



COVID-19 nedlukningens betydning i et CrossFit fællesskab

VERENA LENNEIS, JEPPE KLARSKOV HANSEN,
JESPER SEEMANN SERRITZLEW, JONAS THORØE OLESEN
OG IDA FRIIS THING

CrossFit er en af de hurtigst voksende fitnessbevægelser i Danmark og kendetegnet ved udøvernes intense workouts samt den høje grad af interaktion mellem deltagerne. Grundet COVID-19 pandemien og de tilhørende restriktioner har det ikke været muligt for CrossFit udøvere at opretholde deres vante træningsrutiner. Med afsæt i Randall Collins' teori om interaktionsritualer undersøger artiklen, hvordan CrossFit udøvere har oplevet de forandrede træningsmuligheder, som COVID-19 nedlukningen og de efterfølgende restriktioner medførte, samt hvilken indflydelse de nye træningssituationer har haft på CrossFit fællesskabets sammenhængskraft. Artiklen understreger den store betydning, som ansigt-til-ansigt relationer har for idrætsdeltagelse, der ikke kan erstattes af digitale træningsmuligheder.



VERENA LENNEIS

Adjunkt

Sports and Social Issues

Institut for Medicin og Sundhedsteknologi, Aalborg Universitet

vl@hst.aau.dk



JEPPE KLARSKOV HANSEN

Specialestuderende i Idræt

Institut for Medicin og Sundhedsteknologi, Aalborg Universitet

jkha16@student.aau.dk



JESPER SEEMANN SERRITZLEW

Specialestuderende i Idræt

Institut for Medicin og Sundhedsteknologi, Aalborg Universitet

jserri16@student.aau.dk



JONAS THORØE OLESEN

Specialestuderende i Idræt

Institut for Medicin og Sundhedsteknologi, Aalborg Universitet

jtol16@student.aau.dk



IDA FRIIS THING

Ph.d.-studerende

Sociologisk Institut, Københavns Universitet

ift@soc.ku.dk

INDLEDNING

Corona-pandemien og de efterfølgende nedlukninger af Danmark har ændret mange danskeres hverdag. Ligeledes blev rammerne for at dyrke sport og motion forandret; idrætsbegivenheder blev aflyst, fitnesscentre, svømme- og idrætshaller blev lukket, og forsamlingsforbuddet gjorde det vanskeligt at dyrke idræt¹ i fysiske fællesskaber. I tråd med internationale studier (Caputo & Reichert, 2020; Stockwell et al., 2021) viser danske undersøgelser, at den overordnede idrætsdeltagelse blandt voksne er faldet under hele COVID-19-perioden (Rask & Eske, 2020). Også i april 2021, hvor idrætslivet gradvist var blevet åbnet igen, dyrkede kun 54% af den voksne befolkning sport og motion, hvilket er 10% lavere end før coronakrisen (Eske, 2021).

Det er ikke kun idrætsdeltagelsen, som er faldet, der er også sket store ændringer i befolkningens idrætsvaner og mønstre. Under coronakrisen har idrætsaktive i højere grad brugt digitale træningsmuligheder end før nedlukningen (Kirkegaard et al., 2020; Mutz et al., 2021); flere har benyttet sig af gå- og vandreture i fritiden, imens fitnessaktiviteter er blevet dyrket mindre. COVID-19-restriktionerne har haft en forskellig påvirkning på forskellige idrætsgrene og organiseringsformer (Eske, 2021). Således har udøvere, der har dyrket idræt i organiseret sammenhæng (fx i en forening eller et kommercielt tilbud), været mindre fysisk aktive end før COVID-19, modsat dem, som har dyrket idræt i selvorganiserede sammenhænge (Ibsen & Høyer-Kruse, 2021). Ligeledes ser det ud som om, at COVID-19 har haft en indflydelse på træningsmængde og intensitet. Ifølge en newzealandsk undersøgelse har det især været de idrætsaktive voksne, der under coronakrisen dyrkede mindre idræt med mindre intensitet – også efter genåbningen, selvom de dog stadig levede op til internationale anbefalinger for fysisk aktivitet (Hargreaves et al., 2021).

Kvantitative spørgeskemaundersøgelser giver et godt overblik over forandringerne i befolkningens idrætsvaner og peger på store forskelle imellem forskellige grupper af idræts(in)aktive. Imidlertid er det kun i begrænset omfang undersøgt, hvordan forskellige grupper af idrætsaktive oplevede de forandrede træningsmuligheder, som COVID-19 medførte. En stor del af den internationale litteratur på området fokuserer udelukkende på eliteidrætsudøvere (Bowes et al., 2020, 2021; Clarkson et al., 2020; Souter et al., 2021; Whitcomb-Khan et al., 2021), mens ikke-professionelle idrætsudøveres perspektiver er langt mindre belyst.

1 I tråd med store dele af den danske litteratur på området bruges 'idræt' i denne artikel som et bredt begreb, der dækker over forskellige bevægelsesformer, dvs. både 'sport' og 'motion', i forskellige sammenhænge. I modsætning til 'fysisk aktivitet' indeholder idræt dog en meningsdimension (Jensen, 2014), en intention om at træne (Pilgaard, 2009). Idræt kan således dyrkes i forskellige sammenhænge (fx i foreningsregi, i skoler, på arbejdspladsen eller i kommercielle fitnesscentre) og af forskellige årsager (fx præstation, konkurrence, sundhed, velvære eller kropserfaring) (Bøje & Eichberg, 1994, s. 30).

Fitnessudøvere er en af de grupper, hvis mulighed for at træne har været hårdt ramt, da indendørs idrætsfaciliteter har været lukkede både i forbindelse med første og anden bølge af COVID-19. I skrivende stund findes der kun få kvalitative studier, der har undersøgt fitnessudøveres perspektiver (Carter & Alexander, 2021; Kaur et al., 2020). Et indisk studie viser, at 'fitness entusiaster' oplevede motivationsproblemer i starten af nedlukningen, da de savnede ansigt-til-ansigt relationer og en følelse af tilhørsforhold i forbindelse med deres hjemmetræning (Kaur et al., 2020). Med hjælp af musik, sociale medier og online træning lykkedes det efterhånden udøverne at udvikle nye træningsrutiner. Ligeledes fremhæver en amerikansk undersøgelse vigtigheden af socialt sammenhold i forbindelse med træning under COVID-19 (Carter & Alexander, 2021). For mange informanter kunne 'Zoom workouts' ikke erstatte den emotionelle støtte, som medlemmerne plejede at kunne få fra deres fitnessfællesskaber. Dette er i tråd med en undersøgelse af fitnessinstruktørers erfaringer, som viser, at instruktørernes professionelle identitet blev udfordret, da online hold ikke kunne skabe en følelse af samhørighed og tilhørsforhold mellem deltagerne (Andersson & Andreasson, 2021).

