestande av forskarar som arbeider og føreles innanfor idrett og trening vil truleg vere å tilrå.

Normering av treningsterminologi på norsk

På norsk er det derimot enda sterkare grunnar og betre grunnlag for å normere. For det fyrste ser myndighetene og Språkrådet det som viktig for framtida til norsk å vidareutvikle fagterminologi slik at språket «skal halde tritt med utviklinga i samfunnet», og fordi det er viktig for demokratiet å ha «Eit velfungerande norsk fagspråk - med komplett og oppdatert terminologi - legg til rette for eit opplyst offentleg ordskifte». Når universiteta og høgskolane utviklar norsk terminologi, byggjer dei med andre ord infrastruktur for det norske demokratiet.» (Wetås, 2024)

For det andre blir ikkje problema med mangel på standardiseringa av treningsterminologi på engelsk, mindre på norsk. I staden får ein ei blanding av norske og engelske omgrep, som gjerne er mindre tilgjengelege enn dei engelske sidan dei ofte kan vere høgt leksikaliserte sidan dei består av leksem, morfem og grammatiske mønstre som ikkje eksisterer på norsk. Dette er forklaringa på korfor ein finn ein såpass blanda bruk i den norsk-engelske ordlista, i bruken av namn og uttrykk på treningsstudioa og i faglitteratur.

For det tredje viser resultatene frå den kvantitative undersøkinga i delkapittel 6.2 at der det finst gode norske alternativ til dei engelske namna på treningsøvingane, blir dei norske brukt sjølv om dei engelske har høgare status og er i bruk internasjonalt. Dette gjaldt sjølv om respondentane i undersøkinga hovudsakleg var unge menn. Det at dei norske blir brukt tyder på at det anten finst eit reelt behov, eller folk synest det er meir lettvtint med norske namn. Til dømes er *benkpress* er ei direkte omsetting av *bench-press*, men *benkpress* er lettare å uttale på norsk og blir difor brukt. Dette er eit sterkt argument for normeringsarbeid sidan det tyder på at det er ein reell moglegheit for at norske namn og avløyssarord har moglegheit for å bli tatt i bruk. Konsekvensen av eit koordinert arbeid med avløyssarord blir at dette er eit område, som har fått lite merksemd, kan normerast.

Når det gjeld normering og standardisering av norsk treningsterminologi, vil dette vere lettare å gjennomføre på norsk enn på engelsk.. I Noreg finst Språkrådet som både har retningslinjer for normering av importord (sjå side 39-41), *Termportalen* med sitt terminologiarbeid og ei statsmakt som har ein vedtatt politikk om at terminologiarbeid skal vere eit satsingsområde (Wetås, 2024). I tillegg er mykje av norsk idrettsvitskap konsentrert hos NIH og eit par andre universitet, noko som gjer eit eventuelt samarbeid meir gjennomførbart.

Til dømes burde det vere mogleg å setje i gong eit forskingsprosjekt og ei arbeidsgruppe hos Termportalen, som systematisk kan gjennomføre eit normeringsprosjekt. Dei lager lister over nye namn på øvingar og uttrykk, som kan bli utprøvd på idrettselevar og på kundar på treningsstudioa for å sjå kva for ord og ordmønstre kan få innpass. Her er det mogleg å bruke arbeidet til Helge Sandøy om avløyssarord og Termportalen sin *Termlosen* (Suonuuti, 2012).

Eit slikt arbeid, etter mi mening, må gjerast av universitets- og høgskolesektoren sidan det er dei som har den faglege kompetansen til å normere, men også ansvaret for opplæringa av idrettslærarar, forskarar og PT-ar, osv. For at dei nye orda og omgrepa skal bli tilgjengelege for allmennheita, vil det vere nødvendig å lage nye resursar på norsk som kan bli tatt i bruk. Til dømes finst det knapt appar med innhald på norsk. For at produsentane skal kunne lage norske utgåver, må dei ha eit fagspråk og ein namnebruk å støtte seg på. Om denne informasjonen ikkje finst må apputviklarane lage orda eller omgrepa sjølv

Dette er ein vanskeleg prosess, noko eg opplevde da eg saman med Rune Sagneskar gjorde eit forsøk på fornorsking (vedlegg 2). Dette var ein vanskeleg prosess sidan vi måtte balansere både eksisterande bruk, etableringa av ein ny logikk og kor transparente øvingane skulle vere. Mange av øvingane, både på norsk og engelsk, er leksikaliserte og er vanskelege å «gjette seg

fram til» korleis dei skal bli utført. Det vil til dømes vere nødvendig å bli forklart korleis *hack squat*, *power clean* og *good morning* skal bli gjort. Eit visst tal på leksikaliserte treningsøvingar vil derimot alltid eksistere og vil uansett vere nødvendig då enkelte øvingar er såpass avanserte at eit beskrivande namn vil vere for langt. Ein underliggende systematikk vil derimot uansett vere nødvendig, noko som var grunnen til at vi bygde øvingane kring grunnøvingar.

Alt dette treng ikkje å gå på ut over den engelske terminologien, snarare kan det vere ein fordel for dei som har ambisjonar om å fordjupe seg i trening- og idrettslære. Det at det eksisterer ei oversikt slikt som ein finn i termbasen kan vere nyttig når ein les igjennom ein fagartikkel og lurar på kva eit fagomgrep tyder. Kvart fagområde har sin terminologi og dette er noko som må lærast. Omgrepa og namna frå latin er viktig i mellom anna anatomi, og dette vil vere naturleg å lære på høgare nivå i akademia. Det er uansett viktig å arbeide med og vere medvitne på terminologien som blir brukt i akademia.

8. Konklusjon og forslag til vidare arbeid

Før eg starta oppgåva var eg spent på å finne ut kva som var den reelle bruken av importord på treningsstudioa og vite litt meir om kva for haldningar som finnast på treningsstudioa. Oppgåva har hatt eit stort fokus på å samle inn informasjon om treningsindustrien, treningskjeder, treningsomgrep og treningsresursar og kundar på treningsstudio i Noreg. Å skulle presentere all denne informasjonen i konklusjonen blir fort lite hensiktsmessig og difor kjem fokuset til å ligge på eit par avsluttande kommentarar til arbeidet med masteroppgåva

8.1 Oppsummering og betraktningar

Alt tydar på at språket som blir snakka i treningsstudioa er norsk, men at det er mykje bruk av engelske importord og faguttrykk. Akkurat dette er ikkje særleg overraskande, sidan det er ei utvikling ein kan observere innanfor dei fleste domene i Noreg i dag.

Treningsstudioa og treningsverda er ikkje noko unntak, men eg vil påstå at dei skil seg ut. Trening på treningsstudio har blitt Noreg sin nye folkesport og det har vore ein eksplosjon, spesielt blant ungdom, i talet på medlemskap og treningsstudio landet rundt. Treningsstudio har på mange måtar blitt ein ny sosial arena kor venar trenar saman og kor folk i ulike aldersgrupper møtast. Mange trenar fleire gongar i veka, deltar på gruppetimar, hjelper kvarandre med «å spotte» eller deltar på konkurransar utanfor treningsstudioa. I sosiale medium finst det mange treningsbloggarar og på YouTube finst det mange kanalar kor trening blir diskutert. Språkbruken på treningsstudioa og opplevingane som kundane blir difor ei allmenn erfaring som dei fleste har kjennskap til. I tillegg har PT-ar fått ei viktig rolle på treningsstudioa, sjølv om det knapt var ei yrkesgruppe for 10-15 år sidan. Alt dette gjer at treningsstudioa har fått ei viktig rolle i norsk samfunnsliv.

Når det gjeld korfor engelsk og dei engelske importorda har fått stort innpass på treningsstudioa, er årsaka samansett. Som nemnt i delkapittel 7.3 er det mogleg å peike på 6 ulike grunnar:

1. Treningsbransjen og mange av treningskonseptane kjem frå USA
2. Tilgangen på informasjon er betre på engelsk samstundes som det er ein mangel på informasjon på norsk
3. Det eksisterer ein mangel på norsk treningsterminologi og terminologiarbeid
4. Mange av treningsstudioa har ein internasjonal profil, kor namna på maskinar, gruppetimar og sentra sjølv er på engelsk

5. Bruken av dei engelske importorda og omgrepa visar tilhøyrse til treningsstudioa og er assosiert med høg treningskompetanse
6. Ein del av dei engelske namna og omgrepa er gode og blir brukt sidan det ikkje finst gode norske alternativ til dei.

Kundar brukar difor ikkje dei engelske importorda orda fordi dei har kvalitetar som gjer dei meir presise eller betre, sjølv om dette gjeld ein del av orda og omgrepa. Dei brukar dei fordi dei markerer ei tilhøyring til treningsverda og fordi informasjonen meir tilgjengeleg på engelsk. Om ein ser opp til ein treningsbloggar eller profesjonell utøvar, så er det ikkje nødvendigvis rart at ein sjølv begynn å bruke dei same orda og omgrepa, sjølv om dei er på engelsk.

Når det gjeld haldingane til engelsk og engelsk importord var det ein del variasjon, sjølv om mange var positive til engelsk og synst dei engelske orda var kule. Når det gjeld dei som var mindre positive til engelsk eller hadde mindre engelskkunnskapar, var dette lite problematisk for PT-ane som tilpass pedagogikken og språkbruken utifrå kunden. På grunn av dette er det nok færre som opplev dei engelske orda som problematiske, sidan dei får hjelp frå PT-ar. Nokre av PT-ane spekulerte i at dei engelske orda og utrykka kunne vere motiverande, noko som eit par av kundane i vedlegg 4 bekrefta.

Det er utvilsamt ein fordel å lære seg engelsk og engelsk fagspråk innan trening. Engelsk er det språket med størst tilgang på resursar, fagfolk, vitenskaplege artiklar og inspirerande innhald. Derimot er situasjonen i dag slik at det lite alternativ til brukte dei engelske importorda, fagomgrepa og forkortingane. Mykje av den engelske terminologien vil derimot truleg ikkje bli nye kjernelån, sidan dei typologiske skilnadane mellom norsk og engelsk ikkje alltid tilet ord å bli lånt inn. Eit godt norsk alternativt til *situp* finst derimot ikkje.

Det er difor det eit behov for normering av treningsterminologi på både norsk og engelsk. På engelsk er det mange øvingar og fagomgrep som har fleire namn, noko som skapar forvirring for både studentar og forskarar. Situasjonen er ikkje betre på norsk og eit koordinert arbeid med universitet- og høgskulesektoren vil vere naudsynt om ein ønskjer å vidareutvikle norsk treningsterminologi. Dette er eit domene som råkar mange og det har blitt stadig viktigare dei siste tiåra.

Eg vil avslutte med følgende observasjon. Om du hadde bestemt deg for å begynne å trene, kva for språkleg verd ville du ha vore på veg inn i? Du kjem til eit treningsstudio med eit engelsk namn, brukar treningsmaskinar med engelske namn, deltar på gruppetimar med engelske namn, overhøyrer prat fulle av engelske importord og får beskjed at ein norsktalande PT om å gjere øvingar med engelske namn. Kva for språkleg val ville du då ha teke?

8.2 Forslag til vidare forskning og prosjekt

Medan eg har skrevet på oppgåva har eg fått ein rekkje idear til nye oppgåver og prosjekt knytt til engelske importord på treningsstudio og norsk terminologi. Eit utval av desse blir presentert her.

Fornorsking av treningsstudioa

Korleis ville ein gjennomført ei fornorsking av språket på treningsstudioa? Dei fleste personlege trenarar har berre nokre titals øvingar dei tilrår, og treningsapparata er i stor grad dei same på sentra. Det burde vere mogleg å lage norske alternativ og retningslinjer for korleis ein ville laga desse. Dette kunne bli kombinert med ei kvantitativ undersøking om desse nye alternativa på treningsstudio, blant idrettselevar og fagfolk innan akademien.

Diskursanalyse på treningsstudio

I ein samtale med Jan Svennevig (professor i anvendt språkvitskap ved UIA) blei det foreslått å gjennomføre ei undersøking ved å late som ein er ein kunde som treng hjelp (frå andre kundar) til å gjennomføre ei øving. Han foreslo å spørje om å spele inn instruksjonane, for å så undersøke kva for språkbruk ein finn. Her blir der mogleg å sjå kva for engelske låneord ein finn, kva for døme på kodeveksling finst osv.

Diskursanalyse på crossfit/gruppetimar

I dag er det mogleg å delta på hundrevis av ulike gruppetimar rundt i landet. Her er det mange ting som kan bli undersøkt som kva er innhaldet i gruppetimane, kva for omgrep nyttar instruktørane, korleis blir timane gjennomført, og korleis opplever instruktøren og deltakarane timane frå eit språkleg perspektiv? Eit treningsmiljø kalla *Crossfit* kan vere interessante å undersøke.

Diskursanalyse av nettforum

Det finst ei rekkje ulike nettforum, m a norsktreningsforum.no, kor nordmenn diskuterer trening og livsstil på norsk, men med mange innslag av engelske låneord. Her finst det fleire døme på tekstar og innlegg som kan vere mogleg å undersøke. Ei slik oppgåve kan bruke korpuslingvistikk eller diskursanalyse som metode.

Undersøking av læreverk, treningsappar og bloggarar

Då eg begynte arbeidet med oppgåva ville eg opphavleg undersøke kva ord og uttrykk ein finn i pensumbøker på vidaregåande og universiteta, og i tillegg undersøke språkbruken til treningsbloggarar og i treningsappar. Dette blei for omfattande for denne oppgåva, men dette emnet kan gjerast til ei anna masteroppgåve.

Undersøking av bloggarar

Noregs mest populære treningsbloggar, Jørgine Massa Vasstrand – Funkygine, har i skrivande stund (10. september 2023) 670 000 følgjarar på Instagram og kan difor ikkje sest bort ifrå. Spesielt ungdom og unge vaksne er truleg aktuelle og relevante forskingsobjekt.

Ei kvantitativ undersøking på treningsstudioa

Det hadde vore interessant å gjennomføre ei meir omfattande kvantitativ undersøking på treningsstudioa kor ein samlar inn informasjon frå fleire aldersgrupper og frå fleire treningsstudio. I denne oppgåva har hovudfokuset vore på Fresh Fitness, men det kunne vore interessant å sjå kva kundane til andre store kjeder som *SATS*, *EVO*, *Feelgood* og *Family Sports Club* meiner. Alternativt kan ein undersøke spesialiserte treningsstudio som *Bear Cave* kor kundemassen trenar med tyngre vektar.

Idrettslag og Friskisk & Svettis

Eg har ikkje undersøkt idrettslaga som finst i kring i Noreg, men det kan hende at det finst ein del informasjon om dei. Mange eksisterte før treningsstudioa kom til landet, og det kan hende det finst noko verdt å undersøke her. Til dømes, kva for ord og omgrep brukte dei tidlegare i konkuransar og kva finst av dokument.

Litteraturliste

- Andersen, Ø. (2005). *Om metoder i lingvistikken*. <https://es.scribd.com/doc/105398028/Om-Metoder-i-Lingvistikken>
- Bech, K. (2016). *Fra engisc til English : et språk blir til*. Pax.
- Befring, E. (2020). *Sentrale forskningsmetoder : med etikk og statistikk* (2. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Boyers, L. (2023, 2.januar). *Olympic Barbells vs. Standard Barbells: What's The Difference?* Active. <https://www.active.com/fitness/articles/olympic-barbells-vs-standard-barbells>
- Britannica, T. E. o. E. (2023, 4.oktober). Powerlifting. I T. E. o. Encyclopaedia (Red.), *Encyclopedia Britannica*. <https://www.britannica.com/sports/powerlifting>
- Bull, T. (2007). Å sjå samfunnet gjennom språket : heidersskrift til Helge Sandøy på 60-årsdagen 14.06.2007. I (s. 43-51). Novus.
- Busch, P. A., Rossen, E. & Dvergsdal, H. (2023, 9.mars). Datamaskinens historie. I P. A. Buch (Red.), *Store Norske Leksikon*. Henta 24.april frå https://snl.no/datamaskinens_historie
- Det Norske Akademi. (2024a). Leksikalisere. I *Det Norske Akademis ordbok*. Det Norske Akademi for Språk og Litteratur. Henta 29.april frå <https://naob.no/ordbok/leksikalisere>
- Det Norske Akademi. (2024b, 29.april). repetisjon I *Det Norske Akademis ordbok*. Det Norske Akademi for Språk og Litteratur. <https://naob.no/ordbok/repetisjon>
- Fordal, J. A. (2009, 22.april). Fjernsynets historie. <https://www.nrk.no/organisasjon/fjernsynets-historie-1.6512060>
- Fresh Fitness. (2023a, 21.april). *Gruppetrening*. Fresh Fitness. <https://www.freshfitness.no/treningstilbud/gruppetrening>
- Fresh Fitness. (2023b, 21.april). *Sterke Bein*. Fresh Fitness. <https://www.freshfitness.no/treningstilbud/gruppetrening/sterke-bein>
- FYTT. (2023). *Exercise naming*. FYTT. <https://help.fytt.io/knowledge/exercise-naming>
- Garel, J.-P. (2012). Introduction aux questions d'ordre terminologique dans le domaine du sport. I D. Loïc, D. Violette, G. Jean-Pierre & J. Georges-Ray (Red.), *Les langages du sport : identité et typologie* (s. 29-40) (Le savoir des mots). Société française de terminologie. <https://inshea.hal.science/hal-01932901>
- Gisle, A. (2006, 11.juni). *Engelske importord i norsk*. Språkrådet. https://www.sprakradet.no/Vi-og-vart/Publikasjoner/Spraaknytt/Arkivet/2006/Spraaknytt_3_2006/Importord/
- Gjesvik, P. (2021). Alt som kan sies på engelsk kan sies på norsk. *Tidsskrift for Den norske legeförening*. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.21.0260>
- Golden, A. (2022). *Ordforråd, ordbruk og ordlæring - i et andrespråkperspektiv* (5. utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Graedler, A.-L. (2003, 17.juni 2015). *Engelske låneord i norsk 1950–2000*. Språkrådet. https://www.sprakradet.no/Vi-og-vart/Publikasjoner/Spraaknytt/Arkivet/Spraaknytt_2002/Spraaknytt_2002_3_4/Engelske_laa_nord_i_norsk_1950/
- Graedler, A.-L. & Johansson, S. (1997). *Anglisismeordboka - engelske låneord i norsk*. Universitetsforlaget AS.
- Gundersen, D. & Nordbø, B. (2022, 28.november). Anglisisme. I B. Nordbø (Red.), *Store Norske Leksikon*. <https://snl.no/anglisisme>
- Haspelmath, M. & Tadmor, U. (2009). *Loanwords in the world's languages : a comparative handbook*. Mouton de Gruyter.
- Haugen, R., Kristoffersen, M. N. & Haugen, R. (2023). *Trening for eldre*. Kolofon forlag.
- Helsedirektoratet. (2019, 18.november 2022). *Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>

