

**Examensarbete 15 hp**

**Lärarexamen**

**2008**

---

Elin Gustafsson

# **Musik och fysisk träning**

**Handledare: Ronny Lindeborg**



Kungl. Musikhögskolan i Stockholm



# Innehållsförteckning

<i>Sammanfattning</i> .....	4
<b>1. Inledning</b> .....	<b>5</b>
1.1 Bakgrund.....	5
1.2 Delar i musiken.....	6
1.3 Musikens funktioner .....	6
1.4 Frågeställningar.....	13
<b>2. Syfte och metod</b> .....	<b>14</b>
<b>3. Undersökning</b> .....	<b>15</b>
3.1 Resultat av enkätundersökning .....	16
3.2 Intervju, med Elisabeth Lax.....	19
3.3 Intervju, med Mats Jansson .....	19
<b>4. Bearbetning av resultat</b> .....	<b>20</b>
4.1 Analys, Tolkning .....	20
4.2 Slutsats.....	20
<b>5. Diskussion</b> .....	<b>21</b>
Käll- och litteraturförteckning .....	23
Bilagor.....	24
1. Idrottsuppgift, Upplands-Brogymnasiet Kungsängen .....	24
2. Enkäter .....	25

## **Sammanfattning**

Musikens påverkan på oss människor börjar tidigt i livet. Redan i mammans mage reagerar fostret med ökad hjärtfrekvens på ljud. Genom historien har musik använts för att påverka människor i olika situationer. Musik är inte en aktivitet eller ett objekt som sker eller finns till enbart för sin egen skull utan även för att förstärka sinnesstämningar och underlätta vid olika typer av aktiviteter. Musiken fyller olika funktioner i olika sammanhang. I samband med fysisk träning kan musik spela stor roll. Musiken visar tempo och karaktär för rörelse och aktivitet samt hjälper oss med periodicitet och tidsuppfattning. Förutsättningen för att musik ska ge positiva effekter vid fysisk träning är dock att musiken passar till rörelsen som ska utföras. Olika komponenter i musiken spelar olika stor roll och fyller olika funktioner vid olika typer av träning. Sammanhanget och vår inställning till musik har stor betydelse för hur vi kan bli påverkade av den. Det är inte bara musiken i sig som påverkar oss utan hela sammanhanget som förknippas med musiken. Det är därför svårt att mäta reaktioner hos lyssnaren som är effekter av enbart musik.

Mitt syfte i denna uppsats är att undersöka motionärers och ledares upplevelser och medvetenhet gällande musik i samband med träning. För att undersöka detta har jag använt mig av en enkätundersökning och två intervjuer. Enkätundersökningen visade att musiken i tränings-sammanhang är viktig för många motionärer. Flertalet motionärer hade liknande erfarenheter som också till stor del stämmer överens med mina egna. De två intervjuerna ger två exempel på hur man som ledare, både i skolan och i övriga samhället, kan tänka kring och arbeta med musik och träning.

**Nyckelord:** Kropp och musik, funktionell musik, musik och rörelse, musikens funktioner, musiksociologi, musikupplevelse, idrott

# 1. Inledning

## 1.1 Bakgrund

Fem till sex gånger i veckan går jag till gymmet och tränar. Min upplevelse är att rätt musik verkligen kan sporra mig till att ge det där lilla extra när jag tränar. Precis som musiken kan få mig som motionär att orka ta i lite mer, kan det också bli väldigt tungt och jobbigt om rörelsen inte passar ihop med musiken. Rörelser som kommer i baktakt, alltså på ”fel” slag i takten, kan också göra att träningen känns väldigt tung.

Enligt min mening är musiken som allra viktigast när man tränar i grupp. Dessa pass bygger på ett antal låtar i följd med rörelser som passar till musiken. Särskilt vid spinning (konditionsträning på cykel, i grupp till musik), upplever jag att det är pulsen som är den viktigaste delen i musiken. Det är för mig mycket viktigt att det finns en fast och drivande puls då jag tränar. Andra delar i musiken så som t.ex. text, som annars för mig är mycket viktigt, blir i tränings-sammanhang ganska oviktigt.

När jag tränar styrketräning, ensam, på gym, är det snarare genre som är det viktigaste med musiken. Jag vill lyssna till musik som jag gillar, blir glad av, som får kroppen att producera endorfiner och har en puls som driver mig framåt. Spelar det då någon roll om jag känner igen musiken då jag tränar? Enligt min åsikt, vid gruppledda pass, nej, förutsatt att ledaren är tydlig och informerar om hur många minuter, låtar o.s.v. som är kvar av passet. Detta ger mig som motionär en möjlighet att spara eller slösa lagom mycket av min resterande energi under passet. När jag tränar själv och är min egen ledare kan det däremot framkalla positiva effekter. När jag då t.ex. vet att, efter denna vers är det bara två refränger kvar kan jag alltså lägga på lite mer.

Det ovan nämnda är alltså mina erfarenheter, upplevelser och tankar kring musik i samband med fysisk träning. Finns det då andra motionärer som delar dessa upplevelser, och i så fall, finns det vetenskapliga undersökningar som visar på förklaringar till dessa upplevelser?

Svt sände 2006 en serie som hette *Musikministeriet* och i ett avsnitt som sändes 10 augusti undersökte de musik på gym, där bl.a. *E-Type* och *Hoven droven* medverkade, visade det sig att Hoven drovens folkmusik inte alls har samma positiva effekt på motionärerna som E-Types eurodisco. Föreningen Friskis & Svettis skriver på anslagstavlan på sina gym anläggningar att de är en förening med en bred målgrupp och att deras mål är att få så många som möjligt att motionera. Musiken är något mycket centralt inom hela F & S- rörelsen, eftersom de tror att musiken starkt bidrar till den totala träningsupplevelsen. På gymmen försöker man spela olika typer av musikstilar. Musiken ska vara positiv, ge energi och göra så att medlemmarna orkar det där lilla extra i övningarna.

Det finns olika företag som säljer musik som ska vara särskilt anpassad för träning. T.ex. Musicpartner AB. De påstår sig leverera musikkanaler till mer än 20 procent av Sveriges kommersiella träningsanläggningar och ha erfarenhet om hur man sätter samman musik för att få olika typer av motionärer att trivas i samma lokal, samtidigt,

varje dag. De har fokuserat på musikens tempo och intensitet. ([www.musicpartner.se](http://www.musicpartner.se), 080315) Det framkommer alltså, från olika håll, att man faktiskt tror att musiken har någon slags påverkan på dig som tränar.

## 1.2 Delar i musiken

Puls har visat sig vara en mycket viktig komponent i musiken för motionärer. Musikens rytm och puls har i tränings-sammanhang den stora uppgiften att styra tempot i våra rörelser. Även andra effekter kan fås av musik beroende på musikens rytm och tempo. Det påstås att snabba rytmer upplevs som gladare än långsamma rytmer. En regelbunden rytm upplevs också uttrycka glädje. Detta kan därför användas för att medverka till en gladare träningsupplevelse. Musik med regelbunden snabb rytm används. Det finns påståenden om att långsam musik gör att en person kan öka sin uppmärksamhet på en uppgift. Långsamt tempo i musik kan fördröja personens rörelsemönster jämfört med snabbt tempo (Bojner, Horwitz & Bojner, 2005). Musik i moderat eller raskt tempo tenderar att ge de bästa resultaten på produktioner på arbetsplatser. (Lundin, 1953)

Rytm som är synkroniserad med mänsklig rörelse visar på bättre prestationer hos motionärer. Rytmiska kvalitéer i musiken kan också söka efterlikna mönster av fysiska färdigheter. Därför kan musik förhöja förvärvet av motoriska färdigheter och skapa en bättre inlärningsmiljö. Människor har en underliggande benägenhet att reagera på rytmisk stimuli. För att verkligen inspirera lyssnaren måste musiken ha starka rytmiska kvalitéer som matchar aktiviteten och har ett tempo som matchar hjärtas slaghastighet. För att synkronisering mellan rörelse musik ska kunna ske måste tempot överensstämma med föredragen arbetstakt. Alltså om en motionär ska simma i en hastighet med 100 simtag i minuten vore det bra att använda sig av en musik med 100 beats per minute (bpm), alternativt för en hastighet av 60 simtag i minuten musik med 120 bpm. Melodiska och harmoniska aspekter av musik formar lyssnarens tolkning och inflytande på sinnesstämning. Melodin och harmoniken i musiken bör gynna ett positiv sinnesstämning, stimulera lyssnaren och öka energin. (Karageorghis, 1999)

Hur människor förhåller sig till låttexter är mycket varierande. Lyssnaren relaterar till olika texter bl.a. beroende på bakgrund och erfarenhet. Det finns också olika förväntningar på kvalité och innehåll i olika musikstycken beroende på genre (Lilliestam, 2006). För att få en maximal effekt av musik vid träning är det bra om texten associerar till fysisk aktivitet eller associationer i övrig media. (Karageorghis, 1999)

## 1.3 Musikens funktioner

Musiken fyller olika funktioner i olika sammanhang. Bl.a. kan musik användas för att förstärka sinnesstämningar och underlätta vid olika typer av aktiviteter. (Csikszentmihalyi, 1990). Musiken talar till oss och vi kan därför också använda musiken som ett redskap för att kommunicera med varandra. Eftersom musiken kan frambringa minnen och olika sinnesstämningar kan den också användas som en inledning och öppning till olika samtal och situationer. (Bojner Horwitz & Bojner, 2005)

Musikens påverkan på oss människor börjar tidigt i livet. Både hos foster och nyfödda barn kan man se att andning och hjärtfrekvens påverkas vid lyssning av musik. (Matell & Theorell, 2001) Detta talar för en faktisk fysisk påverkan som är oberoende av social påverkan och alltså fri från invanda sociala mönster.