Som svar på den sparsomme opmærksomhed, som fitnessudøveres erfaringer indtil videre har fået i den (inter)ationale COVID-19-litteratur, søger denne artikel at belyse, hvordan CrossFit udøvere, der træner i en såkaldt 'CrossFit box', har oplevet de forandrede træningsmuligheder, som COVID-19 nedlukningen og de efterfølgende restriktioner medførte, samt hvilken indflydelse de nye træningssituationer har haft på CrossFit fællesskabets sammenhængskraft. Vi har valgt at fokusere på CrossFit, en af de hurtigst voksende fitnessbevægelser i Danmark, som ikke kun er kendetegnet ved udøvernes intense workout, men også ved et tæt fællesskab og en høj grad af interaktion mellem udøverne (Crockett & Butryn, 2018; Dawson, 2017; Edmonds, 2020; Lautner et al., 2021; Pickett et al., 2016). Denne artikel vil tage afsæt i Randall Collins' (2014, 2020) teori om interaktionsritualer for at belyse den indvirkning, som de stærkt forandrede træningsrutiner havde på CrossFit fællesskabet. Collins' teori om interaktionsritualer understreger, hvordan fysiske ansigt-til-ansigt møder og succesfulde interaktionsritualer er nødvendige for, at individer udvikler gode selvfølelser og stærke tilhørsforhold til fællesskaber og grupper. Collins' teori er dermed specielt relevant i en coronatid, hvor ellers veletablerede former og betingelser for social interaktion er blevet kraftigt forstyrret. Artiklen vil dermed ikke kun give indsigt i, hvordan 12 interviewpersoner – CrossFit-udøvere fra forskellige certificerede CrossFit boxe i Danmark – oplevede de ændrede træningssituationer under COVID-19, men også yde et vigtigt bidrag til diskussioner om, hvordan det danske idrætslandskab kan se ud i fremtiden, herunder om online træning og virtuelle fællesskaber kan erstatte eller være et supplement til fysiske fællesskaber.

Vi vil nu starte med at beskrive CrossFit som fitnessform og nedlukningen af

CrossFit boxe under COVID-19 i Danmark samt den idræts sociologiske litteratur på området.

BAGGRUND

Hvad er CrossFit?

CrossFit som fitnessform blev i starten af 1980'erne udviklet af den tidligere elitegymnast Greg Glassman. Siden 2000 har CrossFit været et registreret varemærke tilhørende virksomheden CrossFit, Inc., der finansieres gennem træneruddannelser og licensgebyrer, som giver fitnesscentre i hele verden mulighed for at benytte sig af CrossFit-varemærket og udbyde CrossFit træning². CrossFit er en form for funktionel styrke- og konditionstræning, der indeholder elementer fra forskellige discipliner såsom olympisk løft, løb, roning og gymnastik, som udføres ved høj intensitet. CrossFit træning afholdes i store, ofte tidligere industrihaller, såkaldte CrossFit boxe, hvor træningen hovedsageligt foregår uden fitnessmaskiner, men ved hjælp af redskaber såsom ringe, medicinbolde, vægte, kettlebells etc. På trods af den højintensive træning hævder CrossFit, at alle uanset alder og fysik har mulighed for at være en del af træningen, da den kan tilpasses den enkeltes formåen³. CrossFit træning er typisk ledsaget af en træner, der vejleder og hjælper med teknik til de respektive øvelser. Træningen er bygget op omkring 'workout of the day' (WOD i CrossFit jargon), som sørger for variation og kan udføres i forskellige sværhedsgrader.

Eftersom CrossFit boxe er drevet kommercielt med et formål om at generere et økonomisk overskud, kan konceptet CrossFit placeres i den kommercielle fitnesssektor i Danmark (Kirkegaard, 2007). Samtidig påpeger Pilgaard og Rask (2016), at der også findes udviklingstræk i den kommercielle (fitness)sektor, som er inspireret af det traditionelle foreningsliv. Som eksempel nævnes her værdier om sociale relationer og fællesskab, som er udpræget i fitnesskonceptet CrossFit. Ud af de mere end 15.000 certificerede CrossFit bokse i hele verden, ligger 34 i Danmark⁴. En ny undersøgelse af danskernes bevægelsesvaner viser, at 6,7% af den voksne del af befolkningen har praktiseret CrossFit inden for de seneste 12 måneder (Ibsen et al., 2021).

² <https://www.crossfit.com/affiliate/how-to>

³ <https://www.crossfit.com/faq>

⁴ <https://www.crossfit.com/affiliate-list>

Nedlukning af CrossFit boxe under COVID-19

I forbindelse med den nationale nedlukning af Danmark i marts 2020 måtte al indendørs idræt, herunder CrossFit boxe, holdes lukket. Fra denne dag blev der i alle CrossFit boxe delt træningsprogrammer online, som kunne gennemføres derhjemme uden udstyr. Hvert medlem fik desuden mulighed for enten at sætte deres medlemskab i bero eller stadig at betale og dermed støtte deres lokale CrossFit box. For at kunne give CrossFitteres medlemskab værdi trods nedlukningen fik medlemmerne i nogle af CrossFit boxene efterfølgende mulighed for at låne udstyr til hjemmetræningen. I april 2020 begyndte boxene at oprette udendørshold, som krævede tilmelding og som var begrænset til 10 personer. Desuden skulle hænder og udstyr sprittes af og en 2-meters-afstand mellem medlemmerne overholdes. I juni 2020 kunne CrossFit boxe åbne igen – medlemmerne skulle dog bl.a. bruge mundbind på boxens matrikel. I december 2020 skulle alle fitnesscentre og CrossFit boxe endnu en gang lukke. Fra denne dato blev der igen hovedsageligt gjort brug af online WOD's. I februar 2021 begyndte alle CrossFit boxe i Danmark igen at tilbyde udetræning. Da denne interviewundersøgelse blev gennemført i april / maj 2021, havde det endnu ikke været muligt for informanterne at deltage i indendørs træning med coronapas.

EN GENNEMGANG AF DEN VIDENSKABELIGE CROSSFIT LITTERATUR

Størstedelen af litteraturen om CrossFit er fysiologiske studier, som især har beskæftiget sig med dens effektivitet samt risikoen for skader (Gianzina & Kassotaki, 2019; Meyer et al., 2017; Montalvo et al., 2017; Rodríguez et al., 2021). Imidlertid er der forholdsvis få idrætssociologiske studier – selv om CrossFit tydeligvis har fået mere opmærksomhed fra samfundsvidenskabelig side inden for de seneste år. Imens en stor del af den samfundsvidenskabelige litteratur har belyst kvindelige udøvers mulighed for at udfordre kønsstereotyper og dominerende forestillinger om den feminine, ideelle krop (Hauff et al., 2021; Kerry, 2017; Knapp, 2015; Nash, 2018; Podmore & Ogle, 2018; Schrijnder et al., 2021; Washington & Economides, 2016), har andre studier især fokuseret på CrossFit kulturen og dens kendetegn.

Flere af studierne informanter beskriver – på trods af et konkurrencepræget miljø og forventninger om at skulle presse sig selv til det yderste (Edmonds, 2020; Woolf & Lawrence, 2017) – det sociale sammenhold, hvor medlemmer hjælper og hepper på hinanden i forbindelse med dagens WOD (Lautner et al., 2021), trænere der viser engagement og omsorg for medlemmerne (Edmonds, 2020; Pickett et al., 2016), holdånd, sociale relationer og venskaber mellem deltagere, der rækker ud over boxens grænser (Bailey et al., 2019; Crockett & Butryn, 2018) som kendetegnende for CrossFit. Ifølge Lautner et al. (2021) var det også tilhørsforholdet til

gruppen og en følelse af forpligtelse, der førte til, at medlemmerne mødte op til træning (se også Crockett & Butryn, 2018; Edmonds, 2020). Litteraturen tyder desuden på, at fællesskab og sammenhold i højere grad dyrkes i CrossFit end i traditionelle fitnesscentre. Således viser Pickett et al. (2016) og Whiteman-Sandland et al. (2018) en højere *'sense of community'* samt højere bonding og bridging social kapital (Putnam, 2000) hos CrossFittere end hos traditionelle fitnessmedlemmer, selvom det i Pickett et al.'s (2016) undersøgelse ikke var forbundet med øget deltagelse.