- Helseinformatikk, N. (2019, 19. januar). *Enkle styrketreningsøvelser*. Helsedirektoratet. <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/enkelt-treningsprogram/>
- Helseinformatikk, N. (2023). *Treningsøvelser*. Norsk Helseinformatikk. Henta frå <https://nhi.no/trening/treningsovelsler/>
- Holck, P. (2017, 17.mars). biceps. I Universitetet i Oslo (Red.), *Store medisinske leksikon*. <https://sml.snl.no/biceps>
- Holck, P. (2023, 23.oktober). Musklene IP. Holck (Red.), *Store medisinske leksikon*. <https://sml.snl.no/musklene>
- Holmes, P. & Enger, H.-O. (2018). *Norwegian : a comprehensive grammar*. Routledge.
- Høiner, E. K. (2018). *Norsk utenpå og engelsk inni? En tverrlingvistisk studie av engelske fraseologiske oversettelseslån og betydningslån i norsk* [University of Agder].
- Ide, B., Silvatti, A., Staunton, C. A., Marocolo, M., Oranchuk, D. & Mota, G. (2023). External and Internal Loads in Sports Science: Time to Rethink? *International journal of strength and conditioning*, 3(1). <https://doi.org/10.47206/ijsc.v3i1.234>
- Ide, B. N., Silvatti, A. P., Marocolo, M., Oranchuk, D. J. & Mota, G. R. (2023). The Misuse of “Workload” in Sports Science and Possible Solutions. *Strength & Conditioning Journal*, 45(3), 364-366. <https://doi.org/10.1519/ssc.0000000000000750>
- Ide, B. N., Silvatti, A. P. & Mota, G. R. (2021). Comment on “Training Load and Injury: Causal Pathways and Future Directions”. *Sports medicine (Auckland)*, 51(11), 2449-2450. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01525-7>
- Jackson, M. C., Brown, L. E., Coburn, J. W., Judelson, D. A. & Cullen-Carroll, N. (2013). Towards Standardization of the Nomenclature of Resistance Training Exercises. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(5), 1441-1449. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318289168d>
- Julien, M. (2021, 25.juli). *Novagisering*. I B. Ø. Thorvaldsen (Red.), *Store Norske Leksikon*. Henta 21.september frå <https://snl.no/norvagering>
- Kantardjiev, K. M. (2021, 16.februar). *Fysioterapeuten anbefaler: Dette er de 6 beste treningsappene*. Vertikal Helse. <https://www.vertikalhelse.no/privat/helsemagasinet/fysioterapeuten-anbefaler-de-6-beste-treningsappene>
- Kleivan, O. A. L., Grov, B. & Balgaard, T. (2023, 19.april). Ungdom har aldri trent mer enn de gjør nå. *Norsk Rikskringkasting*. <https://www.nrk.no/norge/unge-trener-mer-enn-for-1.16376706>
- Kristoffersen, G. (2005, 30.januar). Vil det norske språk overleve? *Aftenposten*. aftenposten.no/meninger/kronikk/i/0QyEJ/vil-det-norske-spraak-overleve
- Kulbrandstad, L. A. (2016). *Språkets mønstre - norsk språklære med øvingsoppgaver* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Lacoudre, A. (2015). *L'incroyable Histoire des Mots Français en Anglais*. Walworth Publishing.
- Larcher, T. (2023, 7.februar). *Why use anglicisms when we have perfectly good French words?* The Connexion. <https://www.connexionfrance.com/article/Comment/Opinion/Why-use-anglicisms-when-we-have-perfectly-good-French-words>
- Leonardo Mendes de, S., Gabriel Andrade, P., Viviane Schultz, S. & Humberto, M. (2016). Comparison study of resistance exercise nomenclature adopted among professionals and undergraduate physical education students. *Revista brasileira de cineantropometria & desempenho humano*, 18(2), 233-242. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n2p233>
- Lie, S. (2003). *Innføring i norsk syntaks* (5. utg.). Universitetsforl.
- Lie, S. (2022). *Norsk morfologi : med fonologi og semantikk*. Universitetsforlaget.
- Linder, J. (2019, 25.mars). *Guide: Lær deg alt om treningsapparatene*. iFORM. <https://iform.nu/trening/fitness/guide-lar-deg-alt-om-treningsapparatene>
- Marola, N., Mattfolk, L. & Sandströ, C. (2014a). *Lånat och ärvt i svenskan*. Språkbruk. Henta frå <https://www.sprakbruk.fi/-/lanat-och-arvt-i-svenskan>
- Marola, N., Mattfolk, L. & Sandströ, C. (2014b). *När språk möts*. Språkbruk. Henta frå <https://www.sprakbruk.fi/-/nar-sprak-mots>

- Medietilsynet. (2020). *Barn og medier 2020*. Medietilsynet.
<https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/200924-delrapport-8-sprak-og-medievaner-barn-og-medier-2020.pdf>
- Mejlbo, K. & Waksvik, G. (2022, 29.juni 2023). *Lærernes nye utfordring: Spriket i elevenes engelskkunnskaper øker*. Utdanningsnytt.
<https://www.utdanningsnytt.no/engelsk/laerernes-nye-utfordring-spriket-i-elevenes-engelskkunnskaper-oket/332299>
- Meland, S. I. (2019, 12.april). *Engelsk lurer seg inn i norsk grammatikk*. Forsking.no.
<https://forskning.no/ntnu-partner-sprak/engelsk-lurer-seg-inn-i-norsk-grammatikk/1325804>
- Merriam-Webster. (n.d, 27.april 2024). Squat. I *Merriam-Webster.com dictionary*.
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/squat>
- Mikkelsen, S. (2022, 10.oktober). *Mange melder om press mot norsk fagspråk, nå vil Språkrådet skaffe seg fakta*. Khrono. <https://khrono.no/mange-melder-om-press-mot-norsk-fagsprak-na-vil-sprakradet-skaffe-seg-fakta/723166>
- Mikučionis, U. V. (2023). *Se min kjole, den er blå som gresset* [Bilde som viser sammenhengen mellom uttrykk og innhold]. Språkprat.no. <https://sprakprat.no/2023/04/14/se-min-kjole-den-er-bla-som-gresset/>
- Mæhlum, B., Akselberg, G., Røynealand, U. & Sandøy, H. (2008). *Språkmøte - Innføring i sosiolingvistik* (2. utg.). Cappelen akademisk forlag.
- Nadeau, J.-B. (2019, 5.august). *L'anglais de France. L'actualité*.
<https://lactualite.com/culture/langlais-de-france/>
- Nedrebø, I. (2022, 29.oktober). *Det norske språket taper treningskampen*. NRK.
https://www.nrk.no/vestland/vi-trenar-ikkje-lenger-pa-norsk-1.16152156?fbclid=IwAROX_paFPXny435YLj9G46PCsQtGJdfnRBI3XWwhbMp9Vw-RFits5Owh2qo
- Nordisk språkråd. (2003). *Moderne importord i språka i Norden : 1 : Med "bil" i Norden i 100 år : ordlagning og tilpassing av utalandske ord* (Bd. 1). Novus.
- Norges Handelshøyskole. (2023). *Gisle Andersen*. Norges Handelshøyskole. Henta 23.april frå <https://www.nhh.no/en/employees/faculty/gisle-andersen/>
- Norway, P. P. (2016, 30.mars). *7 Minute Workout - din daglige trening for å brenne fett raskt*. P4P Norway. <https://www.youtube.com/watch?v=gGAOzFw2klU>
- NTB. (2016, 7. mars). *Engelsk skaper trøbbel på norske arbeidsplasser. E24*. <https://e24.no/karriere-og-ledelse/i/QogEWx/engelsk-skaper-troebbel-paa-norske-arbeidsplasser>
- Nuzzo, J. L. (2017). Words and Patterns That Comprise Resistance Training Exercise Names. *31*(3), 826-830. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000965>
- Nuzzo, J. L. (2021). Inconsistent Use of Resistance Exercise Names in Research Articles: A Brief Note. *35*(12), 3518-3520. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000004083>
- Nuzzo, J. L. & Nosaka, K. (2023). Eccentric Muscle Actions Add Complexity to an Already Inconsistent Resistance Exercise Nomenclature. *Sports medicine - open*, *9*(1), 118-116.
<https://doi.org/10.1186/s40798-023-00667-4>
- Oria. (2023). *Anglisme*. Universitetet i Agder. Henta 22.april frå https://bibsys-almaprimo.hosted.exlibrisgroup.com/primo-explore/search?query=any,contains,Anglisme&tab=default_tab&search_scope=default_scope&vid=UBA&offset=0
- Prisjakt. (2023). *Romaskiner*. Prisjakt Norge NUF. <https://www.prisjakt.no/c/romaskiner>
- Radford, G. (2015, 04.mars). *French language law: The attempted ruination of France's linguistic diversity*. Trinity College Law Review. Henta frå <https://trinitycollegelawreview.org/french-language-law-the-attempted-ruination-of-frances-linguistic-diversity/>
- RetZ. (2008, 19.mars). *Oversikt over norske øvelsesnavn*. Treningsforum. Henta 18.november frå <https://www.treningsforum.no/forum/index.php?PHPSESSID=gj9c5kvoltp94o3s68gtei5hi5&opic=70083.msg976327#msg976327>

- Richter, D. (2023, 27.februar). *The Most Popular Gym Exercises for Men & Women in 2023*. StrengthLog <https://www.strengthlog.com/most-popular-exercises/>
- Riksarkivet. (2010, 9.desember). Asta, Stene. Riksarkivet. <https://www.arkivportalen.no/contributor/no-a1450-01000000612006>
- Rognø, L. M. (2019, 28.mai). Slik har teknologien endret hvordan vi snakker. Vi. <https://www.vi.no/teknologi/slik-har-teknologien-endret-hvordan-vi-snakker/71105438>
- Sand, O., Sjaastad, Ø. V., Haug, E. & Toverud, K. C. (2014). *Menneskets fysiologi* (2. utg.). Gyldendal akademisk.
- Sanders H., R. (2010). *German: Biography of a Language*. Oxford University Press.
- Sandved, A. O. (2007, 11.juni 2015). *Engelske lån som leksikografisk problem*. Språkrådet. https://www.sprakradet.no/Vi-og-vart/Publikasjoner/Spraaknytt/Arkivet/Spraaknytt-2007/Spraaknytt_1_2007/leksikografisk-problem/
- Sandøy, H. (1997). *Lånte fjører eller bunad? : om norsk skrivemåte av importord : utgreiing for Kulturdepartementet og Norsk språkråd*. s.l.
- Sandøy, H. (2000). *Norske avløysarord*. Språkrådet. Henta frå https://www.sprakradet.no/Vi-og-vart/Publikasjoner/Spraaknytt/Arkivet/Spraaknytt_2000/Spraaknytt_2000_3/Norske_avloeysarord/
- Sandøy, H., Nesse, A. & Rognes, S. (2018). *Norsk språkhistorie : IV : Tidslinjer* (Bd. IV). Novus.
- Sivertsen, G. (2021). *Språk og vitenskapelig publisering*. Forskningsrådet. Henta 23.april frå <https://www.forskningsradet.no/indikatorrapporten/fokusartikler-og-dypdykk/sprak-og-vitenskapelig-publisering/>
- Skjekkeland, M. (2018). Norsk språk i møte med engelsk. *Scripta Neophilologica Posnaniensia*, 0(16), 139-144. <https://doi.org/10.14746/snp.2016.16.09>
- Spenst. (2023). *Treningslappen*. Spenst. Henta frå <https://sogndal.spenst.no/treningstilbud/treningslappen/>
- Språkrådet. (2015). *Bruk av engelsk i norske bedrifter* (Jwn: 15102524). Språkrådet. <https://www.sprakradet.no/globalassets/vi-og-vart/rapporter-og-undersokelser/bruk-av-engelsk-i-norske-bedrifter---tns-gallup-23.11.15.pdf>
- Språkrådet. (2018a, 24.oktober 2023). *Begrep, uttrykk*. Språkrådet. <https://www.sprakradet.no/svardatabase/sporsmal-og-svar/begrep-uttrykk/>
- Språkrådet. (2018b, 30.mai 2023). *Vegvisar for språkval i universitets- og høgskulesektoren*. Språkrådet. <https://www.sprakradet.no/Sprakarbeid/Forskning-og-hogre-utdanning/vegvisar-for-sprakval-i-universitets-og-hogskulesektoren/>
- Språkrådet. (2021). *Retningslinjer for normering av bokmål og nynorsk* [Retningslinjer]. Språkrådet. <https://www.sprakradet.no/globalassets/spraka-vare/norsk/retningslinjer-for-normering-2021--nynorskversjon.pdf>
- Språkrådet. (2022, 25.april 2023). *Oversettelseslån (betydningslån og fraselån) fra engelsk*. Språkrådet. <https://www.sprakradet.no/svardatabase/sporsmal-og-svar/oversettelseslan-betydningslan-og-fraselan-fra-engelsk/>
- Språkrådet, Universitetet i Bergen. (2022, 29.oktober). Avløysarord. I Språkrådet & Universitetet i Bergen (Red.), *Nynorskordboka*. <https://ordbokene.no/nn/116819/avl%C3%B8ysarord>
- Språkrådet, S. i. (2023, 13.02.2023). Må vi trekke oss nå? *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/kEmMnA/maa-vi-trekke-oss-naa>
- Språkrådet, Universitetet i Bergen. (2023a). Biceps. I Språkrådet & Universitetet i Bergen (Red.), *Nynorskordboka*. Henta frå <https://ordbokene.no/bm,nn/search?0=b&1=i&2=c&3=e&4=p&q=biceps&scope=eif>
- Språkrådet, U. i. B. (2023b). Triceps. I Språkrådet & Universitetet i Bergen (Red.), *Nynorskordboka*. <https://ordbokene.no/bm,nn/search?0=t&1=r&2=i&3=c&4=e&5=p&q=triceps>
- Standard Norge. (2021, 8.september). *Nå heves standarden for norske treningsentre*. Standard.no <https://www.standard.no/nyheter/nyhetsarkiv/kvalitet-og-risiko/2020-nyheter/na-heves-standarden-for-norske-treningsentre/>

- Statistisk Sentralbyrå. (2016, 23.november). *Vi trener mer enn før*. Statistisk Sentralbyrå. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/vi-trener-mer-enn-for>
- Statistisk Sentralbyrå. (2019). *Bruk av IKT i husholdningene*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/statbank/table/11437/tableViewLayout1/>
- Staunton, C. A., Abt, G., Weaving, D. & Wundersitz, D. W. T. (2022). Misuse of the term 'load' in sport and exercise science. *J Sci Med Sport*, 25(5), 439-444. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.08.013>
- Steen-Johnsen, K. (2007). Globalized Fitness in the Norwegian Context: The Perfect Meets the Popular. *International Review for the Sociology of Sport*, 42(3), 343-362. <https://doi.org/10.1177/1012690207088112>
- Steen-Johnsen, K. & Kirkegaard, K. L. (2010). The history and organization of fitness exercise in Norway and Denmark. *Sport in society*, 13(4), 609-624. <https://doi.org/10.1080/17430431003616308>
- Suonuuti, H. (2012). *Termlosen : kort innføring i begrepsanalyse og terminologiarbeid* (3. oppl. utg., Bd. 8). Språkrådet.
- Svarstad, J. (2022, 8.august). *Mattelærer oppgitt over språket i realfag: – Det skjærer i hjertet*. Khrono. <https://khrono.no/mattelaerer-oppgitt-over-spraket-i-realfag-det-skjaerer-i-hjertet/706297>
- Sørungård Botheim, S. (2022, 29.september). *Språkholdninger i akademia: Du trenger bare engelsk når du blir «stor»*. Språkrådet. <https://www.sprakradet.no/Vi-og-vart/hva-skjer/Aktuelt/2022/sprakholdninger-i-akademia-du-trenger-bare-engelsk-nar-du-blir-stor/>
- Tangen, C., Cummings, S. W. & Wood, B. (2023, 5.september). human muscle system. The editors of Encyclopaedia Britannica. *Encyclopedia Britannica*. <https://www.britannica.com/science/human-muscle-system>
- The Wilson Center. (2014, 23.januar). *A short history of America's economy since World War II*. The Wilson Center. <https://medium.com/the-worlds-economy-and-the-economys-world/a-short-history-of-americas-economy-since-world-war-ii-37293cdb640>
- Totland, N. (2017). *8 Geniale treningsapper*. evofitness.no. Henta 8.september fra <https://evofitness.no/blogg/8-geniale-treningsapper/>
- Tranøy, K. E. (2021, 2. desember). Induksjon. I *Store Norske Leksikon*. Henta 4.november fra <https://snl.no/induksjon - filosofi>
- Treningsindustrien. (2023, 1.november). Treningscenterkjedene i Norge. *Treningsindustrien*. <https://t-i.no/treningscenterkjedene-i-norge/>
- Universitetet i Bergen. (2023). *Termbasar*. Universitetet i Bergen. Henta 23.mars fra <https://www.uib.no/ub/spesialsamlingene/121715/termbasar>
- Utdanning. (2023). *Søk etter Personlig Trener*. Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse. Henta fra https://utdanning.no/sok/#hovedfasett=Utdanninger&query_value=personlig%20trener
- Utdanningsdirektoratet. (2023). *Engelskfaget*. Utdanningsdirektoratet. Henta fra <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/laremidler/kvalitetskriterier-for-laremidler/kunnskapsgrunnlag-kvalitetskriterium-engelsk/laremiddel-i-engelskfaget/engelskfaget/>
- Vik, Ø. (2012, 23.april). Treningsbransjen elsker engelsk. *Adresseavisen*. <https://www.adressa.no/sport/sprek/i/L5MkjV/treningsbransjen-elsker-engelsk>
- Wetås, Å. (2019, 24.november). Hjelp, vi mangler norsk fagspråk på eksamen! *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/zGwLyb/hjelp-vi-mangler-norsk-fagspraak-paa-eksamen-aase-wetaas>
- Wetås, Å. (2022a, 30.oktober). *Går du på treningscenter og driv med "indoor running", "cycling" eller "cardio energy"*. Twitter. <https://twitter.com/aasewet/status/1586634195228672000>
- Wetås, Å. (2022b, 31.oktober). Oslo Science City? Jeg håper de ansvarlige tør å stoppe dette svært uheldige navnevalget. *Aftenposten*.