Musikaliska kvalitéer så som t.ex. melodi, tonalitet, dissonans o.s.v. endast är möjlig inom ramen för en given kultur. Kommunikation genom musik kan endast ske inom en kulturell kontext. Ändå anses musik vara ett medel för att etablera kontakt mellan människor med olika bakgrund och olika språkkunskaper (Hargreaves & North, 1997). För att verkligen inspirera lyssnaren bör musiken härstamma från lyssnarens sociokulturella bakgrund och efterfölja dess preferenser. Den rytmiska responsen och musikaliska faktorer är intern för kompositionen av musik medan kulturen och anslutande faktorer är yttre faktorer relaterade till personlig tolkning av musik. Det har visat sig att de inre faktorerna, alltså faktorer i själva musiken, är av större vikt än de yttre för hur lyssnaren reagerar på musik. (Karageorghis, 1999)

Idéer finns om hur musik kan ha pedagogiska vinster. Att lyssna på musik och själv musicera kan alltså ge positiva effekter även på andra områden än musik. Tack vare, eller på grund av, dagens teknik är det enkelt att alltid ha musik med sig i form av mp3 spelare eller liknande. Då vi lyssnar på musik i denna form skärmar vi på ett sätt av oss från den övriga världen. Vi skapar vår egen ljudmiljö. Denna typ av lyssning kan bidra till en känsla av trygghet, avskärmande från ljud och människor i det sociala sammanhanget. (Lilliestam, 2006)

När musik påverkar oss till en viss sinnesstämning får det också kroppsliga följder, t.ex. lyssnar vi på musik som gör oss glada kan den kroppsliga reaktionen bli ett leende eller om vi lyssnar på musik som gör oss arga, sammanbitna käkar. (DeNora, 2000) Kroppsliga fysiska reaktioner ger upphov till och hänger samman med mentala processer och tillstånd. Det sker reaktioner, både kemiska och fysiska, i vårt sinne och vår kropp när vi lyssnar till musik eller själva musicerar. Personers fysiska och psykiska tillstånd påverkar upplevelsen av musik och är därför olika hos olika individer och svår att generalisera. Det som har undersökts handlar både om processer som är mätbara och subjektiva upplevelser. Olika försök har gjorts för att mäta reaktioner hos människor vid lyssning av musik, t.ex. genom att noga iaktta förändringar i ansiktsuttryck och mäta förändringar i ansiktsmuskulatur. PET (positron emissions kamera) och magnetkameraundersökning har visat var i hjärnan sinnesrörelser utlösta av musik kommer från. (Bojner Horwitz & Bojner, 2005)

Fysiska reaktioner som noterats i samband med musik är att blodtryck höjs, hjärtpuls och andningsfrekvens ökar, hormoner utsöndras (t.ex. adrenalin och oxytocin) och att muskler spänns eller slappnar av (Fagius, 2001). Forskning visar att muskelanspänning kan ändras vid musiklyssnande. Uppiggande musik ökar muskelanspänning medan lugnande musik minskar muskelanspänning. (Kravitz, 2007) Balans och hörsel är nära sammankopplade. Det är örats uppgift att betjäna varseblivning av ljud och samtidigt upprätthålla kroppens orientering och balans. Ett oväntat ljud ger omedelbart en motorisk reaktion. Vi vänder oss om för att se vart ifrån ljudet kom. Det påstås att olika melodiska mönster har sina speciella motoriska reflexer. T.ex. skulle en reflex som utgår från musikens rytm kunna vara att vi stampar takten. Detta skulle då vara ett resultat av samband mellan rytmiska faktorer i musiken och ljudets effekt på balansorganen. (Wallin, 1982)

Undersökning, gällande val av musik vid aerobic, visar på stark korrelation mellan manliga och kvinnliga svar. (Kravitz, 2007) En ovan musiklyssnare kan uppfatta musik lika starkt som en musiker. Upplevelsen av musik tycks vara oberoende av musikalisk erfarenhet. (Bojner, Horwitz & Bojner, 2005) Vi lyssnar på musik på olika sätt beroende på vilken miljö vi befinner oss i, vilken sinnesstämning vi är i, tidigare erfarenhet, o.s.v. Ibland lyssnar vi på musik som en helhet och ibland lyssnar vi mer kritiskt och analyserar olika beståndsdelar i musiken, så som harmoni, stämrörelser, intervall m.m.

Vi lyssnar på musik på olika sätt. Detta innebär också att hjärnan är aktiverad på olika sätt vid olika tillfällen. Det finns inget särskilt centrum för musik i hjärnan utan olika delar av hjärnan är aktiva i anslutning till musik. Vissa delar av hjärnan är dock av större betydelse än andra för det specifikt musikaliska. Den högra hjärnhalvan anses ha störst betydelse för musikuppfattningen. Det har visat sig finnas skillnader mellan aktiviteter i de olika hjärnhalvorna beroende av den musikaliska erfarenheten. Höger hemisfär har huvudansvaret för intuitivt, grundläggande lyssnande då lyssnaren i första hand uppfattar helheten av musiken. Mer musikalisk erfarenhet kan leda till ett mera analytiskt lyssnande. För denna typ av lyssnande, då detaljer i musiken uppmärksammas, står vänster hemisfär. Vad gäller emotionella reaktioner på musik så tycks de vara intuitiva. Det finns de som tror att rytmen i musiken är något som till största delen aktiverar vänster hjärnhalva. Vi kan alltså konstatera att även om höger hjärnhalva anses vara den som har störst betydelse vid musikuppfattning så krävs aktivitet i både vänster och höger hemisfär för en total uppfattning av musik.

Musik påverkar vårt känsloliv. Det limbiska systemet är hjärnans centrum för känslor. Det tar emot impulser från alla sinnen, behandlar sedan informationen och vidarebefordrar signaler som i hög grad styr vårt impulsiva beteende. Limbiska systemet har täta förbindelser med hypothalamus som är en del av autonoma nervsystemet. (Fagius, 2001)

Autonoma nervsystemet sköter om alla de omedvetna processer som ingår i vår kontinuerliga anpassning till den yttre miljöns och den egna aktivitetens krav-  
blodtryck och puls, andhämtning, svettning. (Fagius, 2001, s.113)

Vi kan alltså se samband mellan autonoma funktioner och musik. Synestesier (medförmimmelser) innebär att man får ett sinnesintryck från annat sinne än det som faktiskt stimuleras. Exempel på detta kan vara när man får rysningar av att lyssna på musik. Vi får då en kroppslig hudkänslupplevelse vid ett rent hörselstimuli.

Minnet har betydelse för vår musikupplevelse. Generellt så tenderar vi att tycka bäst om den musik som vi känner igen. (Fagius, 2001) Musik kan också framkalla minnen och därmed också känslor som förknippas med musiken och tillfället man förknippar den med. Precis som dofter verkar det som att musiken behandlas i djupt liggande äldre delar av hjärnan som är resistent mot förändringar. Eftersom musiken består av olika komponenter, text, melodi, rytm, harmoni o.s.v., har den flera sätt att uttrycka sig och ger oss olika typer av signaler både verbala och icke-verbala. (Bojner, Horwitz & Bojner, 2005)

Det har visat sig att personer som lyssnar på musik medan de tränar fått ökad hjärnkapacitet och verbal förmåga (Motionsguiden, 2006). Andningshastighet tycks få en signifikant ökning vid musiklyssnade och tenderar att återgå till samma nivå som



tidigare vid upphörandet av musik. Hjärtrytm hos lyssnaren tenderar att endast måttligt följa musiken, öka i gensvar till snabb musik och minska i gensvar till långsam musik. Undersökningar visar att all typ av musik ger en måttlig ökning på lyssnarens hjärtrytm. Denna ökning kan komma sig av det faktum att musik ger emotionella effekter som följaktligen ger ökad hjärtrytm. (Kravitz, 2007)

Musik med hög volym tenderar att ha effekter, på andning i form av ökad andningshastighet och minskad regelbundenhet, medan dämpad musik tenderar att öka regelbundenhet. Musik som är kraftfull och rytmisk har större tendens att öka fysiologiska processer än andra typer av kompositioner. (Lundin, 1953) Musik i dur, med snabbt tempo, i mellanregister, med ojämn puls, dissonant harmoni och hög volym lär bidra till upprördhet. Känslan av lugn kan lyssnare få av musik i dur, långsamt tempo, i mellanregister, med flödande rytm, harmonisk harmonik och svag volym. Glad kan lyssnare bli av musik i dur, med stadigt tempo, i högt register, med flödande rytm, harmonisk harmonik och lagom volym. Musik i dur, med långsamt tempo, i lågt register, med harmonisk harmonik, fast rytm och lagom volym kan göra lyssnaren alvarlig. Sorgsen trots lyssnaren bli av musik i moll, med långsamt tempo, i lågt register, med fast rytm och dissonant harmonik.