Litteraturen forklarer bl.a. disse forskelle med CrossFit boxens indretning og træningens organisering, som står i kontrast til konventionelle fitnesscentre, hvor medlemmer kan se TV, lytte til musik, læse etc., mens de træner på en maskine, hvilket ifølge Dawson (2017) er en måde at skabe virtuelle grænser mellem udøverne på. Markula og Pringle (2006, s. 76) omtaler også fitness holdtræning som et sted, *"where individuals come together to exercise alone in a group setting."* Derimod giver CrossFit boxens *"open space format"* (Woolf & Lawrence, 2017, s. 169), dvs. dens minimalistiske indretning samt en afvisning af moderne teknologi, ikke meget plads til anonymitet, men lægger op til interaktion og Kooperation mellem deltagerne (Crockett & Butryn, 2018; Edmonds, 2020). Ligeledes er der ikke spejle, men et whiteboard der viser dagens WOD samt deltagernes navne og resultater, herunder tid, antal runder og tilpasninger etc., hvilket bidrager til, at udøverne kan følge med i hinandens præstationer og give en følelse af sammenhold (Dawson, 2017; Edmonds, 2020).⁵

CrossFit-miljøet fremstilles dermed overordnet som et inkluderende miljø kendetegnet af social accept på tværs af alder, niveau og erfaringer (Edmonds, 2020; Lautner et al., 2021), selv om eksempelvis Crockett og Butryns (2018) studie peger på et socialt hierarki i boxen baseret på færdigheder (dog frem for udseende). Ifølge Woolf og Lawrence (2017) er det netop CrossFits øgede fokus på konkurrence, som fx kommer til udtryk i CrossFit Games⁶ stigende popularitet, som kan mindske CrossFits inkluderende potentiale og føre til større hierarkier. Litteraturen pointerer også, at CrossFit kulturen ikke nødvendigvis føles inkluderende for alle. CrossFit tiltrækker og fastholder først og fremmest individer, der i høj grad identificerer sig med de normer, værdier og diskurser, som dominerer CrossFit miljøet, og som der sjældent sættes spørgsmålstegn ved (Dawson, 2017; Lautner et al., 2021).

5 Det skal tilføjes, at flere fitnesscentre i Danmark og i udlandet har begyndt at udbyde holdtræning, der minder om CrossFit. Det er dog ikke blevet undersøgt endnu, hvorvidt disse CrossFit-lignende øvelser uden for CrossFit boxen med dens specifikke indretning og organisering ligeledes kan stimulere følelser af fællesskab og sammenholdt blandt 'traditionelle' fitnessudøvere.

6 CrossFit Games er en årlig konkurrence organiseret af CrossFit, Inc., hvor de 20 bedste kvinder og mænd i verden konkurrerer i forskellige WOD's for at vinde titlen 'Fittest on Earth'. Konkurrencen forløber over flere dage, hvor deltagerne bliver testet i forskellige CrossFit discipliner.

Netop på grund af disse specifikke normer og værdier i boxen er træningen i CrossFit også blevet beskrevet som et identitetsskabende miljø. Mange CrossFit-tere anser ikke kun deres træning som en form for fysisk aktivitet, men også som en del af deres identitet. CrossFit bliver dermed et sted for selv-transformation, hvor udøvere aktivt kan forme deres kroppe og (re)konstruere deres identitet(er) (Dawson, 2017; Edmonds, 2020). I en sammenligning af social identitet og idrætsidentitet fandt Woolf og Lawrence (2017), at CrossFit udøveres sociale identitet - defineret som deres identifikation med CrossFit fællesskabet - var stærkere end deres identitet som atleter, hvor deltagelse i konkurrencer primært handlede om personlig udfordring.

Denne litteraturgennemgang peger på den store betydning, som fællesskabet og et tilhørsforhold til det såkaldte CrossFit community har for CrossFit udøvere, herunder for deres gennemførelse af træning, sociale relationer og identitetskonstruktioner. Dette gør det yderst relevant at udforske, hvad der sker, når CrossFit-tere ikke længere har mulighed for at træne i deres vante omgivelser og interagere med CrossFit fællesskabet. For nærmere at kunne undersøge konsekvenserne af manglende interaktioner og ansigt-til-ansigt møder, præsenteres i det næste afsnit Randall Collins' (2014, 2021) teori om interaktionsritualer.

INTERAKTIONSRITUALER, EMOTIONEL ENERGI OG GRUPPESOLIDARITET

Randall Collins' (2014) mikrosociologiske teoriapparat, som bygger på Durkheims (1915) arbejde inden for religionssociologi og Goffmans (1967) interaktionsritualer, tager udgangspunkt i situationer fremfor individer, da (kæder af) situationer betragtes som de komponenter, som individer og strukturer er udgjort af. Situationer er således de grundelementer, som forklarer, hvorfor sociale strukturer bibeholdes eller forandres, hvorfor solidaritet i en gruppe opstår, forstærkes eller sygner hen, og hvordan tilslutning til fælles symboler og værdier bliver til. Teorien tager afsæt i begrebet om interaktionsritualer mellem mennesker, som opstår, når bestemte komponenter er til stede samtidig (Collins, 2014, s. 47-48):

- 1) *Kropslig tilstedeværelse*: Minimum to mennesker er til stede på samme fysiske lokation; de er tætte på hinanden og kan høre, se og føle, hvad den anden / de andre gør.
- 2) *Afgrænsning til udenforstående*: Grænser der indikerer, hvem som er inden for, og hvem som er udenfor gruppen.
- 3) *Gensidigt opmærksomhedsfokus*: Et fælles fokus på enten et objekt eller en aktivitet.
- 4) *Fælles emotionel oplevelse*: En delt emotionel tilstand mellem de tilstedeværende.

Disse fire ingrediensers styrke er afgørende for, hvilke udfald interaktionsritualerne afstedkommer. Collins beskriver, hvordan de forskellige ingredienser forstærker hinanden i interaktionsritualet; særlig punkt 3 og 4 indgår i et vellykket interaktionsritual i et feedback loop, hvor det fælles opmærksomhedsfokus, eksempelvis koncentration om at udføre den samme træningsøvelse, medfører en intensivering af den fælles emotionelle tilstand, eksempelvis en tilstand af mestring og fælles lidelse. På denne måde forstærker de enkelte komponenter hinanden og skaber det, som Collins kalder rytmisk medfølgen; en synkronisering af kroppe i en fælles rytme, der for det meste sker uden at deltagerne reflekterer over det. Afhængigt af intensiteten af disse feedbackmekanismer producerer interaktionsritualer i varierende grad fire forskellige resultater (Collins, 2014, s. 49):

- 1) *Gruppesolidaritet* og en følelse af at høre til i en bestemt gruppe.
- 2) En følelse af selvtillid, opløftelse, styrke, entusiasme og handlekraft; en samling af følelser som Collins betegner *emotional energi*.
- 3) *Symboler* som repræsenterer gruppen. Disse symboler kan både være bestemte gestusser, fysiske objekter og ikoner.
- 4) En *følelse af moralitet*, der definerer, hvad der anses for rigtigt og forkert i gruppen.