- <https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/Xbj9xx/oslo-science-city-jeg-haaper-de-ansvarlige-toer-aa-stoppe-dette-svaert-uheldige-navnevalget>
- Wetås, Å. (2024, 24.april 2024). *Universitets- og høgskule-sektoren må setje arbeidet med norsk terminologi i system*. Språkrådet. <https://www.sprakradet.no/Vi-og-vart/hva-skjer/Aktuelt/2024/universitets--og-hogskulesektoren-ma-setje-arbeidet-med-norsk-terminologi-i-system/>
- Zafar, A. H. (2023). Why is the deadlift called a *deadlift*? *The historical root*. Sharp mindset. Henta 8.oktober frå <https://sharpmindset.com/why-the-deadlift-is-called-the-deadlift/>
- Zanola, M. T. (2008). Les anglicismes et le français du XXIe siècle : La fin du français ? *Synergies Italie*, (4), 87-96.
- Øverby, H. (2022, 26.juni). Smarttelefon. I H. Øverby (Red.), *Store Norske Leksikon*. Henta 24. april frå <https://snl.no/smarttelefon>

Vedlegg

Vedlegg 1 – Norsk engelsk ordliste over styrkeøvingar

Vedlegg 2 – Forslag til fornorsking av styrkeøvingar

Vedlegg 3 – Intervjuguide

Vedlegg 4 - Innspel til den kvantitative undersøkinga

Vedlegg 5 – Intervju med PT nummer 1

Vedlegg 6 – Intervju med PT nummer 2

Vedlegg 7 – Intervju med PT nummer 3

Vedlegg 8 – Intervju med PT nummer 4

Vedlegg 9 – Intervju med PT nummer 5

Vedlegg 10 – Intervju med PT nummer 6

Vedlegg 11 – E-postkommunikasjon med Språkrådet, NIH og produsentar av treningsmaskinar

Vedlegg 1 – Norsk-engelsk liste over styrkeøvingar

Introduksjon

Dette er ei omfattande norsk-engelsk ordliste over styrkeøvingar som kan gjennomførast på dei fleste treningsstudio. Lista har blitt laga for å vise kva for eksisterer av namn på øvingar på norsk og kva dei tilsvarande namna er på engelsk. Øvingane har blitt henta frå Norsk Helseinformatikk si digitale liste, samt eit utval frå boka *Styrketrening i Teori og praksis*. Dei ei engelske namna har blitt henta frå nettstaden Strengthlog.com si digitale liste. Ein del forklaringar og merknadar har blitt lagt til lista undervegs.

Lista er delt inn etter kva for kroppsdel/muskelgruppe som blir trent, og denne er som følgjer:

- Biceps
- Biceps-kroppsvektøvingar
- Bryst
- Bryst-kroppsvektøvingar
- Hofte/Sete
- Hofte/sete- kroppsvektøvingar
- Legg
- Lår
- Mage
- Mage-kroppsvektøvingar
- Rygg
- Rygg-kroppsvektøvingar
- Skulder
- Triceps
- Kroppsvektøvingar
- Underarm

Ei forklaring av muskelgruppene og anna relevant informasjon blir nemnt før kvar kategori.

Norsk Helseinformatikk

Norsk Helseinformatikk (NHI) er «Norges største leverandør av helseinformasjon» og dei kan reknast som ei truverdig informasjonskjelde. Dei har den einaste omfattande lista over øvingar

på nett med forklaringar på norsk. Desse forklaringane inneheld ein video, skriftleg forklaring av korleis øvinga skal gjerast, kva for muskelgrupper som blir trent og korfor ein burde gjere øvinga. (Helseinformatikk, 2019)

I ein e-post om korleis lista blei laga, svarar redaktør Merethe Kvam (personleg kommunikasjon, 14. september 2023):

Hei og takk for henvendelsen!

Beklager at vi ikke svarte på den forrige henvendelsen. Øvelsene vi filmet ble valgt ut av en fysioterapeut vi samarbeidet med. Årsaken til at vi bruker både norsk og engelsk her, er fordi det er det brukerne gjør og fordi vi får mye trafikk fra Google. Da må vi bruke de uttrykkene folk er vant til å bruke

Namna øvingane i lista kan delast inn i tre kategoriar: korte ein-tostavings ord, blanda norsk-engelske samansette namn og lange beskrivande samansette namn. Nokre av namna er ei beskriving av kva som blir gjort, medan andre beskriv kva for muskel/del av kroppen som blir trent. Namna dei brukar er ikkje alltid konsekvente, og det er blanda bruk av norsk og engelsk. Nokre av øvingane har blitt fjerna, då desse kan reknast som lite brukte variantar.

StrengthLog/Styrkelabbet

Styrklabbet er eit svensk selskap med ein svensk og ein engelskspråkleg nettstad kor dei skriv om styrketrening, heimetrening, kosthald osv. Dei har òg utvikla ein app kalla *StrenghtLog* kor brukarar kan loggføre treninga si, samt få oversikt over øvingar og korleis dei skal gjerast. Den engelskspråklege nettstaden har ei oversikt over øvingar i same format som NHI sin, noko som har gjort det mogleg å lage ei ordliste med norske og engelske namn på øvingar.

NORSK-ENGELSK ORDLISTE OVER TRENINGSØVINGAR

Biceps

Biceps et eit importord frå latin som tyder *tohovud* eller *med to hovud*, bi- = to, ceps har ein samanheng med *caput* som tyder hovud. (U. i. B. Språkrådet, 2023a)

Å trene *biceps* vil seie at ein trenar to ledd av ein muskel. Det finst to bicepsmusklar på kroppen, men ein trenar den som ligg i overarmen (*musculus biceps brachii*). (Holck, 2017)

På norsk kan ein trene *stang* (stong på nynorsk) medan på engelsk heiter det *barbell*. Ofte blir sistnemnte forkorta til *bar*. Ofte har ein øvingar kor ein trenar med *straight barbell*, det same

som *barbell* og *bar*, og som på norsk blir *rett stong*. I tillegg har ein *olympic bar*, ein vanleg *barbell* berre tyngre. Til slutt finst det au *EZ bar*, på norsk *Z stang*, som har ei anna form enn ein vanleg *barbell*. Det finst au fleire variantar, men dei er sjeldne. (Boyers, 2023)

Norsk (NHI)	Engelsk (SL)	Merknad
Biceps curls i apparat	Machine Bicep Curl	Ein curl går ut på lyfter noko med hendene opp til skuldrane
Concentration curls	Concentration Curls (Seated bicep curls)	Consentration curls er eit lite beskrivande namn
Curl i apparat med flat stang	Cable Curl With Bar	NHI sitt alternativt er langt
Enhånds curl i vaier	Standing Single-Arm Cable Curl	
Overhånds curl i apparat med Z-stang	EZ Bar Cable Reverse Bicep Curl	Stundom blir <i>overhand</i> au brukt i staden for <i>reverse</i> . <i>Overhånd</i> i dei norske øvingane kjem kanskje frå dette
Dobbelkabel curl i apparat	Double Arm Standing Cable Curl	
Curl med flat stang	Barbell Curl	
Curl med Z stang	EZ Bar Curl	<i>EZ curl bar</i> er Z stang på norsk
Curl med manual	Dumbbell Curl	
Hammercurl med manual	Dumbbell Hammer Curl	<i>Dumbbell</i> blir <i>hantel/manual</i> på norsk. Manual er det mest brukte namnet
Hammergrep curls med stang	Bar Hammer Curl	Denne øvinga har fleire namn på engelsk
Overhåndsgrep curls i apparat	Reverse Barbell Curl Machine Press	
Overhåndsgrep curls med flat stang	Reverse Barbell Curl	

Overhåndsgrep curls med z-stang	Standing EZ Bar Reverse Curl	
Preachercurls med Z-stang	Barbell Preacher Curl	

Biceps – kroppsvektøvingar

Norsk (NHI)	Engelsk (SL)	Merknad
Chins hammergrep	Hammer Pull-Ups	Ein <i>Chin</i> er ein type kroppsheving
Chins underhåndsgrep	Chin-Up	

Triceps

Triceps er eit importord frå latin som tyder *trehovud* eller *med tre hovud*, tri- = tre, ceps har ein samanheng med *caput* som tyder hovud. (U. i. B. Språkrådet, 2023b)

Norsk (NHI)	Engelsk (SL)	Merknad
Benkpress med smalt grep	Close-Grip Bench Press	
Dips i apparat	Dip Machine	Ein <i>dips</i> er ein type kroppsløft
Enhånds nedtrekk for triceps i apparat	Single Arm Tricep Pushdowns	
Franskpress	Lying French Press	Det finst fleire namn på denne, til dømes <i>Lying EZ-bar triceps extensions</i> .
Franskpress (avansert)	French press, EZ Bar Skull Crushers	Skull crush er beskrivande sidan ein lyfter z-staga mot hovudet
Franskpress med manualer	Dumbbell French Press	
Triceps kickbacks	Triceps Kickbacks	«Kickbacks» har ikkje noko med sparking å gjere
Triceps nedtrekk i apparat med flat stang	Tricep Pushdown With Bar	

Triceps nedtrekk i apparat med tau	Tricep Pushdown With Rope	
Triceps, overhodepress med manual	Standing dumbbell tricep extension	Det finst variantar kor ordet <i>overhead</i> blir brukt
Tricepspress i apparat	Triceps Extension machine	
Tricepsstrek i apparat med tau	Cable incline triceps extension with rope	

Triceps - kroppsvektøvingar

Norsk (NHI)	Engelsk (SL)	Merknad
Dips	Bar Dips	Alternativt berre <i>dip/dips</i>
Dips med benk	Bench Dip	NHI sin utgåve kan au kallast <i>Bench Dips Using Two Benches</i>
Foroverbøyd dips	Chest Dip	Alternativt kan han kallast <i>Girona dips</i>

Underarm

Norsk (NHI)	Engelsk (SL)	Merknad
Håndleddsøy, overhåndsgrep med manual	Dumbbell Reverse Wrist Curls	<i>Wrist Curl</i> blir <i>håndleddsøy</i> på norsk
Håndleddsøy, overhåndsgrep med stang	Barbell Reverse Wrist Curls	
Håndleddsøy, underhåndsgrep med manual	Single Arm Wrist Curl	

Håndleddsbøy, underhåndsgrep med stang	Barbell Wrist Curls	
--	---------------------	--

Bryst

Norsk (NHI)	Engelsk (SL)	Merknad
Benkpress	Bench Press	Direkte omsett frå engelsk
Brystpress i apparat	Chest Press	
Brystpress i apparat (Hammer strength)	Hammer Strength Chest Press	
Brystpress med manualer på flatbenk	Dumbbell press bench	
Brystpress med manualer på skråbenk	Incline Dumbbell Bench Press	Incline bench blir skråbenk på norsk
Brystpress med manualer, skråbenk ned	Decline Dumbbell Bench Press	Decline bench blir nedovervinklet skråbenk
Flyes i apparat	Machine Chest Fly	<i>Flyes</i> er ein type brystpress kor ein pressar saman vektar i maskin
Flyes med manualer på flatbenk	Dumbbell Chest Fly	
Flyes med manualer på skråbenk	Incline Dumbbell Chest Fly	
Pulldown front i apparat	Straight Arm Lat Pulldown	<i>Lat</i> er ei forkorting for <i>Lateral</i> . Ordet finst på norsk og kjem frå latin. Det tyder «side»
Pullover med manual	Dumbbell Pullover	
Skråbenk i apparat	Incline Chest Press	
Skråbenk med stang	Incline Barbell Chest Press	<i>Incline</i> når benken blir retta oppover. Oppovervinklet på norsk?

Skråbenk, nedovervinklet	Decline Barbell Bench Press	<i>Decline</i> når benken blir retta nedover. På norsk legg ein til <i>nedovervinklet</i>
-----------------------------	--------------------------------	---

Skulder

Norsk (NHI)	Engelsk (SL)	Merknad
Bakside skuldre i apparat	Cable Rear Delt Row	Deltoid er namnet på ein skuldermuskel
Enarmsdrag bakside skulder i apparat	Single Arm Cable Rear Delt Fly	
Forside skulder, manual	Ukjent	
Fronthev med med manual	Dumbbell Front Raise	
Internrotasjon skulder med manual	Lying Dumbbell Internal Shoulder Rotations	
Liggende utoverrotasjon for skulder	Side Lying DB External Rotation	
Militærpress	Military Press	
Nakkepress med manualer	Behind-the-neck press with dumbbells	Nakkepress er ikke lenger tilrådd som øving, då det er lett å skade seg
Nakkepress med stang	Seated Behind-the-neck Press	
Roing med tau i apparat	Cable Rear Delt Row	
Shrugs med manualer	Dumbbell Shrugs	
Sidehev i apparat	Machine Lateral Raise	
Sidehev med manualer	Dumbbell Lateral Raise	

Stående roing i apparat	Upright row cable	
Stående roing med stang	Upright row	
Stående utoverrotasjon med manual	Ukjent	
Utoverrotasjon for skulder i apparat	Ukjent	

Rygg

Norsk (NHI)	Engelsk (SL)	Merknad
Enarms roing i apparat	Machine one-arm row	
Enhånds manual roing	One Arm Dumbbell Row	
Foroverbøyd roing med stang, overhåndsgrep	Barbell Bent Over Row	
Foroverbøyd roing med stang, underhåndsgrep	Underhand grip barbell bent over row	
Liggende roing i apparat, hammergrep	Hammer Strength Plate Lying T-Bar Row	
Liggende roing i apparat, overhåndsgrep	Lying T-Bar Row	
Markløft	Deadlift	Ein markløft går ut på å løfte ein stong frå marka. Deadlift er det engelske namna på øvinga og handlar om at eit objekt som ikkje er i rørsle skal løftast

Motsatt flies i apparat	Reverse Machine Fly	Øvingar som har <i>reverse</i> i namnet på engelsk har ofte <i>motsatt</i> på norsk
Nedtrekk bak nakke	Behind-Neck Pulldown	
Nedtrekk front, bredt grep	Lat Pulldown	
Pullover i apparat	Rope Pullover	
Nedtrekk i apparat, hammergrep	Wide Grip Lat Pulldown	
Nedtrekk i apparat, overhåndsgrep	Lat Pulldown Overhand Grip	
Nedtrekk i apparat, underhåndsgrep	Underhand Lat Pull down	
Nedtrekk smalt grep	Close Grip Lat Pulldown	
Omvendt flyes med manualer	Bent Over Dumbbell Reverse Fly	
Pulldown front i apparat	Kneeling Lat Pulldown	
Pullover i apparat	Machine lat pullover	
Pullover med manual	Dumbbell Pullover	
Roing med tau i apparat	Standing rope rows	

Rygg – kroppsvektøvingar

Norsk (NHI)	Engelsk (SL)	Merknad
Chins	Chins	Chin er det engelske ordet for hake, og i en «chin» løfter ein seg opp til haka.
Diagonalløft	Ukjent	
Rygghev	Pull-up	

Mage

Norsk (NHI)	Engelsk (SL)	Merknad
Nedre magemuskler i apparat	Ukjent	
Sittende rotasjon i apparat	Machine Rotary Torso	

Mage - kroppsvektøvingar

Norsk (NHI)	Engelsk (SL)	Merknad
Benhev	Lying Leg Raise	
Situp	Sit-up	Stiup fungerer godt på norsk sidan preposisjonen up er det same som den norske opp
Situps for de skrå magemusklene	Side Crunch	
Situps for de skrå magemusklene	Ukjent	
Situps med benhev	Row Sit Up	

Hofte/sete

Norsk (NHI)	Engelsk (SL)	Merknad
Apparat for setemuskulatur	One-Legged Hip Thrust	
-	Hip thrust	
Knebøy 90	Box Squat	
Knebøy i smithmaskin	Smith Machine Squat	
-	Hack Squat	
Knebøy, dype løft	Deep Squat	
Knebøy, dype løft med stopp	Ukjent	
Lårpress	Thigh press	

Stående innoverpress for hofte i apparat	Ukjent	
Stående sidehev for hofte i apparat	Ukjent	
Stående tilbakeføring for hofte i apparat	Ukjent	
Utfall med manualer	Dumbbell Lunge	
Utfall, korte steg	Shallow Barbell Lunge	
Utfall, lange steg	Barbell Lunge	

Hofte/sete - kroppsvektøvingar

Norsk (NHI)	Engelsk (SL)	Merknad
Knehev	Knee Raise	
Setemusklatur	Ukjent	
Strake benhev	Leg Raise	

Lår

Norsk (NHI)	Engelsk (SL)	Merknad
Innside lår i apparat	Reverse Hip Adduction	
Liggende lårbøy i apparat	Lying Leg Curl	Ein «leg curl» inneber å bøye beina fram eller tilbake
Lårbøy i apparat	Standing leg curl	
Lårstrekk i apparat	Leg extensions	Eit anna namn er beinspark
Utfall med manualer	Dumbbell Lunge	«Lunge» er utfall på engelsk

Legg

Norsk	Engelsk	Merknad
Sittende tåhev	Seated Calf Raise	«Calf» er legg på engelsk
Stående tåhev i apparat	Standing Calf Raise	

Tåhev i apparat	Heel Raise	«Heel raise» er namnet utan bruk av maskin
-----------------	------------	--

Vedlegg 2 – Forslag til fornorsking av styrkeøvingar

Introduksjon

I samarbeid med PT Rune Sagneskar har eg utarbeidd eit forslag til fornorsking av styrkeøvingar. Eg har den språklege kompetansen, medan han har både fleirårig yrkeserfaring som PT og lang utdanning innan idrettsvitskap.

Vi begynte med å undersøke den norsk-engelske lista over øvingar før vi fann ut at vi måtte lage eit nytt system for dei vanlegaste øvingane. Dette synest vi var nødvendig sidan lista i vedlegg 1 var omfattande og hadde mange øvingar som fleirtalet av kundar på treningsstudioa ikkje kom til å trene. Mange av namna meinte vi anten var for beskrivande, usystematiske eller lite brukt. Vi valde difor å lage ei liste over *grunnøvingar* av dei vanlegaste øvingane, som ein kan definere andre øvingar utifrå. Mange av desse blei fornorska, medan andre blei bevart sjølv om dei var engelske. Vi var stundom ikkje samde, og vi fann det difor hensiktsmessig å lage fleire grunnøvingar for same øving. Nokre av desse er meir ‘norske’, medan andre er meir vitskaplege. I tillegg har vi laga eit nytt system som byggjer på grunnøvingar kor ein kan lage variantar og legge til utstyr og posisjonar.

Vi prøvde å følge følgande omsyn:

- Fjerne bokstavane C, X, Z og Q
- Gjere namna minst mogleg leksikalisert (ein kan gjette kva eit ord tyder)
- Fjerne eigennamn som *Romanian deadlift* og *Arnold press*
- Gjere musklar, handlingar og rørsler kjernen i namna, sjølv om namnet på muskelen kjem frå latin
- Omsette dei engelske namna, anten direkte eller indirekte, der dette var hensiktsmessig
- Prøve å oppretthalde kontinuitet ved å nytte eksisterande namn

Grunnøvingar

Alle øvingane er delt inn grunnrørsler som blir gjort med overkropp, underkropp og korsrygg. Forslaga våre ligg nummerert nedanfor i lista, med dei engelske namna i parentes.