Genom att musik kan påverka oss till olika humör kan den också ge effekter på olika sociala sammanhang, t.ex. i konsumtionssammanhang där musik kan användas som bakgrundsmusik i butiker eller i reklam sammankopplat till en viss produkt. Det finns musik som passar till vissa tillfällen men inte till andra, musiken samverkar med miljö och aktiviteter. (Hargreaves & North, 1997). Musiken kan användas för att reglera vårt humör och få oss att komma i rätt sinnesstämning. (Lilliestam, 2006)

Sammanhanget vi befinner oss i och vår öppenhet för mottagande av musik har stor betydelse för hur vi kan bli stimulerade och påverkade av den. Det är inte bara musiken i sig som påverkar oss utan hela sammanhanget som förknippas med musiken. Det hävdas t.o.m. att musiken i sig inte alls fungerar som stimuli utan att det handlar om hela det musikaliska sammanhanget. Men det finns också de som hävdar motsatsen. Effekter av musik påverkas av vad lyssnaren har för referenser till musik och olika musikstycken. Genom att lyssna på musik som vi förknippar med olika känslor och sammanhang kan vi påverka oss själva till en viss sinnesstämning. Musik kan utnyttjas för att ta bort och överrösta andra ljud och därmed öka koncentrationen. (DeNora, 2000)

Music can be understood as an accomplice for bodily entertainment; it can heighten or suppress cognitive forms of awareness...; it can interest the body such that it is drawn into a temporal trajectory; it can enlist the body to forget about it self; it can serve as a non- verbal accomplice for certain forms of action. (DeNora, 2000, s.120)

Musiken kan alltså både hjälpa oss att ändra fokus och skärma av från annan aktivitet eller andra ljud.

Musik har en förmåga att väcka behagliga associationer, möjligen dölja obehaglig stimuli så som tung andning associerat med ansträngning eller fungera som distraktion för inre känslor associerade till obehag. Detta skulle kunna leda till att motionärer står ut med utmaningar av progressiv överbelastning. (Kravitz, 2007). Vid submaximal enformig träning som löpning, kan musik användas för att begränsa utövarens uppmärksamhet och som en konsekvens av detta avleda från en känsla av utmattning. Detta är en teknik som många maratonlöpare och idrottare som ägnar sig åt triathlon

refererar till som en dissociation, en fokusering på stimuli orelaterad till uppgiften. Effektiv dissociation tenderar att främja positivt humör genom upphävande av tankar som relaterar till känslan av utmattning. Före tävling kan musik användas för att ge lugn åt nervösa tävlingsdeltagare. Variationer i musiken tenderar att upprätthålla motionärens intresse för aktiviteten. (Karageorghis, 1999) För att väcka oss och förbereda oss för aktivitet är musik ett bra redskap. Musik kan fungera som en uppmuntran till rörelse. (Bojner Horwitz & Bojner, 2005)

Tidsuppfattningen är något som musiken kan hjälpa oss med. I ett träningspass innehållande ett visst antal musikstycken, kan vi med hjälp av musiken veta hur stor del av passet som ligger framför respektive bakom oss. Musik i samband med träning kan inspirera och strukturera. (DeNora, 2000)

Here, then, is how music may be understood to have power over bodies: it affords materials- structures, patterns, parameters and meaning- that bodies may appropriate or latch on to. Music is, in short, a material against which to shape up bodily processes, wether these are physiological states, behavioural movements, co- ordination in some setting, self- perception of bodily state, or motivational levels. (DeNora, 2000, s.99)

Detta är inget som automatiskt händer men vi kan använda musiken som ett redskap, en tillgång, en inspirationskälla, till att generera kroppslig aktivitet. Musik kan användas för att skapa en ljudmiljö och en atmosfär i ett rum, som har för avsikt att påverka samtliga besökande. Denna typ av musisk påverkan kan ske både i stora offentliga sammanhang och vid mindre privata tillställningar. Ett större sammanhang skulle t.ex. kunna vara att musik spelas i affärer för att få kunder att konsumera mera, i ett mindre sammanhang musik som spelas för att skapa romantisk stämning i ett rum tänkt för möte mellan två personer. Det påstås att musik lättare påverkar oss om vi är osäkra och inte har ett tydligt mål med vad vi vill i- och med sammanhanget. (DeNora, 2000)

Musik kan användas som förebyggande stimuli inför ett träningspass. Träningsledare kan gagnas av att deras deltagare, genom att lyssna på musik som på olika sätt skildrar intensiteten av kommande aktivitet, redan är förberedda och inställda på aktivitet när de kommer in i träningslokalen. Musik kan på många sätt göra hela träningsupplevelser mer lustfylld för motionären och på så sätt göra att motionären fortsätter med aktiviteten och återkommer till samma pass, gym, o.s.v. vecka efter vecka och på så sätt garantera långsiktiga fördelar som ökad livskvalitet, minskad risk för hjärtsjukdomar o.s.v.(Kravitz, 2007)

Många tror att musik har positiv inverkan på hälsan. Redan i de antika grekernas Etoslära finns idéer om att det finns ett samband mellan musik och människors själsliga och kroppsliga tillstånd. (Bojner, Horwitz & Bojner, 2005) Musik är en sammansatt upplevelse där många olika faktorer spelar in, den är en del av ett större sammanhang. Det är därför svårt att mäta vad i musiksammanhanget som påverkar oss. Den klingande musiken, att musiken aktiverar minnen och känslor i oss, fysiska reaktioner i kroppen, texters innehåll, den sociala samvaron, allt detta är faktorer som kan påverka oss (Lilliestam, 2006).

En persons koncentrationsförmåga kan öka med hjälp av musik. Förutsättningen för detta är att musiken i sig inte drar för mycket uppmärksamhet, utan istället fungerar som medel för avskärmning av annan aktivitet. För att musik ska fungera i terapi bör den inte avvika för mycket från den vi är vana vid, men inte heller väcka för mycket minnen

som kan ge starkt negativa associationer. Den bör heller inte vara för styrande eller dominerande. Effekter av musikterapi kan t.ex. vara ökad uppmärksamhet, initiativ- och verbaliseringsförmåga. (Bojner Horwitz & Bojner, 2005) Musikterapi används vid demenssjukdomar. Musik används också för att lindra smärta, särskilt akut smärta. Vid behandling av neurologiska sjukdomar, t.ex. Parkinsons sjukdom, har rytmen i musiken använts som hjälpmedel vid gångträning (Fagius, 2001). Vid neuromuskulära eller ortopediska störningar kan musik och hörselstimuli användas i rehabiliteringsprocessen för att förbättra grovmotorik, som kan leda till en ökning av stabilitet och rörlighet hos patienterna. (Kravitz, 2007) I väntrummet på sjukhuset Ryhovs akutmottagning har man med hjälp av musik, bilder och dikter försökt skapa en avkopplande atmosfär. (Midholt, 2007) Detta är bara några exempel på hur man använder musik för att få fram en viss atmosfär och hur man på olika sätt använder musik som ett hjälpmedel inom vården.

Lullabies finns i alla kulturer och används för att lugna barn. Lekar och ramsor med sång ofta kopplat till rörelse och rytmiska mönster hjälper barn med pulsträning och till ökad kroppskontroll. (Hargreaves & North, 1997) Det har visat sig att både pojkar och flickor lärt sig grundläggande motorik bättre med hjälp av rytmiskt ackompanjemang. (Kravitz, 2007)

Arbetsmusik har en lång historia. Denna typ av musik har använts i olika kulturer och sammanhang för att underlätta arbete. Musiken används, både förr och nu, för att rytmisera och samordna kollektiva arbetsrörelser, för att uppmuntra, för att avleda tankarna från arbetet, för att uttrycka klagomål och missnöje med arbetsvillkor och arbetsledning. Fortfarande idag är det vanligt med musik på arbetsplatser. Musik i samband med idrott kan ses som en typ av arbetsmusik. Musiken används under ett träningspass, inte bara för att skapa en ljudmiljö utan för att reglera rörelser, intensitet och tempo, uppvärmning och avslappning. Precis som musiken länge använts i militärsammanhang, för att trupper lättare ska kunna marschera i takt, använder vi musiken och dess rytm för att hålla ett bra och jämt tempo i olika träningspass. (Lilliestam, 2006)

Under andra världskriget gjordes undersökningar av musikens effekter på de människor som arbetade i fabriker, både gällande produktion och arbetsmoral. Dessa effekter analyserades och indikerade i allmänhet att passande typ av musik kunde minska tråkighet, konversation och frånvaro från arbetet. Effekterna på produktiviteten var mer otydliga, dock visade det sig att musik kunde öka produktionen i ackordsarbetet (Hargreaves & North, 1997). Särskilt tydligt var denna ökning av produktion vid monotont arbete som kräver lite uppmärksamhet när arbetsuppgiften väl är inlärd. Musik tenderar att lindra enformighet. De fördelaktiga effekterna verkar ha en direkt relation till graden av enformighet. Enkelt mekaniskt arbete är mest underlättat av musik. Allt eftersom komplexiteten av uppgiften ökar och kraven på mer intellektuell aktivitet blir effekterna av musik mindre märkbara.