Collins' (2014) begreb om emotionel energi er centralt i interaktionsritualteori, da emotionel energi motiverer handling, og får mennesker til at tiltrækkes af nogle situationer (fx hård fysisk træning i CrossFit boxen) og frastødes af andre. Her skal individet ikke tænkes som nyttemaksimerende og kalkulerende i sin jagt på emotionel energi, da mekanismerne sker på et ubevidst og intuitivt plan. Derimod beskriver Collins, hvordan motiveringen kan udmønte sig i en forventning (på baggrund af erfaringer om tidligere interaktionsritualer) om at indgå i bestemte interaktioner på en flydende og ubesværet måde, som føles godt. Emotionel energi skabes inden for et spektrum, der spænder fra høj grad af emotionel energi, hvor individet føler selvtillid, entusiasme og gode selvfølelser til en middel grad karakteriseret af intetsigende normalhed over i den lave grad, hvor individet har depressive følelser, mangel på initiativ og negative følelser om sig selv. Følelser af gruppesolidaritet, emotionel energi og gruppens moralske regelsæt skal forstås som langvarige emotionelle virkninger, som succesfulde interaktionsritualer medfører. Dvs. at selvom den kollektive følelse i CrossFit boxen eksempelvis kan være karakteriseret af en fælles følelse af udmattelse, lidelse og mestring af kroppen, så transformeres de på længere sigt til en styrkelse af gruppesolidaritet og gode selvfølelser. Kort sagt er et succesfuldt interaktionsritual ifølge Collins (2020, s. 481) *"the micro-process that generates almost everything that we refer to as 'social order'. It gives people their identities; makes them enthusiastic or anti-*

pathetic to various things in their social environment.” Når interaktionsritualer derimod fejler, udebliver disse langvarige positive følelser imidlertid og bidrager ikke til nogen styrkelse af hverken gruppesolidaritet eller identitet. Individet kan efterlades med en tom følelse af ligegyldighed eller en følelse af at være drænet for energi og have lyst til at undgå lignende situationer i fremtiden, dvs. en lav grad af emotionel energi. I analysen af, hvad der skaber solidaritet, fælles symboler og identitet, er det vigtigt ikke kun at kigge på succesfulde men også fejlede interaktionsritualer, da det er her, at individet finder frem til, hvilke grupper og situationer der virker henholdsvis tiltrækkende eller frastødende (Collins, 2014).

Collins bruger hyppigt eksempler fra idrættens verden (se bl.a. Collins, 2016) samtidig med, at han fokuserer på følelser frem for kognitive processer. Det har ført til, at Collins’ teori er blevet beskrevet som særlig relevant i en idrætssammenhæng, hvor kroppen og kropslige oplevelser står i centrum (Spaaij & Schailée, 2021). Imidlertid er disse oplevelser blevet stærkt forandret under COVID-19, hvor især muligheden for interaktionsritualer med kropslig tilstedeværelse er blevet begrænset, som ifølge Collins (2020) er af central betydning, da ansigt-til-ansigt relationer faciliterer interaktionsritualets andre komponenter. Dette gør det oplagt at bruge Collins’ teoriapparat til at undersøge de mekanismer, som træder i kraft, når hverdagen i et idrætsfællesskab som CrossFit pludselig møder restriktioner om social afstand, der vender op og ned på ellers veletablerede træningsritualer.



METODE

I nærværende studie anvendes en interaktionistisk metodisk tilgang, hvor betydning af handlinger og fænomener, eksempelvis betydningen af CrossFit fællesskabers træningssituationer, skabes gennem social interaktion mellem mennesker (Blumer, 1969). I tråd med det teoretiske perspektiv om interaktionsritualer (Collins, 2014, 2020) kigger vi særligt på de træningssituationer og træningsinteraktioner i CrossFit fællesskaber, som eksisterede før COVID-19 pandemien, og den gruppesolidaritet og de fælles symboler, som den skabte, samt hvordan det forandrede sig under COVID-19 nedlukningen i Danmark.

Vi har gjort brug af individuelle semistrukturerede interviews (Kvale & Brinkmann, 2015) for at undersøge, hvordan CrossFittere har oplevet de forandrede træningssituationer, som COVID-19 nedlukningen medførte. Vi har anvendt interview frem for observation, da vi særligt har været interesseret i at få beskrivelser af de emotionelle aspekter af fraværet af ansigt-til-ansigt interaktioner. Observationer af den ændrede træning som tillæg til interviewene ville have været et gavnligt bidrag til analysen, men grundet COVID-19 restriktioner om begrænsning af antallet af deltagere, var dette ikke muligt.

Med afsæt i kriteriebaseret sampling (Patton, 2015) søgte vi at rekruttere informanter, som både havde været aktivt medlem af en certificeret CrossFit box i minimum et år, og som inden COVID-19 havde trænet mindst tre gange om ugen. På baggrund af vores litteraturgennemgang, der fremhæver den store betydning som fællesskabet har for CrossFitteres træningsdeltagelse og deres identitetskonstruktioner, valgte vi disse to kriterier for at få fat i CrossFit udøvere, hvis kontakt og tilknytning til det såkaldte CrossFit community havde været stærkt påvirket af COVID-19 nedlukningen. Vi antog, at denne specifikke gruppe af CrossFit udøvere ville være særligt egnet til at belyse konsekvenserne af fraværet af interaktioner og ansigt-til-ansigt møder i CrossFit boxen. For samtidig at få et mere nuanceret billede af oplevelsen med COVID-19 nedlukningen rekrutterede vi interviewpersoner fra seks forskellige CrossFit boxe i København, Silkeborg, Aalborg og Århus. Selv om vi sigtede mod en lige kønsfordeling blandt informanterne, gjorde frafald, at vi endte med at interviewe ti mænd og to kvinder. Vores 12 interviewpersoner er alle mellem 23 og 29 år gamle, og størstedelen har en mellemlang eller lang videregående uddannelse.

Nedenfor ses en oversigt over informanterne tilknyttet dette studie. Der er anvendt pseudonymer af hensyn til interviewpersonernes anonymitet.