Overkropp

1. Armbøy/ bicepsbøy (biceps curl)
2. Armstrekk/ tricepsstrekk (tricep extension)
3. Brystpress/benkpress/horisontal press (chest press/bench press)
4. Brystpress med rette armer/flyes (flyes)
5. Skulderpress/militærpress/vertikalpress (shoulder press/military press)
6. Roing/horisontalt drag
7. Nedtrekk/vertikal drag (pulldown)
8. Kroppshev/pullups/chins/hangups (pull-ups/chins)
9. Skulderløft/shrugs (shrugs)
10. Dips (dips)
11. Situp/magebøy
12. Crunches

Underkropp og korsrygg

1. Knestrekke/ Beinspark/ (leg ekstensjon)
2. Lårbøy/kneecurl/ lårcurl/ (hamstring curl)
3. Beinpress (leg press)
4. Knebøy (squat)
5. Markløft (deadlift)
6. Rygghev (pull-up)
7. Hofteløft/hoftestøt (hip-thrust)
8. Tåhev (calf raise)

Nytt system

Stundom er det behov for å spesifisere kva for utstyr, variant eller posisjon ei øving treng. På engelsk har «specification, equipment, exercise» blitt føreslått (Nuzzo, 2017, s. 826), men vi valde i staden å gå for 1. Posisjon, 2. Variant, 3. Grunnøving og 4. Utstyr. Etter dette laga vi er liste over eit par grunngrep, kroppsstilling/posisjonar og utstyr. Denne er ikkje utfyllande, men består av dei vanlegaste variantane.

Vi tok val om kva variant eller utstyrsnamn vi ville ha med i lista. Til dømes valde vi *manual* og *maskin* over *hantel* og *apparat*. Manual er meir brukt enn hantel, og det same gjeld maskin

og apparat. Med dette systemet blir øvingar som *Barbell bench press* blir benkpress med stong og franspress til liggande tricepstrekk med Z-stand.

Forslaget har blitt gjennomgått av fagansvarleg ved AFPT, Benjamin Christensen, som stillar seg positivt til forslaget:



fag@afpt.no

Til: Vestein Langseth Lauritsen

Hei Vestein! Hils Rune tilbake 😊

Synes dette så vettugt ut jeg!

Støtter rekkefølgen med 1. Posisjon, 2. Variant, 3. Grunnøving og 4. Utstyr, det gir mening.

Bra jobbet!

Med vennlig hilsen

Benjamin Christensen

Fagansvarlig/Head of education and development AFPT

Personlig trener og Aut. Naprapat

Telefon: 92243808

((Benjamin Christensen, personleg kommunikasjon, 12. desember 2024))

Variantar

Grep

1. Overhånd
2. Underhånd
3. Hammer/nøytralt
4. Grepsbreidde (smalt/breidd)

Kroppsstilling/posisjon

1. Ståande
2. Sittande
3. Ryggliggande/liggande
4. Mageliggande
5. Bakoverlent
6. Skrå

Utstyr

1. Stong (Z stong/ rett stang/ hammerstong/ trapp bar)
2. Manual
3. Kabel
4. Maskin
5. Strikk
6. Slynge
7. Kettlebell
8. Kroppsvekt
9. Ball
10. Kasse
11. Benk

Konklusjon

Dette systemet er på ingen måte perfekt, og kritikk kan raskt bli retta mot at namna på øvingane ofte blir lange. Svaret på dette er at med unntak av engelske grunnøvingar eller korte standardiserte namn, er dei engelske au lange. Dette er vanskeleg å unngå sidan mange øvingar treng presise namn som let kundar og andre ta dei i bruk.

Eit anna forslag kunne vore å opprette eit prosjekt eller nettstad kor ein prøver å standardisere namnebruken, men kor dei alternative variantane au blir nemnt. Eit brukar på treningsforum.no prøvde seg på noko liknande for eit par år sidan, men utan noko form for stønad eller oppfølging døydde det ut (RetZ, 2008).

Vedlegg 3 – Intervjuguide

Intervjuguide for personlige trenere

Jeg skriver masteroppgave som handler om bruken av engelsk i norske treningsstudio. Grunnen til at jeg vil skrive om dette, kommer av at det har vært flere nyhetsartikler det siste året hvor bruken av ord som «situps, squats og RIR» blir beskrevet. I tillegg til engelske navn på gruppetimer osv..

Det finnes ikke noe vitenskapelig arbeid på norsk om dette temaet, derfor har jeg med denne masteroppgaven lyst til å jobbe systematisk for å kunne undersøke om «engelskens dominans» stemmer og få innsikt i hvorfor norsk henter inn låneord fra engelsk.

Jeg har valgt å sette søkelys på personlige trenere, da jeg tenker at de har en viktig rolle i funksjon i treningssentrene. De har studert treningslære og er over gjennomsnittlig treningsinteresserte, derfor er de en autoritet som kunder på treningssentret kan henvende seg til.

Intervjuet burde ta rundt 10 – 15 min.

Om du har lyst til å lese en av artiklene, kan denne anbefales: <https://www.nrk.no/vestland/vi-trenar-ikkje-lenger-pa-norsk-1.16152156>

I intervjuet planlegger jeg å stille følgende spørsmål:

1. Hvilken utdanningsbakgrunn har du?
2. Hva er dine arbeidsoppgaver?
3. Er det mye «engelsk» på treningsstudioet du jobber på/benyttter deg av?
4. Har du noen eksempler du har lyst til å nevne?
5. Hvorfor bruker du engelsk på disse områdene?
6. Opplever du dette som problematisk? Hva med kundene dine?
7. Hva synes du synes du om å lage norske alternativ?

Vedlegg 4 – Innspel til den kvantitative undersøkinga

Informasjon

Dette er ei oversikt over kommentarar frå intervjuobjekta i den kvantitative undersøkinga. Talet framfor setningane viser til kva for spørsmål dei kommenterer på. Eg har forsøkt å halde på den opphavlege formuleringane til intervjuobjekta, sjølv om orda stundom blir endra for å tydeleggjere kva dei sa.

Liste over spørsmål kor kundane kom med kommentarar

4. Kva for øving er dette? (*rygghev* eller *back hyperextension*)
7. Kva for øving er dette? (*markløft* eller *deadlift*)
10. Er det mye «engelsk» på treningsstudioet?
11. Ser du på dette som et problem?
12. Hva syns du om å kalle «sit-up» for «magebøy»?

4. Kva øving er dette? (*rygghev* eller *back hyperextension*)

- Eg gjer jo den øvinga, eg burde vite kva ho heiter.

7. Kva øving er dette? (*markløft* eller *deadlift*)

- *Deadlift* eller *dølift* som ein kanskje kallar det på norsk.

10. Er det mye «engelsk» på treningsstudioet?

- Ein veit jo ikkje kva apparata er gode for, dette hadde vore greitt for oss gamle
- Ja, det står engelske ord på treningsapparata
- Eg vil seie at det er 90 % engelsk
- Eg vil seie det er 70 % engelsk
- Blant unge er det veldig mye engelsk. Blant vennane mine er det ein del øvingar som ein berre seier på engelsk
- Eg veit ikkje, nokre av tinga som hamnar på norsk og andre på engelsk. Det har sånn null samanheng

- Dei unge snakkar mykje engelsk
- Nei, det er ikkje mykje engelsk på treningsstudioet, men det er det på appen min. Om eg skal søke på noko er det berre på engelsk. Skal eg seie det på norsk må eg *omformulere* det. Appen heiter *Gym Buddy*

11. Ser du på dette som et problem?

- Ein burde jo kunne bruke dei (namn på apparat) på norsk
- Ein treng jo ikkje å legge til eit engelsk ord heile tida, når ein har eit heilt vanleg norsk ord som ein fint kan bruke
- Det kjem jo at alt av treningsprogram er på engelsk og vi ser jo mykje på YouTube. Instagram er jo au engelsk. Ein kopierer jo det ein lærar og høyrar
- Nei, det er berre gøy. Eg følar meg amerikansk (sagt med eit smil)
- Eg skulle ynskje at det var eit norsk namn på alt, fordi eg synst at det kan vere forvirrande. I kvart fall i Cross-fit verda er det veldig mange greier. Eg blir forvirra
- Eg er veldig dårleg i engelsk sjølv
- Kanskje for dei som ikkje forstår engelsk.
- Er synst at det er nice at engelsk får meir påverknad. Eg ser ikkje nokon ulempe med det.
- På mye har vi kanskje betre ord på engelsk enn på norsk, det er lettare
- I prinsippet ikkje, men når du kommuniserer med folk som har vore lengre i sporten kan du kanskje merke at det ikkje er like sjølvforklarande kva for øving dei meiner.
- Førstespråket mitt er engelsk og så har eg lært norsk her. Eg veit berre dei engelske så engelske orda er brukt mye i trening allereie. Så då eg begynte å trene adapterte eg dei berre
- Når ein ser på TikTok så er jo alt på engelsk.
- Eg skjønner ikkje vitsen (med å bruke engelske namn) så lenge vi er i Noreg
- Vi kan heller bruke norsk, absolutt.
- Det er mykje engelsk *overall*. Eg brukar ein treningsapp, den er ikkje på norsk. Eg pla å seie knebøy, men eg begynte å seie squat på grunn av appen. Eg prøver å unngå det, men det er ikkje lett. Eg bur på Sørlandet og har lyst til å halde ved dialekta (han var frå Sogn og Fjordane). Låneord er jo heilt vanleg, men det er jo veldig mykje engelsk. Dei som er yngre enn meg sit veldig ofte heime og ser på YouTube og TikTok som er på engelsk. Då blir det jo enno meir engelsk på dei.
- Eg føretrekk det engelske fordi det er eg van med.
- Eg kjem ikkje på kva ein ville kalla *sit-ups* på norsk
- Om ein søker etter bryst på nett, så får man mest resultat på engelsk
- Det er eit lite problem då norsk språk blir vanna ut

- Ja det er irriterande. Ungdomen seier *chest* i staden for *bryst*. Eg blir provosert
- I kvardagen går det eigentleg veldig greitt. Eg blir liksom påverka av venane mine og kva dei seier, så da er det veldig lett å snakke om same øving nå vi begge kallar det for det same, sjølv om det blir ein variasjon om det er på norsk eller engelsk
- Ja det er det, når man snakkar norsk blir det vanskeleg å huske øvingane på engelsk. Namna sit ikkje fast. Det hadde vore fint om dei kom på norsk. Korfor ikkje berre skrive namn på øvingane på norsk og engelsk på maskinane, med bilete på korleis ein gjer det
- Det kjem ann på kven eg trenar med. Trenar eg med kompisar som brukar engelske ord, så brukar eg engelske ord. Men om dei brukar norske, brukar eg norske au

12. Hva syns du om å kalle «sit-up» for «magebøy»?

- Eg er van med å kalle det *sit-up*
- Uvant
- Sit-up er jo såpass integrert at det berre følast naturleg
- Litt uvanleg, situps følast betre
- Eg tenkjer at det blir litt det same som snøbrett og rullebrett. Eg ville gått for den engelske versjonen
- Veldig mange av dei norske orda har veldig lange namn, så dei er mykje vanskelegare å seie
- Eg trur det er for seint å begynne å kalle *sit-up* for *magebøy*
- Magebøy, det har eg aldri høyrte før.
- Eg hadde ikkje reagert om nokon hadde kalla det *magebøy*, men eg hadde nok stussa over det. Eg hadde ikkje tenkt at det er feil, berre at ingen seier det (knebøy)
- Magebøy er jo eit veldig enkelt ord det
- Om det skal heite magebøy vil heller at norsk språk skal vannast ut. (latter). Få det med på Wikipedia
- *Sit-up* er fint. *Magebøy* er 1942
- Eg ville kalla det noko anna enn *magebøy*, kanskje om ein omsett det bokstavleg til *sit-opp*... Nei, det var ikkje lett
- Eg personleg ville nok ikkje ha brukt det (magebøy) men om ein hadde brukt det med barn hadde det nok blitt vanleg
- Eg likte ikkje heilt det namnet. Det var nesten litt demotiverande å høyre liksom, skulle eg ha gjort den øvinga?

To veninner

11. Kvinne 1: Nei, det er berre gøy. Eg følar meg amerikansk (sagt med eit smil)

11. Kvinne 2: Eg skulle ynskje at det var eit norsk namn på alt, fordi eg synst at det kan vere forvirrande. I kvart fall i *CrossFit* verda er det veldig mange greier. Eg blir forvirra

12. Kvinne 1: Vi har jo vakse opp med sit-ups. Kvinne 2: Kvifor kan du ikkje vakse opp med resten da? Kvinne 1. Neida, det er jo nytt då. Kvinne 2: Men du lærar jo det etter kvart. Kvinne 1. Ja det veks på ein.

Generell observasjon:

Kvinne 2: Deadlift (ei øving) gir jo eigentleg ikkje meining, men eg hadde lest om ho (øvinga) i forgårs så eg hugsar ikkje at ho hette markløft. Eg pleier eigentleg å seie markløft.

Eg: *Markløft* kan ein gjette seg fram til medan *deadlift* høyrast ut som at du løftar såpass mykje at du knapt klarar å bevege deg etterpå.

Kvinne 2: Eg trur at folk skjønner det uansett. Eg hugsar at vi snakka om engelsk i skulen og der eg jobbar (ein barneskule) opplev eg stundom at små barn snakkar engelsk til kvarandre. Dei ser på barne-tv på engelsk fordi dei synest at det er gøy.

Eg: Eg synest at det er interessant å undersøke om folk opplev det som ein problem eller ei. Difor går eg rundt og spør. Eg hugsar sjølv då eg var tenåring og korleis vi begynte å bruke meir og meir engelsk. Venane mine var jo alle datanerdar, så det var ikkje så rart.

Eit spontant intervju

11. Både ja og nei. Når eg skal forklare veit eg ikkje alltid om eg skal bruke engelsk eller norsk. Ein brukar begge delar om kvarande.

12. (magebøy) er heilt ok, eg tur ikkje folk heilt skjønner det. Det er ikkje ein *magebøy* i seg sjølv. Det er i røynda ein *mageflexor*, ja her kjem engelsken igjen. Hensikta med øvinga er jo ikkje å bøye magen men å spenne magemusklane. Eg ville ikkje ha brukt det

Eg: Ville ein kalla det magespenn?

Svar: Noko slikt.

Eg: Eg har prøvd å finne eit alternativ til *sit-up* på norsk, kva kan ein kalle det for noko?

Svar: Eg tenkjer at *magebøy* er noko folk vil skjønne er ein fornorsking av *sit-up*. Det er fleire øvingar som har feil namn i forhold til kva dei eigentleg gjer. Som regel vil ein bruke namnet på øvinga til å forklare kva det er for noko.

Til dømes, den beste øvinga til *biceps* er jo egentleg *chin-ups* eller *kroppshev* (det norske namnet). Ein kallar han jo *biceps-curls* når du trenar, fordi folk trur han er betre. Pull-ups (det er fleire namn og variantar på same øving) eller kroppshev er jo i røynda ei betre øving for *bicepsen*, men då nyttar du andre muskulaturar au så du får ikkje isolert han (*bicepsen*).

Magebøy er kanskje ikkje det beste namnet fordi det er ikkje hensikta med øvinga. Du *kontraherer* (frå latin, tyder å dra saman) magemuskelen for å kome opp, du bøyer jo egentleg ikkje magen fordi då gjer du øvinga feil.

(Eg møtte han på nytt og forklarte innhaldet i oppgåva)

Utfordringa er jo at det er engelsk og norsk om kvarandre, spesielt når det gjeld å få ein kontinuitet i eit produkt. Eg har skriva ei bok som heiter *Fast Fit – Hemmeligheten bak en veltrent kropp – uten å "ofre livet" i prosessen*. Namnet på boka og programma er jo engelsk, for damene er det Foxy programmet og Alfa programmet for menn. I programma har eg bevisst valt å bruke norske namn på øvingane. Det kan by på eit par problem kor ein prøvar å bruke norske namn, så langt det la seg gjerast.

Det er derimot ein del øvingar som ikkje har norske namn, til dømes armhevingar med kne eller armhevingar kor du har beina heva. Eit av nivåa ein har i heimeprogrammet, kor du brukar kroppsvekt, heiter *pike pushups*. I boka står det *pikearmhevingar*, folk les dette som pike (anna ord for jente). Då får eg spørsmål som «kva er pike armhevingar?». Denne øvinga er jo i utgangspunktet på høgare nivå.

Det same gled øvinga *sissy squat*, som på norsk blir *sveklingsnebøy*. Det er ikkje ei øving du tenkjer «den har eg lyst til å ta», val av namn på øvingar påverkar difor kor attraktiv ho er. «Eg vil ikkje ta ein pikearmheving, er ikkje det for småjenter?» Pike handlar om kva for vinkel du står i når du tar armhevingar og dette blir altså oppfatta feil.

Visst ein då skal fornorske dei engelske uttrykka vil til dømes *magebøy* ikkje vere ei attraktiv øving. Det er au heller ikkje hensikta med øvinga i seg sjølv, hensikta er å kontrahere magemusklane.

(Til slutt fortalte han om at han hadde jobba på eit treningsstudio i 10 år, studert idrett og at han har ein mastergrad i økonomi og marknadsføring)

Er det fleire som har sagt dette med *magebøyen*?

Eg: Det er fleire som har sagt at dei ikkje liker han, sjølv om det finst eit par som synest den er heilt fin.

Eg trur det handlar om at namnet på øvinga i seg sjølv kan vere avgjerande for om folk liker øvinga eller ei.

Eg: Eg har lagt merke til at namna på gruppetimar ser ein at alt som ikkje er retta mot eldre, har engelske namn. SATS har jo til dømes alt på engelsk. Fresh Fitness (treningsstudioet vi snakkar saman på) varierer utifrå alder, det som er retta mot yngre har meir engelske namn, medan det retta mot dei eldre har meir norske namn. Ofte har gruppetimane namn som ikkje seier noko om innhaldet.

Svar: Det med vinkling og namn har jo ekstremt mykje å seie. Veldig mange av progama og opplegga ein kørar, har jo same funksjon. Om ein så gir dei eit meir sexy amerikansk namn, så er det meir tiltrekkande. Eg har derimot ikkje tenkt på at ein kørar norske namn mot eldre. Det er i røynda fornuftig at ein ikkje skremmer bort... Ei på 70 vil truleg ikkje gå på *booty blasting* (rumpesprenging på norsk. Det er eit sett med øvingar for å få ein fastare rumpe). (latter)

Ei på 19 kan nok derimot tenkje å gå på *booty blasting* programmet for å trene rumpa. *Knebøy trening til utmatting* høyrast nok ikkje så gøy ut, *booty builder* programmer høyrast betre ut. Bestemor vil nok au gå på noko helsemessig.