Två och en halv till tre timmars musiklyssnande under en vanlig åtta timmars arbetsdag har visat sig få maximalt förmånliga resultat på arbete i fabriker. All musik bör inte spelas vid samma tillfälle. Tjugo till trettio minuters lyssnande vid varje tillfälle verkar vara tillräckligt. Dessa perioder av musiklyssning sprids ut under dagen till tillfällena då de tenderar att ha störst effekt på lyssnaren, då tröttheten och tråkigheten gör sig påmind bland arbetarna.

Eftersom musiksmak varierar från person till person är det svårt att i förväg avgöra vilken typ av musik som kommer att vara mest effektiv. Arbetarnas attityd till musik på arbetet har betydelse för effekterna av musiken. Alltså är det även i dessa fall hela sammanhanget som spelar in och påverkar effekterna som nås. (Lundin, 1953)

Musik, dans och rörelse har varit sammankopplade till varandra sedan lång tid tillbaka. Fortfarande idag ser man, i flera kulturer, musik och dans som ett. Musik och dans har också i olika kulturer varit sammanhängande med magi. Olika ritualer innehållande musik och dans utfördes och utförs fortfarande för att t.ex. bota sjukdomar, fördriva demoner och för att nå framgång i olika sammanhang. Rörelser kan förstärka upplevelsen av musik och musik kan bidra till bättre kroppsuppfattning. Olika synsätt på musik finns och har funnits i olika kulturer.

Som tidigare nämnts trodde redan de gamla grekerna på ett samband mellan musik och människans fysiska och psykiska tillstånd. I kinesiska kulturer finns exempel på hur man tidigt i historien hade insikt om musikens känslamma, andliga och sociala värde. Man hävdade att de religiösa riterna hade positiv inverkan på människans själ. Andra exempel finns i den indianska traditionen där man genom sången ansåg sig komma i kontakt med andar som kunde ge framgångar i jakt och strid. (Bojner Horwitz, Bojner, 2005). I olika kulturer och religioner t.ex. på Bali används musik för att komma till ett speciellt sinnestillstånd, kallat *trance*. Det är en typ av extrem koncentration som gör att personen som befinner sig i *trance* kan utföra olika kraftprestationer (Hargreaves & North, 1997). En undersökning avslöjar samband mellan musik och *flow*. *Flow* involverar ett förändrat tillstånd av medvetenhet under fysisk aktivitet i vilken kropp och sinne går på *autopilot* med minimal medveten ansträngning. Det är nästan som ett *trance*- eller *hypnos*liknande tillstånd. *Flow* har blivit associerat med optimala psykologiska tillstånd och företräder total njutning av och försjunkning i fysisk aktivitet. (Karageorghis, 1999)

Dans är ett sätt att umgås men också en kroppslig aktivitet. Nya musikstilar uppstår ständigt. Till dessa nya stilar kopplas nya danser, nya kroppsspråk, nya beteenden, nytt utseende, nya moden o.s.v. (Lilliestam, 2006) Olika typer av musik är ofta starkt förknippat med personers identitet, klädstilar, politiska åsikter, o.s.v. detta kan man som ledare ha i åtanke när man väljer att spela musik för en grupp människor.

Även om olika undersökningar visar på något skiftande resultat och olika åsikter finns så är ändå många överens om att det sker både psykiska och fysiska reaktioner hos musiklyssnare. Det tycks också vara så att olika delar i musiken bidrar olika starkt till dessa effekter. Vissa av dessa reaktioner kan också vara fördelaktiga i samband med fysisk träning.

Musik i samband med fysisk träning kan fylla flera funktioner. Den visar tempo och karaktär för rörelse och aktivitet samt hjälper oss med periodicitet och tidsuppfattning. För att få ut maximal effekt av musiken som spelas vid ett träningspass bör musiken, och framförallt dess rytm, överensstämma med rörelse och arbetstakt. Eftersom musik kan påverka humör och sinnesstämning kan den användas både i förebyggande syfte för att ladda upp inför ett träningspass men och under träningspassets gång för att behålla ett gott humör.

Hur starkt lyssnaren uppfattar musik är troligtvis oberoende av erfarenhet, men hur lyssnaren uppfattar musik är beroende av socialmiljö, sinnesstämning, erfarenhet, minnen o.s.v. Vi behöver komma underfund med hur vi och andra reagerar på olika stycken musik. Det handlar alltså om att lära känna sig själv och sin omgivning för att kunna hitta musik som kan hjälpa oss komma fram till ett önskat resultat och önskad sinnesstämning. En annan av musikens funktioner i träningsammanhang kan vara att avskärma från annan aktivitet eller ljud och på så sätt bidra till ökad koncentration och uthållighet. Arbetsmusiken har en lång historia och kan på många sätt liknas vid musik som används vid träning för att samordna och reglera rörelser, öka uthålligheten, minska tristess o.s.v.

Musiken kan hjälpa barn med pulsträning och till ökad kroppskontroll. Inom terapin använder man sig av musik för olika typer av sjukdomar, smärta och psykologiska besvär. Det kan konstateras att musik, ofta sammankopplat till dans och religion, använts för att påverka människor och händelser. Dessutom tillkommer ständigt nya stilar innehållande dans, musik o.s.v.

Vilken typ av musik vi gillar är naturligtvis olika från person till person. Olika faktorer i oss och vår omgivning påverkar oss i vår upplevelse och vårt tyckande. Olika faktorer t.ex. våra medmänniskors åsikter, genus, bostadssituation, vår bakgrund, klasstillhörighet, etnicitet, våra psykologiska karaktärer och personligheter, medias inverkan, tidigare erfarenheter o.s.v. påverkar vårt tyckande och vår uppfattning. Många åsikter finns om vad som är bra eller dålig musik, men gemensamt för många oavsett smak är att bra musik fungerar bra för det ändamål den är avsedd för, infriar de förväntningar vi har på den, ger oss önskvärda upplevelser och berättar något för och om oss. (Lilliestam, 2006)

#### **1.4 Frågeställningar**

Utifrån egen erfarenhet och efter läst litteratur får jag en massa frågor gällande musik som en funktion i olika sammanhang och nu främst i samband med fysisk träning. Hur kan man använda musik som ett redskap för att nå bättre prestationer? Vilka komponenter i musiken är det som är viktiga för oss i samband med träning? Vad har motionärer och ledare för erfarenheter av musik? På vilka sätt kan musik påverka vår kropp? Är det alltid samma komponent i musiken, oavsett typ av träning, som frambringar denna förmåga att prestera och ger extra energi åt motionären? Skiljer sig effekterna av musik åt beroende på vilken typ av träning motionären ägnar sig åt? Följande kommer jag att koncentrera mig på att försöka få svar på några av alla dessa frågor.

## 2. Syfte och metod

Syftet med min undersökning är att få veta mer om motionärers och ledares upplevelser och medvetenhet gällande musik i samband med fysisk träning. Jag skulle också vilja veta om upplevelsen och betydelsen av musik skiljer sig åt beroende på vilken typ av träningsform man ägnar sig åt samt undersöka om olika komponenter i musiken anses vara mer eller mindre viktiga.

För att undersöka vad motionärer tycker om musik och träning har jag valt att göra enkla enkäter, som ska gå snabbt att svara på. För att se om det finns skillnader i upplevelse hos motionärer beroende på vilken typ av träning de sysslar med gjorde jag enkäter till tre olika typer av träning, jympa, spinning och gym. De tre enkäterna (se bilaga) innehöll samma frågor, enda skillnaden var att gymenkäten hade en extra fråga, gällande om man har med sig egen musik till gymmet eller ej. I enkäterna valde jag att ställa frågor där motionären, på en fyrgradig skala, fick gradera vikten av puls, melodi, text, artist och genre samt igenkännande av musik. Det fanns även en fråga gällande upplevelsen av musikens förmåga att ge motionären det där lilla extra då han eller hon tränar.

För att få med ledarens perspektiv på musik i samband med träning har jag valt att göra två intervjuer. Med den ena intervjun vill jag få fram hur man kan använda sig av musik tillsammans med idrott i skolan. Den andra ska visa på hur musik och träning kombineras i övriga samhället, exempelvis på en vanlig gymförening. Dessa intervjuer ska också ge exempel på hur man kan tänka kring val av musik för träning.