Informant	Alder	CrossFit erfaring (år)	Træningsmængde i CrossFit før COVID-19 (gange om ugen)	CrossFit box
Anders	29	1,8	5-7	Aalborg CrossFit
Anne	26	5	3	CrossFit North
Christian	26	1,5	3-4	Aarhus CrossFit
Jens	27	7	4-5	CrossFit North
Kirsten	23	2,6	5-6	Aarhus CrossFit
Lars	25	2	6-7	Kraftværk CrossFit Amager
Mads	26	3	5	CrossFit Silkeborg
Michael	25	5	4-5	CrossFit North
Morten	28	4	6	Aalborg CrossFit
Peter	28	7	5	Arca Aarhus
Søren	28	5	3	CrossFit North
Thomas	27	11	5-6	Aarhus CrossFit

Tabel 1 - Artiklens informanter

Interviewene blev gennemført af tre af forfatterne (JKH, JSS og JTO); JKH og JTO's 'insider status' (Sparkes & Smith, 2014) som aktive CrossFit udøvere var en stor hjælp i rekrutteringsprocessen. Pga. COVID-19 foregik alle interviews online, hvilket gjorde det muligt at interviewe CrossFittere i forskellige dele af landet. Desuden gav det fleksibilitet til deltagerne, som kunne vælge et tidspunkt på dagen, der passede for dem (Iacono et al., 2016; Jowett et al., 2011). Længden på interviewene varierede mellem 30 og 75 minutter og udgjorde samlet 12 timers interviewmateriale. Vores interviewguide (Kvale & Brinkmann, 2015; Sparkes & Smith, 2014) bestod af 18 spørgsmål med tilhørende underspørgsmål. Interviewguiden omhandlede informanternes idræts- og CrossFit biografier, herunder den betydning de tilskrev deres CrossFit deltagelse, samt hvordan COVID-19 havde påvirket deres deltagelse i CrossFit. For at belyse (betydningen af) fællesskabet i CrossFit bad vi de interviewede om at beskrive en typisk dag i CrossFit boxen (før, under og efter træningen) inden COVID-19 nedlukningen. Vores baggrundsviden om CrossFit var en fordel i udformningen interviewguiden og bidrog til, at vi løbende i interviewet kunne afsøge forskellige aspekter ved træningen.

Vi brugte under hele forskningsprocessen selvrefleksion som redskab til at for-

holde os kritisk over for vores (delvise) 'insider' positioner, især ift. hvordan tre forfattere (JKH, JSS og IFT) dybdegående kendskab til CrossFit miljøet påvirkede vidensproduktionen (Markula & Silk, 2011; Tracy, 2010). Her var to af forfatternes position som 'outsidere' (VL og JSS) uden erfaringer med CrossFit en fordel, som førte til mange diskussioner mellem forfatterne og hjalp med at bibeholde en kritisk distance (Thorpe, 2011). Eksempelvis diskuterede vi forherligelsen af smerte i CrossFit og satte spørgsmålstejn ved CrossFits inkluderende potentiale, som ofte bliver taget for givet i CrossFit miljøet.

Samtlige interviews blev optaget, transskriberet og efterfølgende analyseret ved brug af reflektiv tematisk analyse, hvis formål er at finde mønstre på tværs af empirien (Braun et al., 2016; Braun & Clarke, 2006, 2019, 2020). Med afsæt i Braun og Clarkes (2006, 2019, 2020) seks-trins-model for analyse, startede vi med at læse transskriptionerne for at få et dybdegående overblik over empirien (fase 1). Efter gennemlæsning af transskriptionerne kodede vi materialet, som endte med en række koder, der både var data- (fx 'online træningsprogrammer' eller 'venskaber') og teoristyret (fx 'emotionel energi' eller 'gruppesolidaritet') (fase 2). I fase 3-5 begyndte vi at danne temaer ved at gå samtlige koder igennem for at farvekode hver relevant kode inden for et bestemt tema. Eksempler på disse temaer og underordnede temaer er samhørighed, kendetegn ved CrossFit miljøet, motivation, identitet, online træning eller udendørshold. Efterfølgende samlede og redigerede vi vores noter og formede to overordnede temaer – CrossFit før og CrossFit under COVID-19 – som strukturerede vores analyse ved udarbejdelsen af denne artikel (fase 6). Her indgik Collins' (2014, 2020) teori omkring interaktionsritualer som en central del af analysearbejdet.

RESULTATER OG DISKUSSION

Følgende analyse er todelt. Mens den første del fokuserer på CrossFit træningen inden COVID-19, vil vi i den anden del undersøge informanternes stærkt forandrede træningsrutiner, herunder deltagelse i online- og udendørstræning under COVID-19. Med afsæt i Collins' teori (2014, 2020) om interaktionsritualer er det centralt at belyse træningssituationerne i CrossFit boxen inden corona, for at kunne forstå, hvilken betydning fraværet af ansigt-til-ansigt interaktioner har for de nye træningssituationer under COVID-19 lockdown.

CrossFit inden COVID-19

Inden COVID-19 nedlukningen investerede alle informanter en betydelig mængde tid og energi i CrossFit og trænede mellem tre og syv gange om ugen. Ifølge interviewpersonerne var træningen og den (næsten) daglige gang i den lokale CrossFit box præget af bestemte træningsrutiner samt en høj grad af interaktion imellem

deltagerne. I tråd med litteraturen på området (Edmonds, 2020; Pickett et al., 2016) fremhævede interviewpersonerne den store betydning, som fællesskabet havde for deres deltagelse i CrossFit. Således beskrev informanterne, hvordan de altid mødtes inden træningen for at drikke en kop kaffe og småsnakke med deres træningsmakker. Også efter træningen blev interviewpersonerne ofte siddende, evaluerede dagens WOD, drak endnu en kop kaffe eller spiste en energibar, imens de lavede nye træningsaftaler. Til selve træningen hjalp udøverne hinanden med gode råd, heppede på hinanden og gav 'high-fives'. For at beskrive det fællesskab, som de oplevede i CrossFit, sammenlignede mange interviewpersoner træningen i CrossFit boxen med deres tidligere træning i et fitnesscenter, som ifølge dem ikke havde budt på meget interaktion imellem udøverne. Søren fortalte eksempelvis, hvordan han oplevede et andet sammenhold i CrossFit sammenlignet med træning i et fitnesscenter:

Der [i CrossFit] bliver taget godt hånd om en, og man bliver inkluderet i et fællesskab mere i en CrossFit box frem for et fitnesscenter, hvor du bare får stukket et program i hånden af din personlige træner, og så går man bare rundt i sin egen lille verden. I CrossFit er der folk, der bakker en op og hjælper med ens træning.

Sørens beskrivelse stemmer overens med flere undersøgelser, der påpeger, at CrossFit dyrker sammenhold og fællesskab i højere grad end konventionelle fitnesscentre (Pickett et al., 2016; Whiteman-Sandland et al., 2018). Her kan man med det teoretiske perspektiv fra Collins (2014) sige, at individer, som træner hver for sig i et fitnesscenter, ofte mangler det fælles opmærksomhedsfokus, som er afgørende for et succesfuldt interaktionsritual (se også Markula & Pringle, 2006). Her er kroppene ikke synkroniseret i de samme bevægelser, og udøvrernes fokus er spredt mod forskellige orienteringer (Dawson, 2017).

Også de andre interviewpersoner talte entusiastisk om et stærkt socialt sammenhold blandt medlemmerne i CrossFit boxen, hvilket ifølge Collins (2014) er et af de langvarige emotionelle resultater af succesfulde interaktionsritualer. Flere informanter tilkendegav, at CrossFit gav dem en følelse af at være inkluderet i et fællesskab, der rakte ud over CrossFit boxens grænser (se også Bailey et al., 2019; Crockett & Butryn, 2018). Her fortalte mange interviewpersoner om venskaber og sociale arrangementer indenfor og udenfor boxen. At medlemmerne af CrossFit boxen er villige til at investere tid i hinanden og bruge tid sammen udenfor boxen, er tidligere blevet associeret med kontinuerligt fremmøde, et højt medlemstal og et forstærket 'sense of community' (Edmonds, 2020; Lautner et al., 2020; Pickett et al., 2016). I følgende uddrag fortæller Christian om en stærk 'vi-følelse' til træning:

Vi trækker jo altid hinanden op, hvor vi siger 'vi gør det fandme'. Så det bliver næsten altid en vild sejr, når det [træningen] så er overstået. Men man føler ikke, at den her sejr er for mig selv, men jeg har altid en følelse af, at vi sammen har gennemført den her megahårde WOD, så det bliver altid en fælles sejr.