Vedlegg 5 – Intervju nummer 1

Intervju 1:

«» visar at intervjuobjektet siterar noko/nokon

() visar tilleggsinformasjon og kontekst frå intervjuaren (meg)

‘’ og **blokkbokstavar** er ord og uttrykk som eg vil markere

Vestein:

Hei. Då har eg aktivert diktafonen, så då er det berre å presentere deg sjølv og kva for utdanningsbakgrunn du har:

PT nummer 1:

Eg heiter (Personleg trenar 1), 61 år, har jobba sidan 1984 i denne bransjen (treningsbransjen) og blei jo berre halt inn fordi eg kunne danse. «Da kan du sikkert undervise aerobic» var det nokon som sa. Så tenkte eg «Javel, det kan eg sikkert» og så fekk eg fast jobb på treningsstudioet kor eg hadde begynt å ha timar, utan å kunne ein drit om trening. Eg var god til å danse og det var alt eg eigentleg kunne.

Etter kvart begynte eg å lese meg opp og så tok eg ein sånn helgeutdanning «Helsestudioforbundets autorisasjon», som innebar eksamen og det var faktisk veldig mange som strauk. Så då var eg stolt av å ikkje vere ein av dei. Og så fann eg ut etter kvart at eg må

lære meg dette ordentleg (treningslære), eg må ta ein høgskuleutdanning, eg må gå på idrett. Då begynte eg på Kristiansand sin lærarskule og tok grunnfag i idrett. Eg gjekk vidare med mellomfag og då jobba eg i treningsstudiobrandsjen heile tida. Etter kvart blei vi SATS, vi blei store, så blei det mykje.

Men eg har ein ganske solid akademisk utdanning i idrett og eg har teke ein haug med kurs i regi av SATS, så det er idrettsbakgrunnen min. Og så har eg eit hovudfag i nordisk.

Vestein:

Hovudfag i nordisk ja. Det gjer jo deg til eit ganske interessant intervjuobjekt. Då har du både den akademiske erfaringa frå idrett og treningsbrandsjen, men au at du har hovudfag i nordisk.

PT nummer 1

Og jobba som lærar i 15 år. Eg har vore i treningsstudiobrandsjen heile tida, men ikkje fast heile vegen.

Vestein:

Då må eg spørje. Når det gjeld treningsstudioa, kva har vore dine arbeidsoppgåver, kva for ting har du vore innom?

PT nummer 1:

Ikkje barnepass. Elles har eg stått i resepsjonen, vore gruppeleiarinstruktør på nesten alle arenaer, eg har vore treningsvegleiar, eg har vore mellomleiar for treningsvegleiarane, eg har vore personleg trenar lenge. Eg har hatt dei fleste oppgåver som har med kundar og kundebehandling å gjere.

Vestein:

Ikkje barnepass nei. Då må eg spørje vidare. No har du vore med i treningsbrandsjen i fleire år, og då vil eg spørje deg om kva du har merka av bruken av engelsk og korleis dette har endra seg med åra.

PT nummer 1:

Jo, det blir meir og meir. Men det var veldig engelskprega også då eg begynte, blant anna namna på øvingar. Det heitte ikkje ein «**opptrekksoving**», men ein «**pull up**». Og det heiter «**push-up**» ikkje «**armhevingar**». Stort sett gjekk det på sånne ting. Knebøy fekk ein lov til å seie, og knestrek til nød. Men det var kulare med dei engelske orda. I tillegg nytta vi au

ganske mykje latin, særleg på musklar. Det heitte biceps, pektoralane, ikkje brystmusklane. Den fella gjekk eg veldig i sjølv, sjølv om eg var ganske flink til å nytte dei norske orda på øvingar, fordi det provoserte meg litt at dei var på engelsk.

Men då eg begynte å bli utdanna og begynte å bli flinkt til å bruke dei latinske orda, så kunne eg flotte med litt meg det. Eg huskar at eg sa til ein person, som er var personleg trenar for, «Ja no skal vi inn i denne maskina her, og så skal vi trene **pektoralane**». Så såg ho på meg eit saueblikk stakkar «Kva er det?» (kunde). «Jo det er brystmusklane» (trenar) «Jammen så sei det då» (kunde)

Så tenkte eg «herregud no blir du ein slik åndssnobb» Ein ordsnobb som flottar deg med fine ord fordi det skjønar ikkje dei. Du veit godt at det heiter brystmusklar. Du veit godt at ho hadde forstått det mykje betre om du hadde nytta det, men du følte deg veldig mykje betre fordi du sa pektalar.

Det er sanne eg trur gjelder den engelske terminologien, at det er kulare å seie «**hip-thrust**» enn å seie « **rumpehev**» eller «**setehev**». Det er kulare å seie «**squat**» enn å seie «**knebøy**». Det er kulare å seie «**pull-up**» og «**push-up**», enn det er å seie «**opptrekk**» og «**armhevingar**». Veldig mange av desse tinga er kulare og utstyret.

Det heiter ein «bar», ikkje ei stong. Det heiter «jumble», ikkje ein manual eller hantel. Dei har veldig angliserte namn.

Vestein:

Det er jo egentleg veldig interessant at ein har nytta dei og dei omgrepa her.

PT nummer 1:

Ja og ein har jo henta dei ifrå engelsktalande land, dei blir ikkje funnet på. Ein les om trening i anten engelske eller amerikanske artiklar, også adopterer du dei uttrykka slik at ein kan flotte seg med orda.

Det er jo enno ikkje slik at vi snakkar engelsk, men det er jo fint å seie «squat» (sagt med eit ironisk tonefall)

Til dømes seier vi ein «deep squat» ikkje ein «djup ein»

Vestein:

Dette er jo interessant at ein kan sjå denne ordbruken, sidan ein les desse artiklane på engelsk for å så formidle dei på norsk.

PT nummer 1:

Ja du tek med deg terminologien. På engelsk i det norske språket.

Vestein:

Følar du at dette noko som har endra seg sidan du begynte å jobbe på begynninga av 80-talet og fram til du slutta=?

PT nummer 1:

Det har vore litt skifting. Då eg begynte var det litt spesielt å gå på helsestudio, det var spesielt å skulle gå å trene styrke. Det var ikkje noko som kven som helst gjorde. Dette var i 1984, og då var det enno ikkje eit allemannseige. Aerobicen hadde begynt å kome, Jean Fonda (amerikansk skodespelar, fitness-guru og aktivist). Det var frykteleg jålete. Det var mykje musklar ei stund, kroppsbyggarar, mykje «**boling**» (bruk av steroida for raskare muskelvekst). Det var det mange engelske uttrykk, men så kom SATS og tok mykje rom.

Det berre spreidde seg utover landet og det blei jo motteke med jubel og lykke, fordi det var så folkeleggjort. Då blei alle ord, særleg i gruppeundervisning, norskifisert. Då var det snakk om «knebøyg, sidesteg»

Til dømes er det eit spesielt trinn i aerobic kor du går til sida, kryssar med det andre beinet bak, for å så gå til sida igjen og trekke saman. Dette heiter «grapewine» og eg anar ikkje korfor. Det var det vi kunne og det var det vi nytta. Så kom SATS og seier «ta eit kryssteg». Dette ga meining og «alle kjøpte det». Vi er jo ein saueflokk vi menneske, no var noko populært og alle «strømte» til. Vi hadde ventelister på SATS.

Så selde dei det norske SATS til eit amerikansk firma, men det skulle enno vere det same. Seinare kom likevel lett-kledde modellar, vi hadde jo ein kleskode som var ganske streng, som var nytt. Så kom det amerikanske, så blei kjeda om til Elixia og så blei det heilengelsk. Det er trendar her.

Vestein:

Dette var jo veldig interessant fordi eg har tatt ein titt på dei ulike treningsstudioa, for å sjå kven som er dei største aktørane og kva for språk dei nyttar. Eg fann ut at SATS er Noreg sin

desidert største treningskjede, som er ein del av ein større nordisk gruppe, og at namna på alle gruppetimane deira er på engelsk

PT nummer 1:

Ja, og det forklarar dei med at dei au har finske deltakarar. Så alle videoar og instruksjonar dei lagar kan ikkje vere på norsk, svensk eller dansk fordi finnane vil ikkje forstå det. Eg trur at det ikkje burde vere eit problem å simultanomsetje det, sjølv om det er greitt nok. Men eg synest jo at det er den engelske språkbruken tek over såpass mykje at mange på min alder mistar innhaldet og skjønner ikkje kva som blir sagt.

Vestein:

Du har jo tidlegare nemnt at du hadde ein kunde som ikkje visste kva pektoralar var, korleis opplevde du og kundane dine denne språkblandinga?

PT nummer 1:

Eg fekk jo heldigvis ein lærepenge ganske tidleg, så eg ikkje lag det til som ein vane. Eg flotta meg med det ei stund, så skjønnte eg at «dette er noko du ikkje kan gjere». Dette er faktisk pinleg.

Eg har jo høyrte andre kollegaer, som jobba som personlege trenarar, irritere seg veldig over nokon som nytta mykje latinske uttrykk når vi var på kurs osv.. Så tok vedkommande eit hovudfag i idrett og fortsett som personleg trenar. Eg fann eg eit skjema kor ho skulle måle kroppsmål og det heitte «antropometri», altså kroppsmåling. Det skreiv ho på latin og ingen skjønnte kva ho skreiv. Eg synest at det er viktig å få ein «smekk over fingrane» tidleg, slik at kundane forstå deg. Dette var noko eg opplevde.

I den tida eg var tilsett i SATS var det veldig fornorska, men det har dei dessverre gått tilbake på. Eg trur dette har med trendar å gjere. Det kan godt hende at om 10 – 20 år, så skal alt vere på norsk, eller at ein tek meir latin i bruk. Det som blir moderne og som nokon kule tek i bruk, heng «alle» seg på og så blir det godteken

Vestein:

Då vil eg gjerne spørje om norske alternativ. Du har blant anna nemnt at SATS fornorska øvingar. I laupen av oppgåveskrivinga har eg prøvd å finne lister over norske namn på øvingar og kven er det som har fornorska dei. Språkrådet seier at det er fagmiljøa som har

denne oppgåva. Eg sjølv har prøvd å lage lister over øvingar, men det er mange omgrep eg ikkje klarar å finne norske alternativ til. Veit du om det finst ein slik oversikt?

PT nummer 1:

Oj hjelpes for eit spørsmål. Eg kan uansett seie at då SATS etablerte seg og lagde sitt konsept, så henta dei innhald frå tre ulike tradisjonar. Det eine var den tradisjonelle aerobicen. Den andre var «High-Energy», som gjekk på mykje tøff trening, lite koreografi og veldig pulsfokusert. Den siste heitte «Gymnastikk i tiden» kor to gamle turnedamer laga eit konsept som var veldig norsk. Dei hadde berre norske på alle sine øvingar

«High-Energy» hadde ingen. Aerobicen var au veldig engelsk i terminologien.

Då SATS laga sine egne opplegg så fornorska dei absolutt alt. «High-Energy» blei «Høypuls», som var kjempeføffe timar, mykje hopping og ikkje særleg vanskeleg. Aerobicen hadde tre nivå... Det var au ein treningsform som var inspirert av «Gymnastikk i tiden» og styrkebiten på denne heitte «Stram opp». Det var veldig norsk og det var deileg å jobbe i det .

Det var kanskje ukult og eg trur det var difor det endra seg til det engelske att, då det er mykje kulare å seie «What the fuck» enn «Kva faen» kanskje. Det er «hippere» med engelsk, eller har vi nordmenn eit mindreverdigheitskompleks når det gjeld språk. Stolar vi ikkje på at norsk er nok? Det er nok ein blanding av mange ting.

Det er kulare å seie «squat» enn «knebøy», det er det inga tvil om.

Vestein:

Her hadde du ganske mange interessante innspel og det er ganske interessant å høyre korleis utviklinga har vore. Eg var ikkje klar over kor enorm utviklinga på har vore og kva for rolle SATS har hatt.

PT nummer 1:

Ja, den var enorm. For å ikkje snakke om frå 1984 og fram til i dag, både det språklege og det innhaldsmessige i treningsbransjen. SATS på 90-talet blei uansett ein folkehelseinstitusjon som funka. Alle moglege menneske melde seg inn, det hadde dei ikkje gjort før.

Vestein:

Eg har lest litt statistikk om at det på 1960-talet var berre eit titals treningsstudio, medan i 2020 var det kring 1200.

PT nummer 1:

Det var jo ein raritet. Eg hugsar min far trena på treningsstudio, eller helsestudio som det heitte den gongen. Eg hugsar at eg kikka på det skiltet og tenkte «kva er dette for noko? Dette er noko veldig merkeleg». Far fortalte at det var ein spansk mann som dreiv det og som var den fyrste i byen (Kristiansand) som dreiv noko slikt. Det var ein raritet og det var berre for spesielt interesserte.

No har det jo blitt ein folketing og der er jo fint. Eg synst enno at ein kan leggje vekt på kleskoden. Må vi vere så kule? Må vi vere så fine?

Vestein:

Då har eg to spørsmål til. Det fyrste er kva synst du om å lage norske alternativ og kven burde eventuelt lage desse.

PT nummer 1:

Eg synst at treningsbransjen sjølv burde gjere det i samarbeid med nokre språkmenneske, kanskje i samarbeid med Språkrådet. Det er ikkje sikkert at dei (Språkrådet) vil, men å hyre inn ein norsklærer burde ikkje vere vanskeleg. Dei har sikkert ein tilsett.

Vestein:

Du tenkjer altså at ein burde hyre inn språkkonsulentar?

PT nummer 1:

Kva for ord er det vi vil fornorske? Lag ei liste og spør «Kva synst du det burde hete?» Her kan ein spørje konsulentar eller sine egne medlem. Eg trur at mange medlem, til dømes i SATS, kanskje ikkje er så interessert i å fornorske. Spesielt ikkje dei unge. Det er kanskje «gamlisane» som er mest interesserte. Dette har eg ikkje nokre forskingstal på.

Kanskje ein kan lage ein «poll» på facebook? Det burde uansett vere mogleg å sette i gang ein eller annan prosess. Dette burde ikkje vere vanskeleg og det finst mange gode alternativ på norsk. Dei norske alternativa kjem ikkje av seg sjølve når du ikkje brukar dei.

Då vi heldt på med sats med SATS og det var berre norske ord, gløymde vi dei engelske då vi ikkje nytta dei. Det er jo det same med trening. Språk er på ein måte ferskvare og språkleg endring er på ein måte det. Dei orda vi nytta då eg var 14, kan eg knapt hugse.

Vestein:

Til slutt, er det noko anna du har lyst til å nemne?

PT nummer 1:

Ikkje noko anna enn at eg synst det er kult du skriv om dette og at du undersøker kva dette er for noko.

Eg trur det er viktig å reflektere over kvifor vi tek vala vi tek. Eg har ein ide om at vi har eit språkleg mindreverds kompleks i Noreg. Det er mykje kulare å nytte engelsk og vi får jo engelsk inn i alle kanalar. Det har vi jo gjort sidan radioen kom, så tv-en og etter kvart internett, så blir det kulare med det engelske. Vi bør kanskje reflektere kring korfor det er så kult med engelsk, korfor er det ikkje bra nok med norsk? Kanskje det det endre seg etter kvart og det som har lågstatus i dag, blir populært i morgon? Eg synst uansett at norsk bør få høgare status.

Elles så jobba eg fyrst i Kristiansand Sportsenter og så gjekk eg over til Workout, som var ein frykteleg jålete stad. Veldig hyggelege folk, men det var jo den tida med Jane Fonda (berømt amerikansk skodespelar) med mye «jåling» Og så kom SATS og fjerna alt det. Du kunne sminke deg, men du skulle ha på deg treningst-skjorte og ho skulle ikkje vere for trong. Kundane fekk lov til å ha på seg trongt, men det måtte vere heildekkande. Vi instruktørar fekk klare instruksar om korleis vi skulle kle oss. Eg var litt trist då dette endra seg, då eg tenkjer at kleskoden bidrog til å senke terskelen for trening slik at treninga blei meir allmenn.

Vedlegg 6 – Intervju nummer 2

Intervju 2:

«» visar at intervjuobjektet siterar noko/nokon

() visar tilleggsinformasjon og kontekst frå intervjuaren (meg)

‘’ og **blokkbokstavar** er ord og uttrykk som eg vil markere

Vestein:

Då sett vi i gang. Kan du presentere deg sjølv og kva for utdanningsbakgrunn du har?

PT nummer 2:

Eg heiter (PT nummer 2) og eg har 7 år med høgare utdanning. Fyrst eit år med folkehelsearbeid ved Høgskulen i Hedmark, seinare tok eg ein mastergrad i idrettsvitenskap ved

Universitetet i Agder. Eg hadde eit år med pedagogikk og seinare PPU (praktisk pedagogisk utdanning).

Vestein:

Oj, det var jo ein ganske omfattande utdanning innan trening. Kva er det som interesserer deg innanfor treningsverda?

PT nummer 2:

Innan for treningskvitskap har det vore fysiologi og muskelvekst, masteren min handla om effekten av belastning på muskelfibertypespesifikk hypotrifi.

Vestein

Så interessant. Nett no sit vi på Spicheren (eit treningsstudio for studentar ved sidan av Universitetet i Agder). Kva for stilling har du her? Og kva for arbeidsoppgåver har du?

PT nummer 2:

Her er eg både treningsvegleiar, som inneber at ein er i 'helsestudioet', ryddar og vaskar utstyr. Kanskje ein har ein introduksjonstime med nye medlem og hjelp til i resepsjonen. I tillegg er eg personleg trenar, som inneber at eg trenar folk. Eg har stort sett hatt yngre kundar som ynskjer å bli sterkare, eller andre som er interessert i styrketrening og livsstilsending.

Vestein:

Det høyrast jo veldig fint ut at dei ungdommane som kjem til treningsstudioa har nokon dytte dei i riktig spor.

Då vil eg gjerne spørje deg eit par spørsmål kring engelsk på treningsstudioa. Kor mykje engelsk er det på treningsstudioet her?

PT nummer 2:

Det er ikkje mykje eg nyttar engelsk, kanskje for å beskrive nokre øvingar, men det er oftare engelske forkortingar. Til dømes: i staden for «strak markløft» eller «rumensk markløft», to like øvingar med små skilnadar, så seier eg «RDL» som står for «romaninan deadlift». Dette gjer eg fordi det er kjappare og praktisk.