### 3. Undersökning

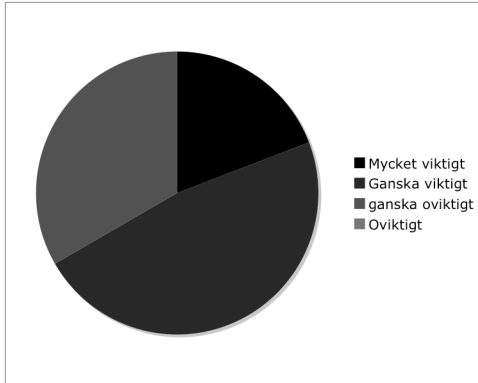
Det visade sig att det inte var riktigt lika enkelt som jag trott att utföra en enkätundersökning. Det var inte bara till att lämna ut enkäter hur som helst. Först var jag tvungen att ringa den kommunikationsansvarige på föreningen där jag tänkte utföra min undersökning. Jag fick dålig respons och fick försöka hitta motionärer på annat håll. På olika platser, i stan, i skolan o.s.v. där jag träffade på människor lämnade jag ut enkäter och fick till slut ihop ett antal ifyllda enkäter. Spinningmotionärer var svåra att finna ute i vårt samhälle, så jag började att ”i smyg” dela ut enkäter i omklädningsrummen, dold från administrativ personal och receptionister. Jag fick också hjälp av en klasskompis, som delade ut enkäter på ett gym där hon jobbar, och fick tack vare henne in sex ifyllda enkäter. Av de enkäter jag själv lämnade ut fick jag tillbaka 100%. Med 63 ifyllda enkäter kände jag mig tillräckligt nöjd för att avsluta själva undersökningen.

Av dessa 63 enkäter var 16 enkäter ifyllda av motionärer som tränar spinning, 26 av motionärer som går på gruppledda jympapass och 21 av styrketränande motionärer som går på gym. Av dessa 63 motionärer var 54 kvinnor och 9 män. Flertalet kvinnor beror delvis på att enkäter lämnades ut i kvinnornas omklädningsrum. Jag anser detta vara för få antal män för att kunna se en märkbar skillnad i mäns och kvinnors sätt att se på musik och träning. Jag kommer därför i fortsättningen inte redovisa någon skillnad på män och kvinnor utan behandla alla i denna undersökning som motionärer oavsett kön. Åldern på motionärerna varierade mellan ca 15 år och 50 år, även om majoriteten av motionärer var personer i 20- eller 30års åldern. Även här är antalet begränsat och jag kommer därför inte heller göra någon skillnad på motionärer i olika åldrar.

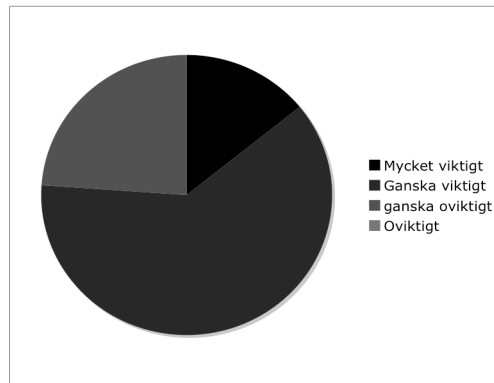
### 3.1 Resultat av enkätundersökning

Motionärer som tränade styrketräning på gym upplevde olika komponenter i musiken enligt följande:

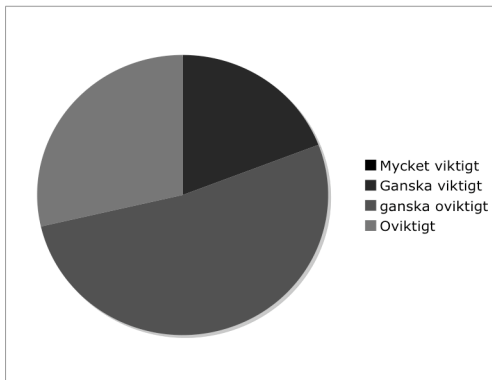
*När jag tränar i gymmet är det...  
att musiken har en bra och  
drivande puls.*



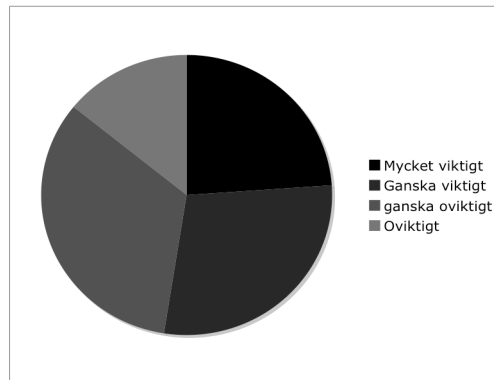
*När jag tränar i gymmet är det...  
att musiken har en bra melodi.*



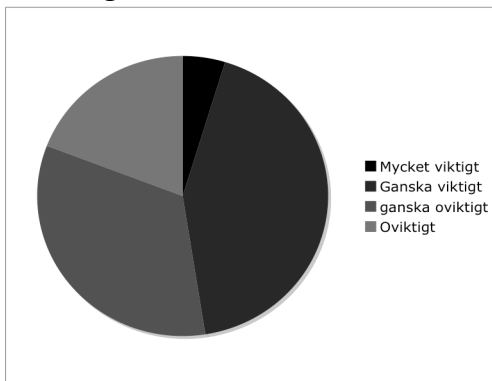
*När jag tränar i gymmet är det...  
att musiken har en bra text.*



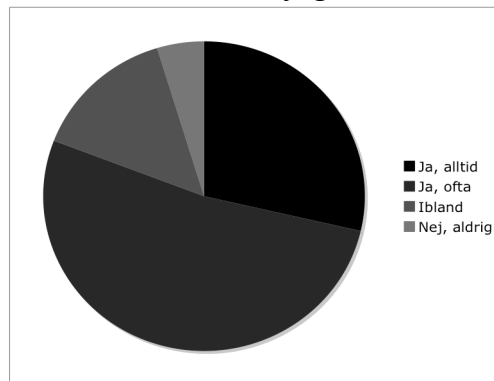
*När jag tränar i gymmet är det...  
att musiken framförs av en bra artist och är i  
en genre jag gillar.*



*Hur viktigt är det för dig att du  
känner igen musiken då du tränar?*



*Upplever du att bra musik får dig att ge  
det där lilla extra när jag tränar?*

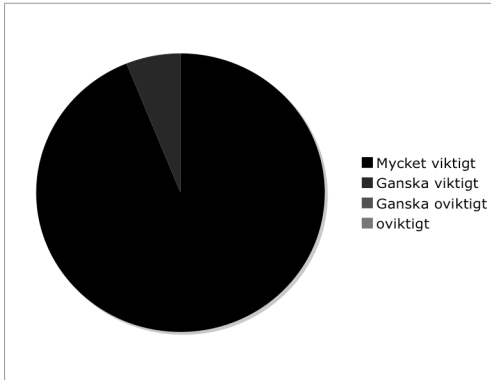




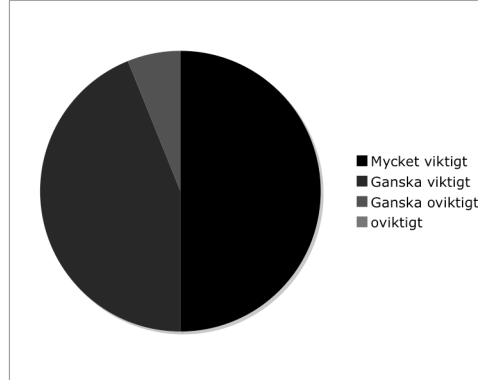
**Motionärer som tränade spinning upplevde olika komponenter i musiken enligt**

**följande:**

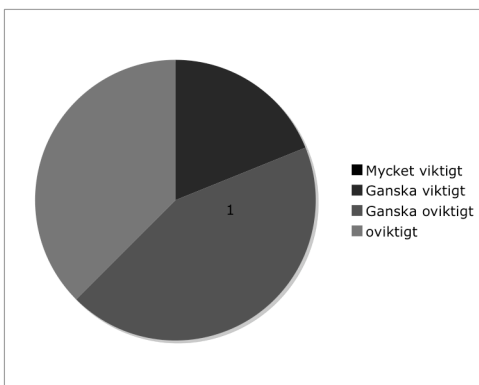
*När jag tränar spinning är det...  
att musiken har en bra och  
drivande puls.*



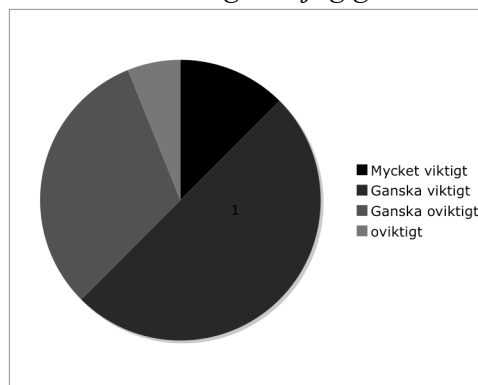
*När jag tränar spinning är det...  
att musiken har en bra melodi*