Dette citat fremhæver det stærke gensidige opmærksomhedsfokus på dagens WOD, hvor udøverne udfører de samme bevægelser og kommer med opmuntrende tilråb til hinanden undervejs. Derudover viser citatet, hvordan Christian er opfyldt af emotionel energi efter en overstået træning, en følelse han beskriver som 'vild sejr'; en slags eufori over at have gennemført den hårde træning i fællesskab. Det var påfaldende, at Christian og andre informanter brugte negativt ladede ord såsom 'at overstå WOD', 'at opleve smerte sammen' eller 'træningen var skrækkelig', når de talte om træningen. Vendinger som disse var, ifølge interviewpersonerne, typiske for CrossFit miljøet og peger på en fælles emotionel oplevelse af at lide i fællesskab. Her kan det jævnfør Collins' (2014) teori antages, at den stærke gensidige opmærksomhed og fælles emotionelle oplevelse forstærker hinanden, så der opstår et feedback loop, hvor den fælles følelsesmæssige stemning af sammenhold, spænding og lidelse intensiveres og bidrager til en øget opmærksomhed på at presse sig selv i de konkrete træningsøvelser. Derudover peger sprogbruget om smerte og lidelse på en moralitet i CrossFit om, at man skal presse sine egne grænser (se også Edmonds, 2020; Woolf & Lawrence, 2017).

Disse værdier kom desuden til udtryk gennem forskellige praksisser under træningen. Det var eksempelvis almindelig skik at ringe på en til formålet opsat klokke i CrossFit boxen og give 'high fives' til de andre deltagere hver gang en ny personlig rekord var opnået. Når CrossFittere giver 'high fives' eller ringer med klokken bliver det gensidige opmærksomhedsfokus ikke kun kommunikeret til hinanden, men også til et symbol for gruppen, der repræsenterer fælles værdier (Collins, 2014). Imens kollektive 'high fives' kan være et symbol på fællesskab og sammenhold som bærende værdier i CrossFit, giver CrossFitteren, som ringer med klokken, udtryk for, at hun har presset sig selv til det yderste, hvilket ifølge vores interviewpersoner var en høj moralsk værdi samt en målestok for at blive anerkendt som legitim deltager i CrossFit miljøet (Collins, 2014; se også Edmonds, 2020; Woolf & Lawrence, 2017).

Interviewene viste dermed tydeligt, at CrossFit træningen inden COVID-19 nedlukningen kan betragtes som stærke interaktionsritualer, der resulterede i høj emotionel energi, gruppesolidaritet mellem deltagerne, symboler, der repræsenterede gruppen, og en moralitet omkring værdierne i træningen. Ifølge Collins vil deltagerne tiltrækkes af netop disse typer af interaktionsritualer, og have lyst til at gentage dem. COVID-19 nedlukningen har imidlertid betydet, at de faste træningsmønstre, fællesskaber, 'high fives', at ringe med klokken ved en ny personlig rekord

og sociale arrangementer ikke længere er en del af CrossFitternes hverdag. Dette fører os nu til den anden del af analysen – hvad sker der, når det for CrossFittere ikke længere er muligt at genskabe så succesfuldt et interaktionsritual?

CrossFit under COVID-19

Efter coronapandemiens udbrud og de efterfølgende restriktioner og nedlukninger af træningscentre så interviewpersonernes træningssituationer markant anderledes ud. Mens flere informanter blev ved med at træne (fx ved at løbe eller lave CrossFit derhjemme) under den første bølge, var de mere tilbøjelige til at droppe deres træning under den anden bølge og vente, til det var muligt at træne i en organiseret sammenhæng igen. Ligeledes brugte nogle af informanterne online CrossFit træning, men udelukkende under første bølge. Da CrossFit boxene begyndte at oprette udendørshold, benyttede de fleste informanter sig af dette tilbud. Desuden begyndte nogle af deltagerne at danne lukkede træningsfællesskaber med træningsmakkere fra deres CrossFit box. På trods af at informanterne i forskellige grader lykkedes med at holde gang i deres CrossFit træning, var det kendetegnende for næsten alle informanter, at deres aktivitetsniveau og træningsintensitet faldt markant under COVID-19.

Vi vil nu analysere informanternes forskellige former for CrossFit træningssituationer under COVID-19, inden vi afslutningsvis diskuterer COVID-19's indflydelse på deres emotionelle energi, gruppesolidaritet og identitet.

Online træning

Under den første nedlukning brugte CrossFit boxene live online træning, således at medlemmerne havde mulighed for at få hjælp af en træner og træne sammen med andre i et virtuelt fællesskab. Langt fra alle interviewpersoner benyttede sig dog af denne mulighed. Mens et par interviewpersoner syntes, at online træning havde en positiv indflydelse på deres motivation (for Anders fx bidrog online træning til en følelse af *"stadig at kunne træne med andre"*, selv om det var *"super ærgerligt, at man ikke kunne møde folk"*), fandt andre deltagere det ikke tilstrækkeligt stimulerende, og opnåede dermed ikke den samme emotionelle energi (Collins, 2014, 2020) som ved træningen inden COVID-19. Morten fortalte eksempelvis: *"CrossFit boxen var god til at lave live videoer, så man kunne træne hjemmefra, men det kom jeg heller ikke rigtig i gang med, fordi det ikke var sjovt"*. For flere interviewpersoner såsom Lars var det især sammenholdet, der manglede under onlinetræningen:

Når man er vant til at stå og kaste med barbells og dumbells, så er det lige svært at finde motivationen [...], fordi man var vant til, at det var ens gruppe og ens kammerater, man tog derned sammen med, og lige så meget var det

motivationen, der lå i man skulle mødes med dem, og det var fedt at skulle træne sammen. Det der med, at man så stod derhjemme i sin egen stue, og der stod nogle på et kamera, var ikke det samme.

Lars' oplevelser er i tråd med andre kvalitative undersøgelser under COVID-19, der fandt, at online fitness begivenheder ikke i samme grad kunne give deltagere og trænere en følelse af tilhørsforhold og samhørighed (Andersson & Andreasson, 2021; Carter & Alexander, 2021). Her kan Collins' (2014, 2020) teori om interaktionsritualer hjælpe med yderligere at belyse online træning og dens begrænsninger. For Collins er den kropslige tilstedeværelse i sociale interaktioner af central betydning, da den understøtter det gensidige opmærksomhedsfokus og den fælles emotionelle oplevelse, som bl.a. fører til gruppesolidaritet:

By seeing another person's eyes and face, and the orientation of their body, you know what they are paying attention to. An exchange of glances communicates, I-see-you-seeing-me, and also, I-recognize-what-we-are-both-looking-at. (Collins, 2020, s. 482)

Selvom online træning lægger op til, at deltagernes opmærksomhed er rettet på dagens WOD, er udøvernes gensidige opmærksomhedsfokus samt fælles emotionelle oplevelse svækket, da det er svært at få øjenkontakt til andre udøvere og opfange deres mimik og gestikulation. Det er fx ikke muligt at se, om de andre er trætte, står og hænger med hovedet eller trækker vejret dybt. Ligeledes har deltagerne ikke mulighed for at hjælpe og heppe på hinanden, hvormed de opmuntrende tilråb under træningen bliver indskrænket til instruktørens vejledninger om øvelserne. Det bliver således vanskeligt at etablere det feedback loop mellem det fælles opmærksomhedsfokus og den delte emotionelle tilstand mellem deltagerne, som vi så i træningssituationerne før COVID-19 nedlukningen. Kort sagt tyder vores resultater på, at mange informanter vurderede den nye træningssituation med online træning som energidrænende i stedet for opbyggende, hvilket kan forklare, at de valgte at undgå disse slags interaktionsritualer under den anden nedlukning og tage en pause fra CrossFit (Collins, 2014, 2020).