Vestein:

Det er jo interessant å høyre. I artikkelen (den som blei sendt saman med intervjuguiden) blir det framstilt som at påverkinga frå engelsk er såpass omfattande at det blir «vanskeleg å trene på norsk». Har dette noko for seg eller er det satt på spissen?

PT nummer 2:

Om eg kan ta utgangspunkt i den artikkelen, så er eg nok litt usamd. Til dømes: om ein seier «squats» i staden for «knebøy», vil eg seie at dette er unødvendig. Men at dei nyttar «armrap», som står for «as many repetitions as possible», så er dette ein praktisk og universell forkorting. Dette er eit omgrep ein må lære og det er noko eg nyttar sjølv med mine PT-kundar.

Eg ser ikkje på dette som eit stort problem. Til dømes, dei (individua i artikkelen) nytta «rir», som står for «repetitions in reserve». På norsk seier eg alltid berre «reps i reserve»

Ein ting til er kanskje fagomgrepet «failure» som held på å bli nytta på fleire område. På norsk nyttar ein «utmattning» som kanskje ikkje er eit veldig beskrivande omgrep for «failure». Då nyttar eg heller «failure» sidan eg ikkje synest vi har eit godt nok omgrep på norsk.

Vestein:

Du tenkjer altså at dette omgrepet er såpass dekkande og finst allereie ein etablert bruk av det, så om ein tek i bruk eit nytt norsk ord...

(PT nummer 2 bryt inn)

PT nummer 2:

Det blir litt vagare ja. Det treff kanskje ikkje så godt. Det same gjeld engelsk litteratur kor ein ofte nyttar «soreness», medan på norsk bommar vi med omsettinga. Ein seier ofte at ein er «støl» og dette verkar jo som ein fin omsetting. Det norske «stølhet» blir på engelsk «DOMS» som står for «delayed onset muscle soreness».

Eg har sjølv ofte gløymt at «soreness» og «DOMS» er to ulike ting.

At det heller er sårheit på norsk.

(Det finst to typar stølheit. På engelsk har ein «acute soreness» som stølheiten ein følar dei fyrste 24 timane, denne forsvinn. Den andre, «DOMS», kjem fyrst etter 24 timar og er av ein annan type. I ein artikkel frå IFrom, blir omgrepa «akutt og forsinket stølhet» nytta)

<https://iform.nu/trening/styrketrening/11-ting-som-skjer-i-kroppen-etter-hard-trening>

Vestein:

No har jo du allereie nemnt noko om dette, men har du vore i situasjonar kor det har vore problematisk med engelske omgrep? Eller går det for det meste greitt?

PT nummer 2:

For det meste opplev eg at det er greit. Av og til når eg skal lage treningsprogram til kundane, liker eg å nytte dei engelske forkortingane. Til dømes: «Armpap» og «dumbbell-press», dette var vore ein utfordring for eit par at eg må forklare dette. Det er det jo litt utfordring. I tillegg kan eg au sjå for meg at i gruppetimar er unødvendig å nytte engelske namn, fordi det kan skape ein barriere.

Vestein:

Kva med aldersskilnad? Tenkjer du at dei yngre har lettare for å forstå det engelske, medan dei eldre har større vanskar? Eller er det jamt?

PT nummer 2:

Blant dei unge eg møter, så er det fleire av desse som er mye i den engelskspråklege verda og som lærar av folk med engelskspråkleg innhald. Dei har ganske god kontroll på dei engelskspråklege omgrepa, dei slit nesten meir når er nyttar norske ord. Dei kan ofte ein del trening.

Blant dei eldre er det fleire som ikkje kan så mykje om trening. Generelt har nok ungdommane ein meir engelskspråkleg kvardag, så eg merkar at dei nyttar fleire engelske uttrykk. Dei har au fleire uttrykk som dei kan nytte, om det gir meining.

Vestein:

Då var det to spørsmål til eg har lyst til å stille deg. Sidan du er ganske treningsinteressert. Kor er det du sjølv hentar inspirasjon? Kor lærar du om trening? Les du artiklar eller går det mykje i YouTube?

PT nummer 2:

Litt forskjellig. Eg har etter kvart fått fleire ‘**evidensbaserte**’ kjelder, til dømes har eg eit abonnement på *Monthly Applied Sport Science*. Denne består av fire forskarar som går gjennom mange journalar og finn eit utval av interessante artiklar. Dei går igjennom desse

artiklane og dei ser på bruk av vitenskapleg metode, statistikk, kva som er godt og dårleg, praktiske implikasjonar og til slutt.. «**interpretation**» kva heiter det på norsk?

Vestein:

Tolking og tolkingar

(latter)

PT nummer 2:

Takk, det blir mykje engelskspråkleg. Eg har merka at eg slit med å omsette nokre sånne ting.

To av dei (forskarane) har ein podkast kor dei til dømes snakkar om artiklane. Dette er på engelsk.

Dei norske vi har høyrar ofte på dei (podkastane) same eg høyrar på. Dei er au ikkje like flinke, sjølv om kvaliteten på nokre av dei har blitt betre.

Elles så ser eg på TikTok og der er det ein del ting som verkar bra, men som ikkje er det. Eg får ikkje så mykje læring der, men heller eit inntrykk av kva dei unge lærar.

Vestein:

Ja, ja. Du får altså sjå kva dei går igjennom og du tenkjer sikkert «det er ikkje slik den skal gjerast»

PT nummer 2:

Ja, ja. Ikkje nødvendigvis øvingar, men kanskje variasjonar av øvingar og trening av muskelgrupper. Det har vore ein treng kring biomekanikk og feiltolkingar av mekanisk drag, men det er jo eit anna tema enn språk

Vestein:

Mekanisk drag er jo eit interessant omgrep.

PT nummer 2:

På engelsk heiter det «mechanical tension». Mekanisk drag er et fagomgrep som blir lite nytta fordi det er enklare å nytte «mechanical tension».

I tillegg les eg artikkelar frå journalar. Eg har god kjennskap til dei etter masteren og tilrådingar frå professorar. Om eg finn ein forskar som har fleire interessante artikkelar, går eg inn på profilen deira på Google Scholar.

Vestein:

Då har eg berre ein spørsmål til. Kva tenkjer du om å lage norske alternativ? Då tenkjer eg på gruppetimar, øvingar..

PT nummer 2:

Til gruppetimar synst eg det er positivt, i alle fall om det gjer det mindre skummelt å dukke opp. Eg kan skjønne at frå eit folkehelseperspektiv at for folk som synest at det er fagomgrepa som er skumle, spesielt om du ikkje er så dyktig i engelsk i tillegg.

Er ser derimot lite behov for å gjere noko med forkortingar vi har, dette synest eg i staden blir problematisk og unødvendig mange steg. Kanskje vi burde nytta ord som «utmattelse» i staden for «failure» då. Eg har ikkje så veldig mykje perspektiv på det, men no blir no det norske språket stadig meir engelsk.. Eg synst det er litt vanskeleg. Om det norske språket blir stadig meir engelsk, så er det vel berre naturleg at au treningsbransjen sitt språk blir meir og meir engelsk.

Noko interessant å nemne er dette med «mass» (*Monthly Applied Sport Science*) som er eit veldig godt produkt. Her har jo AFPT (Akademiet for personlig trening) laga ein norsk versjon som au går igjennom artikkelar på same måte.

Vestein:

Det er absolutt interessant. Ein del av oppgåva er jo å undersøke kva som stemmer og ikkje stemmer. Eg prøver å finne ut kva som stemmer når det gjeld språk på treningsstudioa.

Eg fann den artikkelen der (den som var ein del av intervjuguiden) og ein ifrå 2012, og det er det eg har klart å finne. Difor synest eg det er relevant å spørje deg som både har den akademiske bakgrunnen, men au jobbar aktivt med kundar.

PT nummer 2:

Det finst jo au fleire og fleire norske «influensarar» eller ‘påvirkere’, så der gjer jo at treningspråket ofte blir meir norsk. Sjølv om dei au nyttar ein del engelsk, så blir det jo ikkje alt på engelsk. Dei norske omsett truleg ein del av omgrepa.

Vestein:

Det er jo eigentleg ganske interessant korleis norske «influensarar» kan hente inn ein del norsk.

PT nummer 2:

Eg veit ikkje om det stemmar, men eg kan sjå for meg at det kan gjere det enklare for unge om dei følgjer ein norsk fyr som lager innhald. Da kan det fort bli fleire norske uttrykk, sjølv om ein alltid vil nytte nokre engelske uttrykk.

Vestein:

Eg vil tru av mange av dei au er ganske innarbeida, som «reps» og «rir».

PT nummer 2:

Men «reps» og repetisjonar er vel norsk?

Vestein:

Om eg ikkje tek feil så kjem dei opphavleg frå fransk eller latin, og så har det blitt lånt til engelsk og seinare norsk. Elles så blei det lånt inn (frå fransk) allereie på 1700-talet. Mykje kjem uansett frå latin.

(på latin er ordet repetitio og kom til norsk i endra form anten via fransk eller tysk)

I dag er det ikkje vanskeleg å seie repetisjon på norsk..

(PT nummer 2 skyt inn)

PT nummer 2:

Ja, eg ser jo på det som eit norsk ord.

Vestein:

Då vil eg spørje om det er noko anna du har lyst til å leggje til?

PT nummer 2:

Nei. Eg trur eg har sagt det meste eg har av tankar.

Det er jo interessant det med «rir» som tyder «repetitions in reserve» på engelsk, at sidan det passar med forkortinga, at ein på norsk kan seie «repetisjonar i reserve». Når det passar seg, så bytt ein om til norsk. Det har sikkert litt å gjere med kor komfortabel ein er med det engelske språket og eg er ikkje kjempedyktig i engelsk sjølv. Sjølv om eg skreiv masteroppgåva på engelsk, så er eg ikkje så god til å snakke det så då seier eg det heller den norske ‘**versjonen**’.

Vedlegg 7 – Intervju nummer 3

Intervju 3:

«» visar at intervjuobjektet siterar noko/nokon

() visar tilleggsinformasjon og kontekst frå intervjuaren (meg)

‘’ og **blokkbokstavar** er ord og uttrykk som eg vil markere

Vestein:

Då tenkjer eg at vi sett i gang. Kan du fortelje om utdanningsbakgrunnen din?

PT nummer 3:

Uformelt har eg drevet med trening dei siste 4-5 åra, kor eg har lest meg opp og sett veldig mykje på treningsvideoar. Når det gjeld det formelle, har eg teke eit år med PT-utdanning på UIA (Universitetet i Agder). I tillegg har eg ein bachelorgrad i marknadsføring.

Dette gjorde at eg fekk jobben her (på treningsstudioet) sidan eg hadde både formell kompetanse og var treningsinteressert.

Vestein:

For meg verkar det som du har ganske mykje kunnskap og er veldig treningsinteressert. Vil du seie at valet om å ta ein PT-utdanning var ei utviding av interessa di?

PT nummer 3:

Dette er kanskje litt utanfor det du spurte om, men eg trur eg har ADHD og trening er noko eg klarar å hyperfokusere på.

Vestein:

Når det gjeld dette treningsstudioet her, kva for arbeidsoppgåver har du?

PT nummer 3:

Det eg tener pengar på er å selje PT-timar, det er berre desse timane eg får betalt for. Når eg går rundt i treningsstudioet og hjelper folk, er dette noko eg ikkje får betalt for. I tillegg ryddar eg, fikser maskinar, støvsuge tredemøller og sjekke garderobane. Dette arbeidsoppgåver au og det slik er møter dei fleste kundane mine.

Vestein:

Det er jo ein interessant måte å møte kundar på. Ved å hjelpe dei og vere litt overalt, blir det lett å kome i kontakt med deg.

PT nummer 3:

Det er faktisk veldig strategisk. Som PT-prøvar eg å vere mest mogleg i kontakt med folk og eg prøvar å gjere arbeidsoppgåvene mine når det er folk på senteret. Til dømes: ein gong støvsuga eg og så kom det ein person opp til meg, som hadde eit skulderproblem. Eg svarte «eg har litt dårleg tid nett no, men vi kan booke ein time neste veke». Han var kjempenøgd etter denne timen og valde å skaffe seg 10 timer, som seinare blei til 25. Han fekk au forelda sine til å kjøpe timar hos meg, og nyleg har au kona kjøpt timar. Alt dette fordi eg støvsuga.

(latter)

Vestein:

Då vil eg gjerne spørje, er det mykje engelsk på treningsstudioet?

PT nummer 3:

Ja. Spesielt når det gjeld øvingar. Til dømes seier ein ikkje «trapezius» men «traps». Ein seier ikkje «lateral pulldowns» men «lats». Ein seier au «abs» i staden for «mage» eller «kjerne».

Eg vil seie det ja. Ein seier «pull-ups» i staden for «opptrekk».

Vestein:

Kva med namn på apparat og gruppetimar?

PT nummer 3:

Vi har ikkje så veldig mange gruppetimar her 'kontra' Spiceren (et treningsstudio ved sidan av UIA). Elles så nyttar vi engelske namn på øvingane, med mindre ein gjer det om til norsk.

Personleg synst eg at det av og til høyrast teit ut å bruke norsk. Eg føretrekk eigentleg å snakke engelsk.

Vestein:

Kvifor tenkjer du det?

PT nummer 3:

Eg synest at engelsk er kult. Eg er oppvaksen med språket.

Då eg var liten så eg på mykje engelske medium, medan no har det blitt meir norsk og no synest eg dei er lettare å forhalde seg til.

Når eg tenkjer på språket generelt, så følar eg at det blir lettare om alle snakkar eit språk eller bruker dei same omgrepa. Når eg lærar ting på engelsk og kan kommunisere ting på engelsk er det nyttig å kunne forklare på engelsk.

Om eg har ein kunde som snakkar engelsk og som ikkje snakkar like godt norsk, så kan jo eg snakke engelsk med dei og bruke omgrepa eg er van med. Ein av kundane mine kjem frå Polen og vi snakkar engelsk saman. Eg har altså hatt PT-timar på engelsk.

Dette kjem jo av at mykje av det eg les, eller ser videoar om, er på engelsk. Eg følar at det er eit ekstra bry å skulle gjere det om til norsk. Der er det som er mest praktisk for meg.

Vestein:

Kva for ting er det du ser på? Er det nokre spesielle YouTube kanalar?

PT nummer 3:

Det er masse YouTube kanalar, nokre «influensarar» men eg er litt forsiktig med kven er ser på.

Nokre videoar ser eg på for underhaldning, medan andre ser eg på for å av fagleg interesse. Til dømes: «Korleis gjer ein denne øvinga mest effektiv», «Slik får du betre kondisjon» eller

«Her er ein øving som få kjenner til». Eg tek ein blanding av det er ser og så nyttar er noko av det med kundane mine. Det er greitt å ha ein kunnskapsbase.

Basert på behova deira (kundane), tek eg informasjon frå ulike kjelder.

Vestein:

Les du artiklar?

PT nummer 3:

Eg er veldig dårleg på å lese artiklar fordi eg tur eg har ADHD. Med ein gong eg begynn å lese noko i ein bok, så spring eg plutselig ut.

YouTube videoar fungerer fint for meg, sjølv om eg såg meir før eg begynte å jobbe. No har det blitt ei interesse.

Vestein:

Frå treningsstudioet si side, sender dei dykk på kurs eller seminar?

PT nummer 3:

Nei, det er opp til oss å gjere. Han andre PT-en (det er to som jobbar på senteret) pleier å dra til Oslo for å ta kurs. Dette pleidde han å gjere tidlegare au då han studerte til å bli massasjeterapeut. Eg tenkjer au å gjere dette i framtida, spesielt om det kjem til Kristiansand.

Eg tenkjer at om det er noko eg manglar, så kan eg heller lære det på kurs enn å sette i gang med ein ny bachelorgrad.

Vestein:

Du har nemnt at det er praktisk at du kan bruke engelske omgrep. Når du har kundar, må du av og til endre på måten du snakkar på, eller bruke norske uttrykk?

PT nummer 3:

Ja, 'basert på' aldersgruppa. Om eg har eldre kundar snakkar eg saktare og bruker enkle uttrykk. Eg prøver å gjere det så lett eg kan og unngå å gjere ting for komplisert. Eg er veldig medviten på at det finst mange intrikate detaljar og mykje informasjon kring ei øving, men dette er noko ein kan lære etter kvart.

Eg tenkjer uansett at det er lurt å korte ned til eit par ting som kunden skal fokusere på. Til dømes, i øvinga «Nedtrekk» seier eg til kundane «sett deg ganske langt fram, hold omtrent her og om du ser kva eg gjer med olbogane mine...». Eg prøvar å få kundane til å meistre ting trinnvis og jo flinkare dei blir, jo meir omfattande blir forklaringa.

Eg prøvar å ikkje gjere øvingane for kompliserte, sjølv om eg fint kan gjere det. Eg tenkjer berre at det er nyttelaust. Om eg vil snakke meir teknisk ville eg sagt: «Dette er hypertrofi-trening kor vi skal trene i 8 – 10 reps for å auke muskelmassen, etter kvart så tek vi og periodiserer reps i reserve og så har vi ein deload veke». Eg kan gjere det slik, men det blir for mykje for folk flest å ta inn over seg.

Dette er tankegangen med kundane mine, eg prøvar å lære dei meir og meir trening. Dette seier eg til dei. Igjen dette er noko eg tek stegvis.

Vestein:

Brukar du norske eller engelske forklaringar?

PT nummer 3:

Eg nyttar norske forklaringar. Om øvinga ikkje er tung eller om dei har ein pause, tek eg ein ‘**coachende**’ tilrettelegging kor eg stiller dei spørsmål dei kan svare på sjølv. Eg har svaret men det er dei som skal lære.

Til dømes: «denne øvinga trenar framsida av leggen». I staden for å seie dette, spør eg i heller «kor kjente du det?» På denne måten lar eg dei bli kjent med øvinga.

Vestein:

Kva gjer du med namn på øvingar? Nyttar du dei norske eller engelske namna?

PT nummer 3:

Det varierer. Nokre øvingar som «palov press», som er ei øving kor du dyttar eit strikk framover, er oppkalla etter ein person og har ikkje eit norsk namn. Eg syntest at det er enklare å bruke desse namna, enn å skulle forkorte dei.

Andre ord som «benkpress» er nok enklare å bruke enn «benchpress».

Vestein:

Kva med «markløft» og «deadlift»?

PT nummer 3:

Her blandar eg litt. Når eg skriv (anten når han beskriv øvingar eller legg dei til i eit treningsprogram) nyttar eg vanlegvis «deadlift» eller forkortinga «RDL», sistnemte er lettare å skrive enn «einbeint rumensk markløft». (Det finst ein del variantar på øvingar). Eg skriv «Ein legg RDL» i programma mine, og så forklarar eg kva det er.