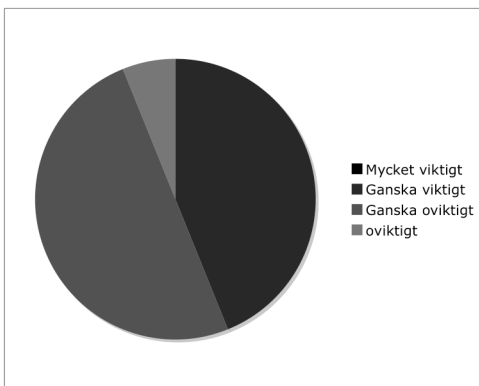
*När jag tränar spinning är det...  
att musiken har en bra text .*



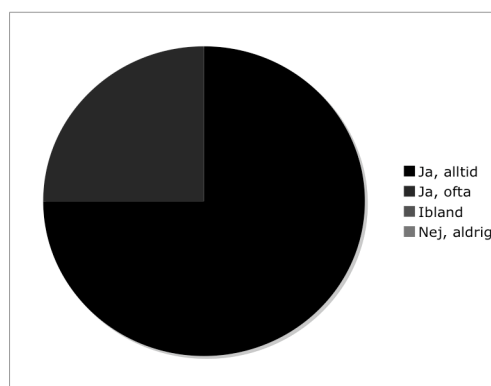
*När jag tränar spinning är det...  
att musiken framförs av en bra  
artist och är i en genre jag gillar.*



*Hur viktigt är det för dig att du  
känner igen musiken som spelas  
då du tränar?*

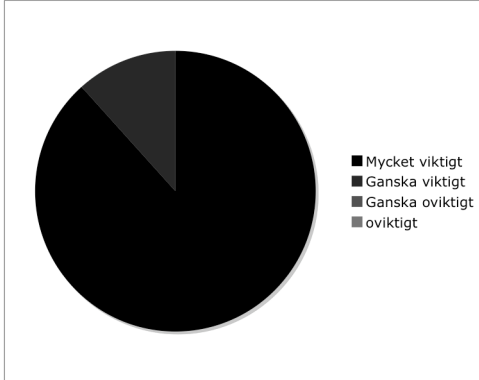


*Upplever du att bra musik kan få dig  
att ge det där lilla extra då du tränar?*

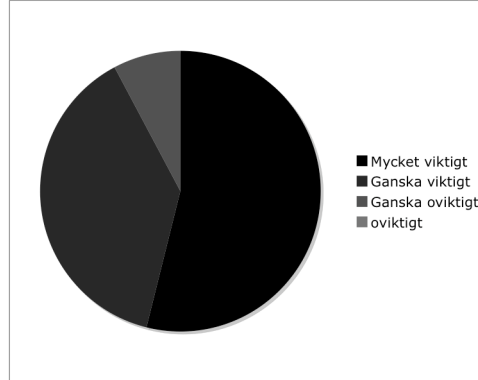


**Motionärer som gick på gruppledda jympapass upplevde olika komponenter i musiken enligt följande:**

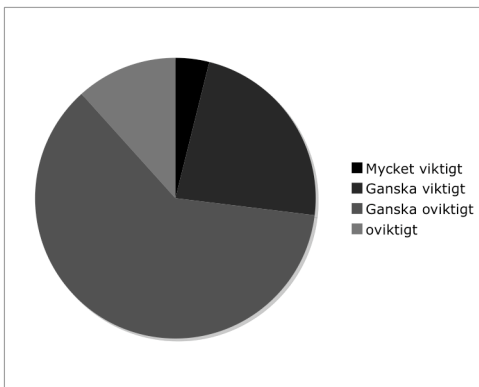
*När jag går på jympapass är det... att musiken har en bra och drivande puls.*



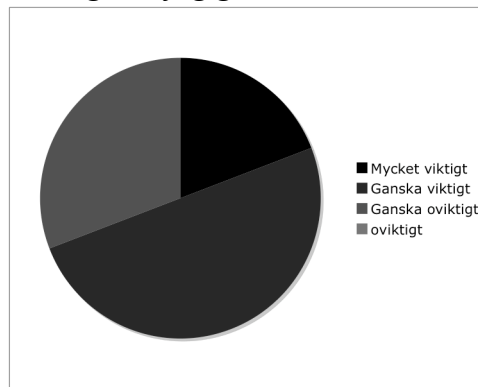
*När jag går på jympapass är det... att musiken har en bra melodi.*



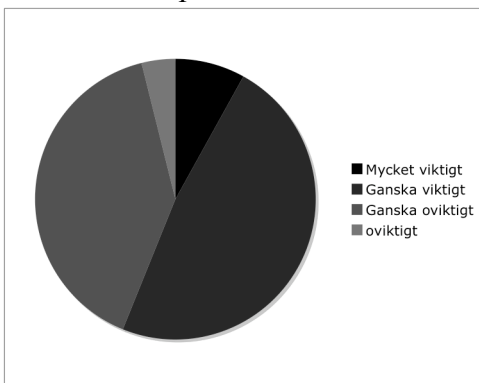
*När jag går på jympapass är det... att musiken har en bra text.*



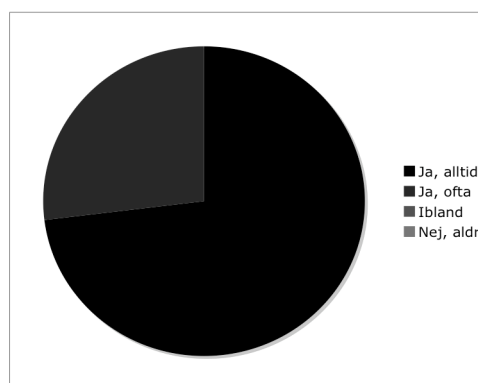
*När jag går på jympapass är det att musiken framförs av en bra artist och är i en genre jag gillar.*



*Hur viktigt är det att du känner igen musiken som spelas då du tränar?*



*Upplever att bra musik får dig att ge det där lilla extra när du tränar?*



Andra åsikter som kom fram vid undersökningen var att volymen på musiken spelar roll och en av motionärerna påpekar brist på genrebredd.

### 3.2 Intervju, med Elisabeth Lax

Det finns skolor som arbetar med musik och idrott. Ett ex. på detta är Upplands-Brogymnasiet, som är beläget i Kungsängen utanför Stockholm. Här jobbar Elisabeth Lax. Jag träffade henne en måndagseftermiddag i mars 2008, för att få en inblick i skolans arbete och pedagogiska förhållningssätt till musik i samband med idrott.

För ämnet ”idrott och hälsa A” har lärarna på skolan arbetat fram en kursplan för intresseinriktad idrott. En av intresseinriktningarna är musik. I den har de fått från en skola i Skövde. Eleverna får välja en intresseinriktning och blandas med elever i andra klasser som valt samma ämne. På detta sätt blir grupperna något mer homogena och eleverna får syssla med det de gillar bäst. Målet med intresseinriktningen är bl.a. bättre närvaro, färre icke godkända elever, bättre betyg, mer motivation till ämnet och mer elevinflytande. Detta är också effekter som lärarna på skolan kan se efter införandet av intresseinriktad idrott, som gjordes år 2005. Utvärderingar visar också att elever tycker om detta arbetssätt.

Aktiviteterna på lektionerna liknar i många fall den typen av pass som finns på olika gym, detta bidrar till en skolmiljö som liknar och är en del av det övriga samhället. Utöver de specifika intresseinriktade lektionerna så har alla grupper några kompletterande lektioner med olika teman för att uppfylla kriterierna och målen från skolverket. Exempel på aktiviteter inom intresseinriktningen musik är motionsjympa, dans, step, aerobics, stationsjympa, styrketräning och avslappning, nästan alltid till musik. En uppgift eleverna får är att de två och två ska välja musik och rörelser till en del av ett gympass, (se bilaga). Eleverna får träna på att hitta musik som passar till rörelse, öva sig i att leda en grupp, lära sig hur man kan använda musiken och hur man lägger upp ett träningspass. En del i undervisningen inom denna intresseinriktning handlar också om enkel musikanalys, om takt och rytm.

Resultatet av denna typ av intresseinriktad inriktning blir alltså, förutom ökad kunskap om musik, ledarskap och träning, också bättre närvaro på lektionerna, mer engagerade elever, mer elevinflytande och bättre betyg.

### 3.3 Intervju med Mats Jansson

Mats Jansson är jympaledare på *Friskis & Svettis*, i Stockholm. Jag ringde upp honom en dag i April för att fråga hur han ser på musik i tränings-sammanhang, hur han tänker när han väljer musik till sina pass, vilka komponenter han tycker är viktiga i musiken och vilka effekter han kan se hos motionärer som deltar i jympapassen.