Selvorganiseret CrossFit træning

Imens nedlukningerne satte en stopper for mange af interviewpersonernes CrossFit træning, formåede to interviewpersoner at fortsætte med at træne CrossFit. Anders og Jens fremhævede, at de lykkedes med at træne CrossFit over en længere periode, fordi de både havde købt udstyr og etableret et træningsfællesskab uden for CrossFit boxen. Jens fortalte:

Nu var det bare sådan, mig og min makker havde købt de der vægte, og så havde vi bare indstillet os på, at vi skulle være nede i kælderen her i et halvt års tid, og så var det sådan det var.

Også Anders vægtede især det sociale aspekt ved denne form for selvorganiseret CrossFit træning højt:

Under anden lockdown fik jeg tilbudt, om at komme ned og træne i en af medlemmernes kælder, noget vi kalder Armhulen. Så der har vi jo trænet nede under lockdown. [...] Men den mængde af træning, vi fik lavet, kontra den tid vi var der, var jo latterligt. Vi brugte helt sikkert mest tid på at snakke sammen og bare mødes.

Både Anders og Jens fortalte om, at de fik ”energi og glæde i hverdagen” af træningen. Det er beskrivelser, som viser, at træningen ikke blot giver dem en umiddelbar god følelse under interaktionsritualet, men at den transformeres til langvarig emotionel energi i deres hverdag (Collins, 2014). Endvidere kan navngivningen af kælderen, ’Armhulen’, beskrives som et symbol på træningsfællesskabet, der understreger den fysiske nærhed, kælderen fordrer. Med afsæt i Collins’ begrebsapparat kan (ansigt-til-ansigt) træningen i disse nye etablerede fællesskaber anses for at være et nyt succesfuldt interaktionsritual.

Ikke alle interviewpersoner havde dog mulighed for at danne sådanne lukkede træningsfællesskaber. Flere interviewpersoner fortalte, hvordan de manglede de fysiske træningsaftaler for at holde motivationen oppe. Anne beskrev eksempelvis, hvordan hendes aktivitetsniveau sammenlignet med før corona faldt til 20%:

Jeg har virkelig haft svært ved at finde motivationen og komme afsted. [...] Vi fik jo mulighed for at låne noget udstyr af vores center, men jeg havde bare så svært ved at finde noget, der fungerede for mig. Jeg prøvede lidt forskelligt; jeg prøvede en træningsplan, så jeg gik ned i kælderen tre gange om ugen, og lavede de her øvelser, men jeg kom bare ikke afsted. Det var som om den der kælder, den lå 20 km væk fra mig. [...] Nogle gange trænede jeg sammen med nogen, og så kom jeg også afsted.

For Anne og andre var det fraværet af fysiske træningsfællesskaber med kropslig tilstedeværelse og rytmisk medfølgen i den kollektive træning, der virkede som en barriere for deres fastholdelse i CrossFit træningen. Det bliver tydeligt i Annes udtalelse, hvordan hun ikke tiltrækkes af den nye træningssituation, da hun ubevidst ved, at den ikke kan fylde hende med emotionel energi på samme måde som interaktionsritualerne før COVID-19 nedlukningen. Her ses det, hvordan nog-

le træningssituationer (dem som indeholder flere mennesker fysisk samlet, klare grænser for fællesskabet, et fælles fokus og en delt emotionel tilstand) virker tiltrækkende på informanterne, mens andre træningssituationer (at træne alene fremfor i et fællesskab uden fælles fokus og emotionel tilstand) frastøder og dræner informanterne (Collins, 2014).

Da CrossFit boxene fik mulighed for at oprette udendørshold, begyndte de fleste af informanterne igen at opsøge de fælles fysiske træningssituationer.

Udendørstræning

9 ud af 12 interviewpersoner deltog i organiseret udendørstræning, som størstedelen beskrev som et godt tilbud, da de igen kunne træne sammen med andre. Samtidig savnede informanterne dog den tidligere fleksibilitet, som CrossFit havde tilbudt dem (hvor man ikke skulle tilmelde sig bestemte hold med et begrænset antal pladser), det større udvalg af udstyr, der var tilgængeligt i CrossFit boxen, og især at kunne hygge og småsnakke med bekendte inden og efter træningen.

Selv om Kirsten var glad for igen at kunne træne sammen med andre, følte hun ikke, at de nye udendørs træningssituationer kunne måle sig med træningen før COVID-19 nedlukningen:

Man har sin egen lille firkant, man skal stå på, hvor der er afstand til andre. Så det bliver lidt igen 10 individualister, der bare er der for at træne. Jeg kan godt lide, at man møder op og lige hyggesnakker. Men det kan man bare ikke her, så der går fællesskabet sgu bare lidt af det. Det bliver meget, at man står på sin egen plade, gør sine ting, [og] går hjem. [...] Det er lidt som om, at man opstiller en firkant, hvor man ikke må bevæge sig hen til andres intimsfære. Man kan endda ikke kigge hinanden i øjnene, fordi alle firkanterne peger samme sted hen. [...]. Det kan sgu bare noget at komme tæt på folk, det mangler jeg godt nok.

På trods af udendørstræningens fysiske karakter er det med Collins' (2014) ord vanskeligere for deltagerne at opnå en rytmisk medfølgen – deltagerne må ikke have kropskontakt, og har kun i begrænset omfang mulighed for at se hinandens kropssprog. Dette gør det sværere at opnå en tilstand, hvor kroppene synkroniseres, og det fælles fokus og emotionelle stadie forstærker hinanden til et kollektivt hele, den "fælles sejr" som Christian beskriver det i analysens første del. Det kommer tydeligt til udtryk i citatet, hvor Kirsten beskriver, at det opleves som "10 individualister, der bare er der for at træne", som "gør sine ting, [og] går hjem" uden at interagere med hinanden og opbygge et fællesskab og tilhørsforhold til hinanden.

Det er interessant, at Kirstens beskrivelse af udendørstræningen minder om de

andre interviewpersoners oplevelser med at træne i et fitnesscenter, som adskilte sig stærkt fra CrossFit træning. Kirstens beskrivelse tydeliggør, hvordan interaktionsritualets fire komponenter er til stede, men i en svækket udgave sammenlignet med træningen inden COVID-19. På denne baggrund kan udendørstræning beskrives som et mindre succesfuldt interaktionsritual, der ikke havde de samme resultater som træningen i boxen. Samtidig skal det dog fremhæves, at udendørstræning har kunnet formå at tiltrække langt de fleste interviewpersoner, hvilket tyder på, at denne form for alternativ træning har haft en betydning ift. at kunne mindske frafald blandt medlemmer. Ikke desto mindre er det et åbent spørgsmål, om udendørstræning ikke ville være blevet erstattet med andre, mere succesfulde interaktionsritualer, der giver informanter større mulighed for at opnå emotionel energi og gruppesolidaritet (Collins, 2014, 2020), hvis COVID-restriktionerne havde varet i endnu længere tid.