Eg varierer utifrå behovet til kunden. Om kunden allereie er van med å trene, sett eg opp eit program og hjelper dei med å **'pushe'** hardt. Om kunden er ny til trening, skriv eg det vanlegvis på norsk og sender dei lenker til YouTube videoar.

Eg spør ofte «er det noko du ikkje forstår?» og «er det noko eg kan forklare?». Eg gjer det au klart at dei kan spørje i laupet av økta. Det skal ikkje lære alt på ein gong og difor er det viktig å ta ting gradvis.

Vestein:

Kva synest du om å lage norske alternativ?

PT nummer 3:

Eg har ikkje noko i mot det personleg, men eg hadde nok fortsett å bruke dei engelske omgrepa. Det hadde nok gått greitt, men eg følar at ein nesten burde ha gått systematisk til verk. Det er litt som med korleis ord blir til, nokon seier noko og så begynn fleire å fleire å seie det same. Det er jo ikkje vanlegvis nokon som sit seg ned i grupper og seier «no skal vi finne opp eit ord for sit-ups».

Til dømes, om eg hadde kalla «sit-ups» for «magebøy». Om fleire hadde **'adoptert'** det, hadde det nok blitt eit ord. Det er litt som det engelske «one fish, many fishes». Eg følar at det er **'simplere'** å seie «fishes» (både «fish» og «fishes» er tillate, men det er «fish» som er den vanlege forma i fleirtal)

Det same gjeld au bruken av apostrof i engelsk. I staden for å skrive «who will» skriv eg «who'll», sjølv om det ikkje er korrekt. Eg følar at det er meir munnleg når eg skriv det og eg meiner at ting burde bli mykje 'simplere'.

Eg hadde ikkje hatt noko i mot å fornorske orda, men eg hadde fortsett å bruke dei engelske sidan det høyrast kulare ut.

Vestein:

Om nokon då skulle ha lagt norske alternativ, kven burde gjere det?

PT nummer 3:

Eg trur egentleg ikkje at det er eit behov for det. Ting blir jo uansett meir og meir globalisert. Dei eldre folka som har eit behov for å bruke norske uttrykk, kjem til å forsvinne. Det er jo dei ynge som kjem til å bli dei eldre i framtida og dei vil nok forstå seg mykje betre på engelske uttrykk. Dei har vakse opp med engelsk populærkultur og vil difor forstå dei engelske uttrykka. Det vil ikkje bli naudsynt for dei å ha norske uttrykk.

Eg vil difor seie at det ikkje er naudsynt, men eg hadde ikkje har noko i mot det.

Vestein:

I så fall, er det noko anna du har lyst til å nemne?

PT nummer 3:

Eg trur mykje av dette handlar om kva slags type PT ein er. Om ein er veldig teknisk, til dømes innan styrketrening og auke sin «1-rep maks», då har ein gjerne veldig god kontroll på desse omgrepa (innan styrketrening). Nokon som er meir muskelorientert vil igjen bruke omgrep som «dropset», «gigant-set»..

Det handlar au om kva for kundar ein har, dette vil nok påverke ordvalet. Om det er nokon som ikkje forstår så mykje på trening, så unngår du eller lærer dei uttrykka du vil bruke. Kor mange år dei har trent og den samla treningskompetansen blir avgjerande i kva for omgrep ein tek i bruk.

Det finst folk her på studioet som har trent i mange år og er veldig sterke, og som ikkje har noko særleg kompetanse. Det veit ikkje korfor dei gjer dei tinga dei har gjort og dei veit ikkje om ei øving er effektiv eller ei. Det berre følar at øvingane er effektive. Ein treng altså ikkje treningskompetanse for å bli stor og sterk.

Vedlegg 8 – Intervju nummer 4

Intervju 4:

«» visar at intervjuobjektet siterar noko/nokon

() visar tilleggsinformasjon og kontekst frå intervjuaren (meg)

‘’ og **blokkbokstavar** er ord og uttrykk som eg vil markere

Vestein:

Kva for utdanning har du?

PT nummer 4:

Eg er utdanna politi, så no må du ikkje gjere noko gale.

(latter)

Eg har au teke eit års fysiologi, anatomi og biomekanikk. Eg har teke ein del slike kurs. Etter dette har eg jobba 10 år som personleg trenar.

Vestein:

Kva var det som fekk deg til å gå frå å vere politi til personleg trenar?

PT nummer 4:

Eg var ein realfagsnerd og eg var veldig glad i kjemi og biologi. I tillegg har eg trent heile livet mitt. Når eg var yngre jobba eg på Rema 1000 kor det var ein kjøpmann som berre gassa på når det gjaldt mat. Eg sa til han at han kom til å møte veggen om han fortsette slik, og gjennom vinteren hjalp eg han med trening.

Her fann eg ut ein del om trening og eg oppdaga at det å hjelpe folk inneber om lag 70 % psykisk hjelp. Ein trenar sin jobb handlar difor ikkje om å ha ein **‘sixpack’**, men om velvære

Vestein:

Er du tilsett her med Fresh Fitness Kjos?

PT nummer 4:

Nei, eg er ikkje tilsett, eg har eit eige firma. Eg har ein konsulentkontrakt med dei, og slik var det au når eg jobba i Oslo. Det er ingen av oss som er tilsett der, i staden betalar vi ein form for husleige.

Vestein:

Med dette får dykk vel tilgang på eit kontor og ein kundegruppe?

PT nummer 4:

Det stemmar

Vestein:

No har du nemnt at du både har ein kontrakt med treningsstudioet her og når du jobba i Oslo. På desse treningsstudioa, har du lagt merke til bruk av engelsk på desse treningsstudioa?

PT nummer 4:

Eg las det du sendte meg før intervjuet (intervjuguiden + ein artikkel frå NRK) og tenkjer du det eg har observert med mine kundar eller det eg observerer sekundært?

Vestein:

Eg tenkjer hovudsakleg på uttrykk, namn på øvingar og namn på maskinar.

PT nummer 4:

Ja. Ein seier jo ofte «hip-thrust» i staden for «hofteleddsøy». Eller så seier ein «squats». Eg seier ikkje dette sjølv, men eg høyrer ofte «Ass to the grass». Ein seier au ikkje «ryggløft» men «pull-ups» og «chin-ups».

No har eg ikkje vore særleg medviten på dette, men om eg skal gje ein prosentdel så er det kanskje 70 % prosent engelsk når det gjeld uttrykk knytt til øvingar, og 30 % norsk. Til dømes: «Biceps, curls, chin-ups, pistol-squat, squat og deadlift», eg vil nesten seie at 85 % engelske namn.

Vestein:

Dette er jo ganske interessant. Dette spørsmålet er kanskje litt vagt, men litt av målet bak oppgåva er å finne ut av om det er ein utprega bruk av engelske uttrykk på norske treningsstudio. Når eg har forsøkt å lese meg opp på emnet har eg berre funnet to artiklar, dei siste 10 åra.

PT nummer 4:

Det er jo ikkje så mange som snakkar om dette, så det var jo interessant at du tok kontakt. Eg har ikkje vore heilt medviten om dette.

Vestein:

Eg har lagt merke til at det er stor variasjon frå treningsstudio til treningsstudio. Nokre av dei har mange gruppetimar med engelske namn, andre brukar engelske namn på ein del øvingar. Ein del av oppgåva blir difor å skulle få ein oversikt over dette og om det stemmar at det finst ein utprega engelskpåverking på treningsstudioa.

PT nummer 4:

Eg trur det stemmar 85 %.

Vestein:

Korfor trur du då at desse 85 % blir brukt?

PT nummer 4:

Eg trur det handlar om at mykje om teknologisk utvikling. Eg ser at det er mange ungdommar som gjer øvingar som dei må ha studert, kor dei har kronologisk følgd ei YouTube speleliste. Desse er ofte amerikanske. Eg trur dei snappar opp mange uttrykk derifrå.

Eg trur at Instagram er ei viktig kjelde til nye ord og uttrykk.

Eg tur det ikkje er så mange som orkar å google og lese oss opp. Det å sjå på YouTube og Instagram blir såpass greitt at det blir ei kjelde til påverking.

No blir jo ungdommane litt '**targeta**', men om kompisen min begynn å lære meg noko så vil jo eg i ein sosialiseringssprosess nytte orda. Dette førar til ein '**snøballvirkning**' kor orda kjem i bruk.

Vestein:

Når det gjeld bruken av engelske ord og uttrykk. Kva gjer du? Og kva opplev kundane dine? Har det vore nokre situasjonar som har vore problematiske?

PT nummer 4:

Eg følar at det går for det meste greitt. No er eg medviten på at eg ikkje nyttar dei engelske, så langt det let seg gjere. Det er vel «chin-ups» og «pull-ups» som eg nyttar, men eg forklarar kundane korleis ein gjer dei.

For min del er det kanskje motsett. Eg nyttar 90 % norsk og 10 % engelsk og dette har nok ein samanheng med at eg ikkje har så mange kundar under 30. Hadde eg hatt det, ville eg nytta fleire (av dei engelske orda og uttrykka).

Eg trur eg hadde gjort det, då det er viktig å ha kommunikasjon. Eg må analysere kunden og kva han/ho responderer på. Det hadde truleg gått automatisk.

Vestein:

Kva synest du om å lage norske alternativ?

PT nummer 4:

Meiner du til dømes «knebøy» i staden for «squats»? At ein fornorskar dei?

Vestein:

Ja. Anten at ein fornorskar dei eller at ein finn på nye namn. Eg har til dømes enno ikkje funnet eit norsk alternativt til «sit-up».

PT nummer 4:

Eg trur at spørsmålet eg ville ha stilt meg er «Er det naudsynt?». Eg trur det er litt vanskeleg å vere medviten. Til dømes ein kunne ha sagt «mage-crunch» i staden for «sit-up» men dette er jo enno engelsk på slutten. Svaret på spørsmålet er nok «er det eit behov for å fornorske?», «er det eit behov for dette i marknaden?

Vestein:

Eg ser kva du meiner. Om ein har lyst til å søke opp noko er det veldig greitt å kunne nytte det engelske namnet. Til dømes om ein vil søke opp «How to do a pull-up». Dette finast det truleg mindre av på norsk.

PT nummer 4:

Det er nesten ingenting. Det er litt frå NIH (Norges Idrettshøgskole), men eg trur sjølv dei nyttar noko (engelske ord og uttrykk). Det er au noko som heiter AFPT (Akademiet for personlig trening) og dei nyttar engelske ord på førelesingar. Eg trur det er bransjen sine kodar. Til dømes, når eg jobba som politi, så nytta vi kodar som var ein del av kulturen.

Vestein:

Er det noko anna du vil nemne?

PT nummer 4:

Eg tenkjer det kan vere verdt å undersøke kva ungdomar meiner. Det er jo dei som står for ein del av bruken (av engelske ord og uttrykk)

Vedlegg 9 – Intervju nummer 5

Intervju 5:

«» visar at intervjuobjektet siterar noko/nokon

() visar tilleggsinformasjon og kontekst frå intervjuaren (meg)

‘’ og **blokkbokstavar** er ord og uttrykk som eg vil markere

Vestein:

Då sett vi i gang. Kan du fortelje deg litt om deg sjølv og din utdanningsbakgrunn?

PT nummer 5

Eg begynte opphavleg på Helse- og sosialfag etter ungdomsskulen. Eg visste at eg var glad i menneske og eg hadde alltid fått høyre på Helse- og sosialfag jobbar ein med menneske. Og så begynte eg på det, noko som var utruleg gøy og sosialt. Når det gjaldt arbeid verka det derimot mindre freistande, spesielt det å passe på og holde auge med folk. Etter kvart blei eg introdusert for trening og året etter bytta eg over til idrettslinja ved Åmli VGS.

Eg var egentleg ikkje særleg interessert i dei vanlege skulefaga, men då eg begynte på idrettslinja fekk eg ein sterk interesse for idrettsfaga. Dette gjorde at eg skjønnte at det var trening og **‘coaching’** eg hadde lyst til å drive med, og veldig mykje at livet mitt på den tida gjekk med på trening.

Seinare begynte eg i forsvaret og plutselig blei eg idrettsassistent. I laupet av tida mi i forsvaret fekk eg eit par skadar på grunn av feil trening og at eg av og til **‘gønna på’**. Dette er noko du kan sjå på treningsstudioet her (vi sit på et kontor ved Fresh Fitness i Kristiansand) kor ungdommane prøvar å løfte mest, eg var ein av dei. Skadane eg fekk av dette gjorde meg interessert i korleis kroppen fungerer, korleis skal ein gjere ting riktig.. Dette var motiverande for meg og eg følte på meistring.

Etter dette søkte eg meg inn på bachelor i idrett på Bø i Telemark, og eg valde å fokusere på fysisk aktivitet og helse. Så blei det ein master i idrettsvitskap i Kristiansand, med fokus på fysiologi.

Vestein:

Kva er idrettsfysiologi?

PT nummer 5

Det haldar om biologi og trening, korleis kroppen presterer, korleis muskelceller endrar seg under trening.. Det er det teoretiske. Det praktiske handlar om korleis ein trenar, kva for treningsformer er helsefremmande.. Det er meir fysiologisk retta. Eg har alltid synest at det er mest interessant å jobbe mot det som er mest effektiv for mannen i gata. Det er her er har lagt inn mest arbeid.

Vestein:

Og no jobbar du som PT?

PT nummer 5

I dag jobbar eg som sjølvstendig næringsdrivande PT på Fresh Fitness.

Vestein:

Kan du fortelje litt om kva for arbeidsoppgåver og kva for type trening du jobbar med kundane dine? Jobbar du berre som PT eller har du andre oppgåver?

PT nummer 5

No jobbar eg 100% som PT. Det eg jobbar med er oppfølging av '**klientar**', oppsett av program (individuelle treningsplanar) og planlegging. I tillegg har eg au oppgåver som sjølvstendig næringsdrivande.

Når det kva for type '**klientar**' eg har, er det mange nybegynnarar som ikkje veit heilt kva dei vil. Elles er det folk med skadar og sjukdomar som må trene seg opp att. Aldersspennet er alt frå 16-18 og 70-80. Jamt over så vil dei bli sterkare, unngå å bli sjuke og få ein betre kropp. Ofte så har dei blitt «bitt av basillen» og som ha lyst til å ta steget vidare. Det er utruleg givane å sjå dei gå frå å vere relativt utrente, til å bli ganske trent.

Vestein:

Det er interessant å sjå at kor variert bakgrunn du har, både når det gjeld studiar dine men au interesser. Ein solid pakke med andre ord.

Då har er lyst til å gå litt vidare å sjå på språkbruken på sentra. Eg skriv ein mastar om engelsk på norske treningsstudio og bruken av engelske ord. I denne samanhengen, synest du det er mykje engelsk på senteret du jobbar på? Har du nokre døme?

PT nummer 5

Ja, er synest jo at det er ein del fagomgrep og ulike måtar å snakke på. Øvingar er ofte på engelske osv....

Eg som trenar nyttar veldig mange norske uttrykk og eg prøvar å fornorske det meste. Vi er trass alt norske og eg har alltid likt å bruke norsk. Det er enklare å forstå for mange, i staden for å bruke til dømes latinske ord. Oftast, om det er mogleg, prøvar eg å nytte norske ord eller å gjere det enklast mogleg slik at folk forstår mest mogleg.

Når det gjeld folk på studioet, har eg ikkje noko særleg intrykk. Kanskje dei yngste som ser på YouTube og ‘**influensarar**’, dei nyttar ein del engelske ord. Det skal eg innrømme.

Vestein:

Er det nokre ord du legg merke til?

PT nummer 5

Noko som irriterer meg er «**reps**», fordi det er jo egentleg fornorska engelsk. Eg synest det høyrast stygt ut. Dei yngre gutane kan au finne på å seie «**KG**» (forkorting for kilogram, som ungdommane seier med engelsk uttale) og andre ord som vi ikkje brukte når vi var yngre.

Eg kjenner orda att og eg ser au ein del på YouTube. Spesielt dei «største gutane» og uttrykka dei nyttar.

Vestein:

På fritida di, eller når du har lyst på fagleg påfyll, kva ser du på? Lest du eller går det mykje i YouTube? Kva med ‘**influensarar**’?

PT nummer 5

Før, då eg ikkje jobba 100 %, las eg mykje forskning. Det var i grunn hobbyen min å sette meg ned og lese. Etter at eg begynte å jobbe 100 %, så må eg innrømme at eg har blitt slappare

sidan eg følar meg meir utlært. Ofte, når PT-ar legg ut studiar på Instagram, har eg allereie lest eller kjennskap til studiane. Sjølv om det kjem mykje nytt stoff, har eg lest mykje av det mest kjente. Om noko stort og revolusjonerande kjem, så tek eg som regel tida til å med opp på det.

Eg må likevel vere realistisk. Eg les om eg er motivert for det, men eg føretrekk å delta på eit kurs og få eit diplom. Dette ser bra ut på CV-en min og det er motiverande å vere i ein førellesning med avsluttande eksamen.

Vestein:

Kor vil du ta desse kursa?

PT nummer 5

Då har eg tenkt på dei store kjedene, AFPT (Akademiet for personlig trening), UIA (Universitetet i Agder), engelske nettkurs og andre ting ein kan søke seg inn på.

Vestein:

Når du nemnte desse artiklane du las. Var det hovudsakleg på norsk eller engelsk?

PT nummer 5

Ja, da er det engelsk. Anten via Google Scholar eller abstrakt av forskingsartiklar. Om eg er veldig nysgjerrig grev eg igjennom Google Scholar, eller PubMed som eg nytta i studietida. No nyttar eg mest Google Scholar då du finn enkelt fram.

Med alle desse verktøya er alt på engelsk sjølvsagt.

Vestein:

Kva med YouTube kanalar? Er det noko spesielt du ser på?

PT nummer 5

Eg er veldig glad i YouTube, men det er sjeldan eg er på noko vitskapleg der.

Vestein:

Og kva med kundane dine? Oppstår det situasjonar kor du på ordlegge deg annleis?

PT nummer 5

Eg prøvar å vere pedagogisk og å gjere ting enklast mogleg. Om eg blir gira og det er noko som interesserer meg skikkeleg, så kan det skje at eg nyttar latinske og engelske ord eller faguttrykk. Når dette skjer prøvar eg anten å gjenta meg sjølv, eller så prøvar eg å forklare ting enkelt. Elles så merkar eg at dei (kundane) ikkje følgjer med.

(Latter)

Igjen, eg vil påstå at hjernen min er nokså **'norsk-laga'**. Eg snakkar automatisk norsk må eg tilstå.

Vestein:

Kva med namn på maskinar eller øvingar? Ofte pleier dei å ha eit engelsk opphav, omsett du desse?