När Mats väljer musik till sina pass är det mycket viktigt för honom att musiken är tajt, varierad och dynamisk. Energinivåerna i musiken bör utnyttjas. Därför är det viktigt med variation i energinivåer så att musiken alltid passar ihop med rörelsen. Han vill att deltagarna ska bli överraskade och väljer musik som han tror att deltagarna inte känner igen. Radiohits är därför uteslutna ur passen. När deltagare har gått på samma pass flera gånger och börjar känna igen musiken tar igenkännandets glädje över. Särskilt viktig är den första låten som spelas på passet. Den sätter karaktär och stämning. Det är därför viktigt att det är rätt energinivå på första låten. Musiken ska innehålla flera teman och ha mycket variationer i energinivåer. Den får inte vara monoton utan det ska hända mycket i musiken som ger tydliga byten för rörelser. Musiken ska gärna gå in i

varannat så att det inte blir pauser emellan låtarna. Volymen är viktig, musik ska kännas och inte bara vara en metronom som håller pulsen. Därför drar Mats gärna på lite extra volym på sina jympapass.

När han väljer musik för ett pass tänker han först och främst på att tillfredsställa sig själv och inte på att hitta musik som deltagarna ska tycka om. Han tror att om ledaren gillar musiken och ger ut mycket energi så smittar det av sig på deltagarna. Därför måste ledaren alltid ge lite mer än deltagarna, ha en stark attityd i sina rörelser och vara övertygande i sin roll som ledare. En övertygad ledare får lättare med sig gruppen. När en motionär en gång sa att musiken som Mats spelade på ett av sina pass var det värsta han hört på Friskis & Sveltis tog han det som en komplimang. Musiken är till för att påverka människor och skapa reaktioner. Han vill gärna utmana god musiksmak, det måste finnas plats för andra känslor än att bara hoppa runt och vara glad på jympagolvet.

Musiken på gym är inte lika genomtänkt som den som spelas på grupp ledda pass tror han. Det känns som om det bara är en radiokanal som maler på. Han tipsar senare om Friskis & Sveltis i Jönköping där de ibland har DJ bås på gymmet.

## **4. Bearbetning av resultat**

### **4.1 Analys och Tolkning**

Överlag verkar det som om musiken är av något större vikt vid gruppledda pass. 75% av de som tränade spinning och 73 % av de som gick på jympapass upplevde att bra musik alltid fick dem att ge det där lilla extra när de tränar. En betydligt större del jämfört med dem som tränar i gym där andelen bara var 28,6 %. Komponenten genre visade sig vara viktig för dem som tränar på gym. Detta skulle då kunna visa att motionärer lättare accepterar musik, som de annars inte gillar, vid gruppledda pass än när de tränar i gymmet. Pulsen visade sig vara en mycket viktig del i musiken, särskilt vid gruppledda pass och då i synnerhet vid spinning. Texten i musiken visade sig vara mindre viktig oavsett träningsform. Det kan tänkas att texten i musiken i detta sammanhang får minskad betydelse eftersom musiklyssnandet i sig i tränings-sammanhang inte är den huvudsakliga aktiviteten. De flesta motionärer har inte med sig egen musik till träningslokalen. Det spelar alltså därför viss roll vilken musik som kommer ut ur gymmets högtalare, eftersom det blir just den musiken som påverkar flertalet av gymmets besökare.

### **4.2 Slutsats av resultat**

Det visade sig alltså att de flesta delar min upplevelse av musik i samband med träning. Musik spelar stor roll för många motionärer, särskilt stor roll verkar musiken spela för de motionärer som går på gruppledda pass. Det har visat sig att människor ofta har en hög medvetenhet om vilken musik som passar för olika aktiviteter och väljer musik efter den aktivitet man ägnar sig åt och den effekt man vill uppnå. Ändå är det oftast ledare och gym personal som väljer vilken musik som spelas på gym och inte den stora

skaran motionärer. Ledarens och personalens val och kunskap om musik vid träning är därför viktig.

Förutsättningen för att musik, i kombination med rörelse, ska få en positiv effekt är att musiken passar till rörelsen som ska utföras. Vilken musik ledaren väljer att spela i början av ett träningspass har stor betydelse. Den första låten som spelas på ett pass sätter karaktär och stämning för passet. Det gäller att spela musik som gör motionärer tränings sugna, att skapa ett intresse för aktivitet. Får man en positiv start är det också lättare att hålla intresset uppe under hela passet. Musik som används vid träning bör vara tydlig i puls, d.v.s. inte innehålla flera olika rytmer samtidigt, så att rörelser lätt kan struktureras upp på musikens puls. Olika komponenter i musiken är olika viktiga och bidrar med olika funktioner i träningsammanhang.

Det är svårt att mäta reaktioner hos musikklyssnare, dels p.g.a. svårigheten i att veta vilket stimuli i det hela sammanhanget man faktiskt mäter och dels p.g.a. inställningen till musiken och sammanhanget, samt förutfattade meningar och förväntat eller önskat resultat hos personer som undersöks eller utför undersökning. Det har dock visat sig i olika undersökningar att musik i träningsammanhang fyller flera syften och kan bidra med flera positiva effekter.

Musik kan utnyttjas för att ta bort och överrösta andra ljud och därmed öka koncentrationen. Detta skulle då i träningsammanhang kunna ha en positiv effekt t.ex. genom att överrösta en flåsig andning, som annars skulle ha fått oss att tro att vi är allt för ansträngda för att fortsätta med den skeende aktiviteten. Är det svårt att komma på vilken musik som passar till olika tillfällen finns på marknaden massor av konceptskivor, musikkanaler och andra produkter med tillbehör.

Om musik kan få en person till extrema sinnestämningar som trance kanske en liknande effekt kan fås i samband med träning. En extrem koncentration på träningsaktiviteten som gör att motionären presterar bättre, orkar mer och står ut med den fysiskt krävande situationen o.s.v.? Även om musiken kan ha många fördelar och fylla flera funktioner i träningsammanhang får det inte glömmas bort att det även finns motionärer som föredrar tystnad.

## 5. Diskussion

Musik kan alltså fylla olika funktioner vid utövandet av fysisk träning. Den kan användas för att hålla puls, visa karaktären i rörelsen, hjälpa oss med tidsuppfattning, provocera eller glädja och på så sätt ge energi åt motionären, synkronisera gemensamma rörelser, avleda från ljud som är associerat till obehag och mycket mer. Det visade sig i undersökningen finnas en liten skillnad mellan musik som spelas på gruppledda pass och musik som spelas i gymmet. Att musiken som spelas på gruppledda pass är, av ledaren, något mer genomtänkta bidrar förmodligen till att motionärer accepterar fler genrer på dessa pass och kan träna till musik som de annars inte skulle lyssna på. Jag tycker dock att musiken som spelas på gymmet är mycket viktig och anser att det borde vara så att det finns någon som, även där, ser till att välja

musik som passar för träning. En skärpning på många gym, gällande planerandet av musik, efterfrågas alltså.

I litteraturen jag läst påstods det att vi tenderar att tycka bäst om den musik vi känner igen och att det kan vara en fördel att välja sådan musik som man vet att deltagarna gillar. Detta går emot det sätt jympaledaren Mats väljer sina låtar på. Jag kan då tycka att det går att få ut effekter av musiken oavsett om den är omtyckt eller inte. Faktiska fysiska reaktioner sker oavsett genrer och extra energi kan fås både genom överraskning, igenkännande, känslor av glädje eller ilska o.s.v.

Även att det är svårt att mäta, har musik visat sig ge fysiska reaktioner hos lyssnaren. En del av dessa reaktioner i kroppen sker också vid utövandet av fysisk ansträngning t.ex. ökad puls och andningshastighet. Det kan tänkas att dessa effekter kunde vara positiva i samband med träning både genom att förbereda kroppen för ytterligare ökning och ge extra hjälp med att fylla på och tömma kroppen på syre, samt att transportera det runt i kroppen. Musik skulle också troligtvis kunna användas för att kontrollera andningen vid ansträngning. Detta är dock bara mina egna gissningar och saknar, mig veterligen, vetenskapliga belägg.

Kanske skulle man kunna säga att en del av de slutsatser jag dragit kan gälla generellt. Dock bör det då has i åtanke att den är gjord inom en viss kulturell kontext och därför mest kan gälla för liknande kulturer. De som deltog i min undersökning var kanske också en något för smal målgrupp för att resultaten skulle kunna gälla generellt sett. Kanske finns skillnader i upplevelse och erfarenhet mellan motionärer med olika kön och ålder. Jag tror dock att min undersökning ger en relativt sann bild av upplevelsen hos den stora mängden av motionärer tillhörande vår kultur.

Det kunde ha varit bra att i enkäten lämna plats för övriga åsikter för att få veta om det är andra komponenter i musiken som är viktiga t.ex. volym. Eller om andra saker i hela träningsmanhanget är viktiga och i så fall hur dessa kan samverka med musiken. Andelen återlämnade enkäter var stor. Detta, tror jag, bidrar till en större reliabilitet. Dessutom är bredden förmodligen hyfsat stor, gällande yrkestillhörighet och musikalisk erfarenhet, mellan deltagarna. Kanske skulle jag fått andra resultat om urvalet deltagare var av samma yrkeskategori eller med liknande musikalisk erfarenhet?

Många av de motionärer som deltog i undersökningen hade liknande erfarenheter som, till stor del, även stämde överens med mina erfarenheter, men det är också intressant att se att det finns de som avviker från mängden. Jag tycker, trots viss oenighet i olika undersökningar, att det är mycket intressant att se hur musik kan ha både fysiska och psykiska effekter på den som lyssnar. Det är min önskan att alla som leder olika typer av fysisk träning skulle bli mer medvetna om vilka positiva effekter redskapet musik kan föra med sig.