PT nummer 5

Ja, nesten alltid, om det ikkje står eit namn på maskina. Til dømes, ein kan seie «romaskin» og så står det «seated-row». Då seier eg «seated-row» for sikkerheits skuld, slik at kunden finn fram til maskinen. Det er berre det praktiske eg tenkjer på når eg skal velje namn.

Eg seier heller ikkje «deadlift» eller «squats». Eg tenkjer dette er meir slik ein gjer i «crossfit» miljøa (ein form for høgintensiv trening) og dei er veldig glade i engelsk. Det høyst jo så kult ut (sagt med ironisk tonefall). Eg synest at dei gjer ting altfor innvikla då det er nok av informasjon som finst der ute. Dei gjer ting tungvindt og eg synest det er idiotisk, då målet burde vere å hjelpe folk i gang med trening.

Vestein:

Kva synest du om å lage norske alternativ?

PT nummer 5

Eg synest det er heilt topp. Så lenge vi snakkar norsk, kan vi godt bruke norsk. Det finst derimot grensar. Til dømes, når det gjeld musklar føretrekk eg dei latinske omgrepa. I staden for å seie «knebøyar», er det betre å seie «kneflexor» eller «hamstring». Å omsette desse til norsk blir tungvindt.

Til dømes om ein tek namnet «Torbjørn» og omsett dette til engelsk blir resultatet noko ein nordmann ikkje vil kjenne att. Namn på apparat og faguttrykk blir noko anna. Hmm, no er eg ute og surrar..

Muskar skal vere latinsk, det er berre sånn det er.

Vestein:

Då har eg to spørsmål til. Det fyrste er opplev du bruk av engelsk på treningsstudio problematisk, eller går det eigentleg greitt?

PT nummer 5

Absolutt (bekrefter at det er problematisk), folk blir jo forvirra. Vi burde eigentleg ta det på eit språk, anten norsk eller engelsk. Eg merka sjølv når eg studerte og dei snakka om ein teori og så hadde dei to forskjellige ord til eit 'item'. Du blir jo forvirra fordi ein veit ikkje om det handlar om to forskjellige ting. Det er nok av informasjon tilgjengeleg og så må ein lære seg to namn. Fleire av kundane mine blir forvirra av dette, då dei trur det er mange forskjellige øvingar.

Vestein:

Kvifor trur du då at vi har denne blandinga? Er det fordi ting kjem frå utlandet? Har det med «kulheit» å gjere?

PT nummer 5

Eg trur det har med sosiale medium å gjere. Ting høyrast jo kulare ut på engelsk. Til dømes gruppetimar er jo som oftast på engelsk. «**Super Pump**» eller «**Pumpe**», eg veit i grunn ikkje kva desse heiter på norsk.

Vestein:

Kva synest du om at dei har engelske namn?

PT nummer 5

Salsmessig så hadde eg nok brukt engelsk fordi det sel betre og pengar styrer. I forhold til mine 'klientar' så sel eg ikkje noko meir om ei øving høyrast kul ut. (latter)

Eg sel fordi eg gir konstruktiv, enkel og grei tilbakemelding. Eg tilpassar meg til kunden og noko meir innvikla enn det treng det ikkje å vere. Det hadde ikkje funka for min '**kundebase**'.

Om ein ser ifrå eit større bilete, så kan jo dette bidra til å skape forvirring blant folk. For folkehelsa si skuld så ønskjer ein jo at folk skal trene og oppleve meistring. Problemet blir jo om dei ikkje veit kva dei skal gjere eller dei ikkje opplev meistring. Orda vi nyttar kan altså

skape forvirring og høgare terskel for å gå ut å trene. Det å standardisere orda ein nyttar, anten om det er norsk eller engelsk, så er det jo positivt for folkehelsa. Kanskje dei engelske orda kan opplevast som skumlare eller for dei meir hardbarka, medan norske ord kan vere meir lav-terskel. Det er iallfall det eg tenkjer.

Kanskje dei godt trente blir meir gira av engelsken, medan dei med lite erfaring blir meir skremte.

Vestein:

Er det noko anna du har lyst til å nemne eller som du tenkjer er relevant?

PT nummer 5

Tja, ikkje noko spesielt.

Vestein:

Til dømes i artikkelen (dei fekk ein artikkel i intervjuguiden) blir ein treningskvardag beskriven kor det engelske dominerer. Er dette noko som stemmar i din erfaring?

PT nummer 5

(intervjuobjekt finn døme i artikkelen) Til dømes «**armrap**», eg trur dette er noko eg ville ha sagt då det er såpass innarbeida. Eg seier au «rir» som tyder «rerepitions in reserve», men som på norsk blir «repitisjonar i reserve». Når det gjeld mageøvingar finst det eit hav av ulike øvingar, til dømes «pike-crunches». I staden for å gi det eit '**random**' namn vil eg heller berre beskrive øvinga. «Bøy deg fram og ta opp i lufta». Det er nokre øvingar som ikkje har standardiserte namn, då kallar eg øvinga det du skal gjere. Ein øving (sjølv på engelsk) kan altså ha fleire namn, noko som gjer det forvirrande for kundar.

Vestein:

Noko du har lyst til å nemne til slutt?

PT nummer 5

Eg hugsar at eg følgde ein norsk PT YouTubar som snakka veldig norsk «Her snakkar vi norsk!» Eg trur dette var med på å påverke mine haldningar. Eg trur det (oppgåva mi) er ein problemstilling som har lege der lenge, utan at det har blitt tatt vidare.

Vestein:

Absolutt. Det verkar som dette er noko som folk er nysgjerrige om. Til dømes, kva er egentleg det norske ordet for «sit-up»? Eg har ikkje klart å finne eit norsk alternativ.

PT nummer 5

Eg har alltid tenkt at «sit-up» er det norske ordet, men det er jo ikkje det

(latter)

«sit opp»

(latter)

Vestein:

Kanskje ein kunne kalle det for «magecrunch» eller «ryggløft, med det går jo ikkje.

Magebøy?

PT nummer 5

Kanskje det er det norske ordet, men eg kan ikkje hugse at nokon har nytta det.

Vedlegg 10 – Intervju nummer 6

Intervju 6:

«» visar at intervjuobjektet siterar noko/nokon

() visar tilleggsinformasjon og kontekst frå intervjuaren (meg)

‘’ og **blokkbokstavar** er ord og uttrykk som eg vil markere

Vestein:

Hei. Då sett vi i gang. Grunnen til at eg har lyst til å intervju deg, er at du har teke ein PT-utdanning og at du verkar veldig treningsinteressert. Du går på treningsstudio, du snakkar med kameratar. Du nemnte au at du har laga treningsprogram.

PT nummer 6:

Ja det stemmar.

Vestein:

Noko av poenget med oppgåva er å undersøke kor mykje engelskbruk ein finn på norske treningsstudio. I ein av artiklane frå NRK (denne låg i intervjuguiden) verkar det som det stadig vekk blir meir og meir engelsk.

På grunn av dette intervjuar eg PT-ar med ulik bakgrunn, for å prøve å få ein oversikt.

PT nummer 6:

Eg tenkjer gjerne på namn på øvingar fordi det er vel det som er det einaste som er på engelsk, og litt sånn 'basic' ting. Slik som eg ser det, er det ein ganske stor fordel å halde desse på engelsk, slik at alle har ei felles forståing av kva ting er.

Om ein skulle ha jobba i utlandet, så er det jo ein fordel å kunne desse namna på engelsk. Det er au ein fordel om ein skal søke noko opp på YouTube. Når ein vil lære seg ting, vil ein jo søke på engelsk.

Vestein:

Du har nok eit poeng i at det blir enkelt når du skal søke opp ei øving. Om ein til dømes skal søke opp «deadlift», så kan ein jo berre søke ho opp på YouTube. Om ein seier «markløft» vil eg tru at ein enno finn ting, men langt færre og kanskje av lågare kvalitet.

PT nummer 6:

Det er veldig mykje meir 'limita' ja.

Vestein:

Om vi prøvar å ta spørsmåla kronologisk. Kunne du ha fortalt litt om treningsbakgrunnen din og korfor du er interessert i trening?

(intervjuet blei gjennomført over telefon og vedkommande var på ein båt)

PT nummer 6:

Eg begynte som ein tynn 16-åring og eg ville egentleg berre legge på meg litt musklar. Eg begynte å trene litt for meg sjølv, eg såg veldig mykje på internett, lærte mykje av folk rundt meg og etter kvart tok eg turen ned til Bali for å ta PT-utdanninga der.

(PT-utdanninga i Bali er ei utdanning på norsk ein kan ta via Active Education)

Vestein:

Har du trent mykje på treningsstudio eller har du trent andre stader?

PT nummer 6:

Eg begynte då eg gjekk på internatskule og så begynte eg på treningsstudio då eg flytta til Kristiansand som 18-åring. Totalt har eg vel vore innom 12-13 stykk. Det har vore ein del.

Vestein:

Når det gjeld desse treningsstudioa, synest du det er mange namn på engelsk når det gjeld maskinar, øvingar og gruppetimar?

PT nummer 6:

Ja. Det stemmar nok ja. Eg har sjølv aldri hatt PT-timar (som han har kjøpt sjølv) eller deltatt i gruppetimar, så eg ser jo på dette utanfrå.

Eg vil vel tru at ein del går på engelsk.

Vestein:

Ville du ha brukt «push-ups» eller «armheving»

PT nummer 6:

Eg ville ha sagt «push-ups». Det er det som fell meg naturleg.

Vestein:

Kvifor er det det som fell deg naturleg?

PT nummer 6:

Eg bruker veldig mykje tid på internett, så alt blir jo på engelsk for min del. Alle filmane eg ser er på engelsk, absolutt alt er på engelsk. Den einaste gongen eg tur ein ville nytta armhevingar, er om ein hadde vore i militæret.

Vestein:

Korfor trur du at vi har desse engelske orda på norsk?

PT nummer 6:

Eg trur det var meir splitta før sosiale medium. Eg er ikkje heilt sikker, men eg vil vel tru at i laupet av dei siste 10-15 åra så har det blitt mykje meir engelsk. Mesteparten kjem frå YouTube og der må ein jo snakke på engelsk for å nå eit større publikum.

Vestein:

Kva synest du om å lage norske alternativ?

PT nummer 6:

For å vere ærleg, eg har absolutt ikkje noko behov for det. Eg synest at det er betre å ha det på engelsk eigentleg. Eg trur at namna på øvingane opphavleg har vore engelsk, så når ein fornorskar dei så blir dei ikkje like gode.

Til dømes, innanfor trening er det mykje latin på grunna av anatomi osb. Om ein tek øvinga «skulderhev» heiter han «lateral raises», som er eit mykje betre namn som forklarar betre enn «skulderhev». Eg vil difor påstå at dei engelske alternativa er mykje meir gjennomtenkte, enn dei fornorska utgåvene.

Vestein:

I så fall har eg lyst til å stille eit par spørsmål kring norsk-engelske ordpar. Kva tenkjer du om «benkpress» og «bench press», kva ville du ha sagt?

PT nummer 6:

Eg ville ha sagt benkpress. Når eg snakkar om øvingar på norsk, så nyttar eg dei norske namna. Det kjem ann på kven eg snakkar med og kva for kontekst eg er i. Snakkar eg med nordmenn seier eg «skulderpress» og «markløft».

«push-ups» og «sit-ups» er blitt såpass vanlege å seie at ingen som har noko imot denne bruken, sjølv om dei eigentlege er engelske. Når det gjeld «bench press» og «squat».. Desse hadde blitt rare å seie på norsk.

Vestein:

Korfor tenkjer du det?

PT nummer 6:

Det er den enklaste måten å kommunisere på. Eg brukar «benkpress» med nordmenn.

Eg veit eigentleg ikkje. Eg trur det handlar om ein felles forståing av det vi held på med.

Det er vel berre slik det har blitt

Vestein:

Er det noko anna du har lyst til å leggje til?

PT nummer 6:

Nei. Eg tur eg har sagt det eg hadde lyst til å seie.

Vedlegg 11 – E-postkommunikasjon med Språkrådet, NIH og produsentar av treningsmaskinar

Språkrådet



Marianne Aasgaard <marianne.aasgaard@sprakradet.no>



Til: Vestein Langseth Lauritsen

ti. 08.11.2022 15:31

Hei!

Eg fekk spørsmåla dine frå Lars Ivar Nordal, og eg svarar etter beste evne nedanfor.

Eg veit ikkje om det har vore noko særleg språknormering innan treningsverda. I den grad det måtte vere noko, så vil eg tru at utdanningsinstitusjonane spelar ei rolle (toppidrettsgymnasa eller Noregs idrettshøgskule e.l.), men eg kjenner ikkje til noko.

Språkrådet jobbar med avløysarord, men ganske beskjedent. Med «beskjedent» meiner eg at vi ikkje sjølv noterer oss eller leiter etter avløysarord, men at vi tek stilling til forslag som kjem inn. Det er nok også ein ganske høg terskel for å leggje til nye ord i avløysarordlista.

Eg veit ikkje om det finst noko eige lovverk for språk som treningsssentera må følge, men eg tvilar sterkt på det. Det måtte vere om det står noko om språk i lover som gjeld marknadsføring e.l. Det er få lover som handlar om språk i Noreg, og eg kan ikkje sjå føre meg at det skulle vere noko særskild med treningsbransjen.

Generelt er det fagmiljøa eller bransjane sjølv som må ta ansvar for sitt eige språk. Universitets- og høgskulesektoren har eit lovfesta ansvar for å vidareutvikle og halde ved like norsk fagspråk, så Noregs idrettshøgskule har dermed ansvar for fagspråk innanfor idrett, men private aktørar som til dømes treningsssenter har ikkje noko slikt ansvar.

Beste helsing
Marianne Aasgaard
seniorrådgjevar
92 42 80 97

Svar frå Språkrådet om normeringsarbeid innan treningsverda, lovverk og Språkrådet si innstilling (Språkrådet, personleg, kommunikasjon 8. november 2022)

NIH



Christina Gjestvang <christinag@nih.no>

Til: Vestein Langseth Lauritsen



fr. 22.09.2023 11:46

Hei igjen,

- Ein viktig del av idrettsfysiologi er at studentane lærar seg å lese og bruke fagspråk og terminologi. Det det noko dei synst er vanskeleg med dette?
 - Det som er utfordrende er nok å lære seg de ulike begrepene, spesielt de latinske, og hva begrepene innebærer. I tillegg kan det i starten av studieløpet være vanskelig for studentene å forstå at de skal bruke fagterminologi ovenfor med-studenter og andre fagpersoner, men at de ovenfor de som de skal veilede bør snakke enkelt og bruke enkle/andre begreper.
- Korfor tenkjer du at vi har mange engelske ord og uttrykk i norske treningsstudio?
 - Noe av det kan forklares med at noen begreper ikke er oversatt, fordi det norske språket ikke er så utfyllende som det engelske. Samtidig tror jeg at utviklingen vi har sett de siste årene med mer og mer bruk av engelske uttrykk også av medlemmene kan henge sammen med vår digitale tidsalder og tilgang på en rekke diverse digitale plattformer.
- Om ein skulle ha laga norske namn på øvingar, kven burde gjere dette?
 - Det tenker jeg er fint for en lærebok.
- Finst det eit godt alternativ til "sit-up"
 - Et godt norsk alternativ? Enda et eksempel på at det norske språket ikke er så utfyllende som det engelske. «Reise seg opp», «sitte opp» er jo helt enkelt oversatt. «sitte opp fra mageliggende». Altså, foreløpig vet jeg ikke om noe bedre enn «sitt opp».

Med vennlig hilsen

Christina Gjestvang

Førsteamanuensis, PhD, Program- og emneansvarlig NIH PT Årsstudium

Svar på spørsmål om fagterminologi i treningsverda frå NIH (Christina Gjestvang, personleg kommunikasjon, 22. september 2024)

Produsentar av treningsmaskinar

I denne oversikta ligg bilde av svar på e-postar eg fekk frå diverse produsentar av treningsmaskinar som sel til den norske marknaden.

ATA treningsutstyr + oppfølgingsspørsmål

AT

ata treningsutstyr <info@atatreningsutstyr.no>

Til: Vestein Langseth Lauritsen

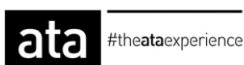


to. 14.09.2023 21:29

Hei Vestein,

Tusen takk for epost! Spennende 😊

Dette har vi også lurt litt på, det kommer nok av at noen ting høres litt bedre ut på Engelsk, noen tenker mer på Engelsk og noen skriver og tenker mer på Norsk hos oss. Samt at noen sikkert har tenkt at vi etter hvert kanskje skal utenfor Norge. Men morsomt at du tar kontakt om nettopp dette – det ligger planlagt i Q4 å endre alle våre produkter til Norsk. Med unntak av veldig sterke Engelske navn så som f.eks. KETTLEBELL. Håper det var oppklarende 😊 Lykke til videre!

Med vennlig hilsen,**ata treningsutstyr**

Svar på spørsmål om navn (ATA treningsutstyr, personleg kommunikasjon, 14. september 2023)

AT

ata treningsutstyr <info@atatreningsutstyr.no>

Til: Vestein Langseth Lauritsen

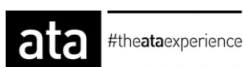


fr. 15.09.2023 22:23

Hei igjen 😊

Siden det er vedtatt så kommer vi nok aller først bare ta ut en liste og oversette ganske så rakt av. Så alt som vi føler blir litt feil eller rart markerer vi og så tar vi et felles møte med teamet hvor vi diskuterer forslag. Men vi styres ganske så demokratisk så kan hende det blir heftige diskusjoner internt og at vi ikke kommer helt i mål på første runde.

God helg!

Med vennlig hilsen,**ata treningsutstyr**

Svar på spørsmål om fornsking av treningsapparat (ATA treningsutstyr, personleg kommunikasjon, 15. september 2023)

Treningspartner



Salg@treningspartner.no

Til: Vestein Langseth Lauritsen



fr. 15.09.2023 10:27

Hei Vestein,

Dette er i forhold til søke optimalisering, noe er naturlig å søke på engelsk og noen er ikke naturlige treff på norsk. Noen leverandører omdøper produktene sine og noen velger å ha engelsk, så en gjennomført rød tråd er det ikke nødvendigvis - men en del er med overlegg. *Half Rack* eksempelvis: *Halvt stativ* på norsk.

Med sportslig hilsen

Henrik



Svar på spørsmål om navn (Treningspartner, personleg kommunikasjon, 15. september 2023)

Sportmaster



Frode Ingvoldstad <frode@sportmaster.no>

Til: John Tobias Øvergaard <jt@sportmaster.no> + 3 andre



fr. 15.09.2023 13:32

I utgangspunktet benytter vi norske ord, men når vi ser (google søk) at engelske navn er mer søkt eller benyttet så velger vi det.



Svar på spørsmål om navn (Sportmaster, personleg kommunikasjon, 15. september 2023)