Gymlokalen är bara ett av alla de ställen där musiken fyller speciella funktioner och troligtvis kan en del av de slutsatser jag har dragit, och ämnen som tagits upp i uppsatsen, gälla mer generellt i olika typer av sammanhang. Det bör aldrig glömmas bort att musik är ett underbart redskap som både kan underlätta och förändra.

## Käll- och litteraturförteckning

Bojner Horwitz, Eva, & Bojner, Gunilla (2005) *Må bättre med musik*. ICA

Csikszentmihalyi, Mihaly (1990) *Flow- Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm. Natur och Kultur.

DeNora, Tia (2000) *Music in everyday life*. Cambridge University Press

Dr. C. I. Karageorghis (2007) *Music in Sport and Exercise: Theory and Practice*. Brunel University. UK.

Fagius, Jan (2001) *Hemisfärernas musik- om musikantering i hjärnan*. Bo Ejeby.

Hargreaves, David J & North, Adrian C (1997) *The Social Psychology of Music*. Oxford University Press

Jansson, Bo & Svedner, Per Olov (2006) *Examensarbetet i lärutbildningen - undersökningsmetoder och språklig utformning*. Uppsala. Kunskapsförlaget.

Kravitz, Len (2007) *The Effects of Music on Exercise*

Lilliestam, Lars (2006) *Musikliv- Vad människor gör med musik- och musik med människor*. Göteborg. Bo Ejeby.

Lundin, Robert W (1953) *An objective psychology of music*. New York. The Ronald Press Company.

Matell, Georg & Theorell, Töres (2001) *Stressforskningsrapporter- musikens roll i barns utveckling*. festival & forum 2. Stockholm. Institutet för psykosocial medicin (IPM).

Midholt, Bernt (2007) *Väntande patient matas med kultur*. *Jönköpings Posten*. 21 December s.16.

*Musikministeriet*. Svt. (2006-08-10)

Valkare, Gunnar (2003) *Utomeuropeisk musik/Musikantropologi*. Kompendium. Kungl. Musikhögskolan.

Wallin, Nils I. (1982) *Den musikaliska hjärnan- en kritisk essä om musik och perception i biologisk belysning*. Kungl. Musikaliska Akademiens skriftserie: 34. skrifter från musikvetenskapliga institutionen. Göteborg.

## Webadresser

Apples hemsida, [www.apple.com](http://www.apple.com) (2008-03-06)

Music partner AB:s hemsida, [www.musicpartner.se](http://www.musicpartner.se) (2008-03-15)

# Bilagor

## 1. Idrottsuppgift, Upplands-Brogymnasiet Kungsängen

### **IDHA Musikinriktning -08 Namn:**

Tillsammans med en kompis har du i uppgift att välja musik och rörelser till en del av ett gympapass! Ni leder gruppen tillsammans. Viktigt att ni väljer och tar med egen musik, som ni tycker passar till era rörelser! Passen blir mycket roligare och rörelserna enklare att utföra om ni känner till musiken.

#### **Gör så här!**

Vilken puls passar dina rörelser till?  
Räkna pulsen på olika låtar och välj efter din smak!

Puls=BPM= Beats per minute= Slag per minut (precis som att räkna sin puls)

Hitta pulsen med handen/foten. Klappa/stampa takten.  
Använd klocka med sekundvisare!

Räkna slagen på 15 sekunder! (Istället för att räkna en hel minut, vilket också går!)  
Multiplitera med 4. Då får du antal slag per minut!

4x 15 sek = 60 sek=1 minut Tex: Du får 24 slag på 15 sek.

4x 24 = 96 slag/minut

**Pass** \_\_\_\_\_ **Datum för min uppgift:** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (Ringa in din uppgift!)

**Kom-igång-steg ca 120**

**Steg ca 130**

**Löpning ca 160**

**Uppvärmning**

**Steg ca 130**

**Hopp ca 130**

**Armar: ca Biceps/triceps 90-110**

**Ben/säte ca 110**

**Steg ca 130**

**Löpning ca 160**

**Mage/Rygg ca 80**

**Hopp ca 130**

**Rusher ca 170**

**Kondition/Styrka**

**Nedvarvning ca 115**

**Stretching ca 60-115**

**Avslappning lugn skön svävande musik som du gillar**

**Nedvarvning/stretch**

**Skriv ner övningar och låtval -behåll ett papper själv och ge ett till Elisabeth!**

**Fråga gärna efter övningar o tips och visa programmet någon dag innan lektion!**

**LYCKA TILL!**



## 2.1 Enkät

Hur upplever du att musiken kan sporra dig i din fysiska träning?

*Vad i musiken är det som är viktigt och när?*

Ringa in det alternativ som stämmer bäst överens med dig och din upplevelse.

1. Kön

a) kvinna    b) man

2. Ålder

a) 0-20   b) 20-30   c) 30-40   d) 40-50   e) 50+

3. När jag tränar i gymmet är det:

a) mycket viktigt   b) ganska viktigt   c) ganska oviktigt   d) oviktigt

att musiken har en bra och drivande puls.

4. När jag tränar i gymmet är det:

a) mycket viktigt   b) ganska viktigt   c) ganska oviktigt   d) oviktigt

att musiken har en bra melodi.

5. När jag tränar i gymmet är det:

a) mycket viktigt   b) ganska viktigt   c) ganska oviktigt   d) oviktigt

att musiken har en bra text.

6. När jag tränar i gymmet är det:

a) mycket viktigt   b) ganska viktigt   c) ganska oviktigt   d) oviktigt

att musiken framförs av en bra artist och är i en genre jag gillar.

7. Jag har med mig egen musik när jag tränar. (mp3, md eller liknande.)

a) ja   b) nej

8. Hur viktigt är det för dig att du känner igen musiken som spelas då du tränar?

a) mycket viktigt   b) ganska viktigt   c) ganska oviktigt   d) oviktigt

9. Upplever du att "bra" musik kan få dig att ge det där lilla extra när du tränar?

a) ja, alltid    b) ja, ofta    c) ibland    d) sällan

e) nej, aldrig

## 2.2 Enkät

Hur upplever du att musiken kan sporra dig i din fysiska träning?

*Vad i musiken är det som är viktigt och när?*

Ringa in det alternativ som stämmer bäst överens med dig och din upplevelse.

1. Kön

a) kvinna    b) man

2. Ålder

a) 0-20   b) 20-30   c) 30-40   d) 40-50   e) 50+

3. När jag tränar spinning är det:

a) mycket viktigt   b) ganska viktigt   c) ganska oviktigt   d) oviktigt

att musiken har en bra och drivande puls.

4. När jag tränar spinning är det:

a) mycket viktigt   b) ganska viktigt   c) ganska oviktigt   d) oviktigt

att musiken har en bra melodi.

5. När jag tränar spinning är det:

a) mycket viktigt   b) ganska viktigt   c) ganska oviktigt   d) oviktigt

att musiken har en bra text.

6. När jag tränar spinning är det:

a) mycket viktigt   b) ganska viktigt   c) ganska oviktigt   d) oviktigt

att musiken framförs av en bra artist och är i en genre jag gillar.

16. Hur viktigt är det för dig att du känner igen musiken som spelas då du tränar?

a) mycket viktigt   b) ganska viktigt   c) ganska oviktigt   d) oviktigt

17. Upplever du att "bra" musik kan få dig att ge det där lilla extra när du tränar?

a) ja, alltid    b) ja, ofta    c) ibland   d) sällan   e) nej aldrig

## 2.3 Enkät

Hur upplever du att musiken kan sporra dig i din fysiska träning?

*Vad i musiken är det som är viktigt och när?*

Stryk under det alternativ som stämmer bäst överens med dig och din upplevelse.

1. Kön

a) kvinna    b) man

2. Ålder

a) 0-20   b) 20-30   c) 30-40   d) 40-50   e) 50+

3. När jag går på jympapass är det:

a) mycket viktigt   b) ganska viktigt   c) ganska oviktigt   d) oviktigt

att musiken har en bra och drivande puls.

4. När jag går på jympapass är det:

a) mycket viktigt   b) ganska viktigt   c) ganska oviktigt   d) oviktigt

att musiken har en bra melodi.

5. När jag går på jympapass är det:

a) mycket viktigt   b) ganska viktigt   c) ganska oviktigt   d) oviktigt

att musiken har en bra text.

6. När jag går på jympapass är det:

a) mycket viktigt   b) ganska viktigt   c) ganska oviktigt   d) oviktigt

att musiken framförs av en bra artist och är i en genre jag gillar.

16. Hur viktigt är det för dig att du känner igen musiken som spelas då du tränar?

a) mycket viktigt   b) ganska viktigt   c) ganska oviktigt   d) oviktigt

17. Upplever du att "bra" musik kan få dig att ge det där lilla extra när du tränar?

a) ja, alltid    b) ja, ofta    c) ibland    d) sällan    e) nej, aldrig