COVID-19's indflydelse på emotionel energi, identitet og gruppesolidaritet

Der var bred enighed blandt informanterne om, at de savnede CrossFit fællesskabet og den daglige gang i CrossFit boxen. Det var tydeligt, at nedlukningerne bl.a. påvirkede interviewpersonernes motivation til at opsøge de nye træningssituationer, deres emotionelle energi, gruppesolidariteten i fællesskabet og en vis grad også deres identitet som dedikerede CrossFittere. Lars, som inden corona havde trænet 6-7 gange om ugen, beskrev eksempelvis, hvordan hans identitet som CrossFitter "forsvinder også lidt, når man ikke har mulighed for at komme i boxen". Som konsekvens heraf begyndte han at søge andre træningsmæssige mål og trænede op til et maraton. Også Kirsten og Thomas valgte at sætte CrossFit på pause, men kunne mærke, at de manglede en stor del af deres hverdag og deres identitet som CrossFittere. Thomas fortalte eksempelvis:

Jeg trænede lidt selv og gik lidt i skoven som de fleste andre. [...] Så var der en periode, hvor jeg ikke trænede, hvor jeg tænkte, er det her CrossFit og træning overhovedet mig? [...] Altså jeg tror, det har betydet noget for min egen selvforståelse af, hvad jeg ligesom laver, og jeg følte, [at] jeg havde rigtig meget tid til alt muligt andet, og der var lige pludselig et stort tomrum, som man skulle udfylde." (Thomas)

Ligesom Thomas talte også Kirsten om det tomrum, som fraværet af regelmæssig almindelig CrossFit træning efterlod:

Jeg kan godt mærke, at jeg har brug for at være i et fællesskab [...]. Det [...] at alle sammen har en fælles interesse, det gør virkelig noget for mig, det bliver på en eller anden måde med til at definere mig. [...] Og jeg kan godt mærke nu,

hvor jeg ikke har det, så er der et eller andet som er tomt, der mangler noget. [...] Jeg tror, det der udfordrer mig lige nu, er at jeg mangler noget at gå op i [...], som jeg kan snakke med folk om. [...] Jeg mangler de der tilfredsstillelsesøjeblikke, men også nogle adrenalinkick [...], en glædesfølelse. (Kirsten)

Disse to citater fremhæver, hvordan interviewpersonerne manglede de succesfulde interaktionsritualer til træning, som udgjorde deres identitet som CrossFittere, og som gav dem emotionel energi i form af glæde, entusiasme, initiativ etc. (Collins, 2014). Også i de andre interviews var det især fraværet af emotionel energi, der blev problematiseret i forbindelse med nedlukningen af CrossFit boxen. Anders beskriver eksempelvis de emotionelle aspekter af de manglende ansigt-til-ansigt træningssituationer således: ”[Det er] energi til ens hverdag, motivation, overskud og glæde, der bliver taget fra en”. Mads kunne endda mærke, at de manglende interaktionsritualer i boxen havde en negativ indflydelse på, hvordan han indgik i sociale relationer:

Men nu hvor jeg ikke træner mere [...], så har jeg godt kunne mærke, at jeg ikke har samme sociale selvtillid. Jeg kan godt mærke, at corona har gjort, at jeg ikke er lige så tryk i sociale relationer, som jeg var før, da jeg var i god form og dyrkede meget CrossFit med mine venner.

Derudover var det også tydeligt i interviewene, hvordan informanterne generelt oplevede et fald i gruppesolidariteten under COVID-19 nedlukningen som følge af de nye træningssituationer, der ikke i samme grad skabte stærke interaktionsritualer. Dette dog med undtagelse af enkelte informanter, der formåede at gennemføre selvorganiseret CrossFit træning i grupper. Netop disse træningssituationer var kendetegnet ved et stærkt socialt element, hvilket gjorde, at gruppesolidariteten blev opretholdt. Blandt de andre informanter kom den manglende gruppesolidaritet i de nye træningssituationer til udtryk på forskellige måder, men fælles var, at ingen oplevede den form for ”vi-følelse”, som vi så i beskrivelserne af træningssituationerne før COVID-19 nedlukningen. Kirsten beskrev, hvordan hun manglede fællesskabet og følte, at træningen bestod af ”individualister”; Lars beskrev, hvordan han manglede følelsen af at være i en gruppe; og Thomas blev i tvivl om, hvorvidt CrossFit fællesskabet overhovedet var noget for ham.

Det skal imidlertid fremhæves, at 11 ud af 12 informanter blev ved med støtte deres lokale CrossFit box ved ikke at sætte deres abonnement på pause, selv om boxen var helt lukket. Dette er specielt bemærkelsesværdigt, da CrossFit er et kommercielt fitnessstilbud udbudt af profit-orienterede virksomheder (Kirkegaard, 2007). Ligeledes viste en kort opfølgning i juli 2021, at samtlige interviewpersoner vendte tilbage til CrossFit boxene, så snart det blev muligt igen. Dette tyder på, at

interviewpersonernes tidligere interaktionsritualskæder i CrossFit har været stærke nok til ikke at miste betydningen igennem nedlukningerne (Collins, 2014).

KONKLUSION OG PERSPEKTIVERING

Denne artikel giver et dybdegående indblik i konsekvensen af de stærkt forandrede træningsvilkår for CrossFit udøvere under COVID-19 nedlukningen. Dermed bidrager dette interviewstudie ikke kun med ny viden om en gruppe af idrætsaktive, som har været særligt påvirket af coronarestriktionerne, men også til diskussioner af, i hvor høj grad fysisk ansigt-til-ansigt træning i grupper kan erstattes med andre former for træning.

Med afsæt i Collins' (2014, 2020) teori om interaktionsritualer undersøgte vi, hvordan interaktionsritualerne i de nye træningssituationer adskilte sig fra dem, der havde karakteriseret træningen i CrossFit fællesskaber inden COVID-19 nedlukningen. Nærværende analyse viser, hvordan træningen i CrossFit boxene inden COVID-19 nedlukningen kan betragtes som stærke og succesfulde interaktionsritualer, der resulterede i øget emotionel energi i form af glæde, motivation og en følelse af sejr; gruppesolidaritet i form af en følelse af at være en del af et fællesskab; samt symboler der repræsenterede gruppens værdier såsom at presse sig selv til det yderste i træningen uanset niveau. Dette er i tråd med den tidligere pre-COVID-19 litteratur om CrossFit, der understreger fællesskabets afgørende betydning (Bailey et al., 2019; Crockett & Butryn, 2018; Edmonds, 2020; Lautner et al., 2021; Pickett et al., 2016; Whiteman-Sandland et al., 2018). Under COVID-19 faldt informanternes aktivitetsniveau som følge af de nye træningssituationer, der ikke skabte stærke interaktionsritualer. Informanterne oplevede, med undtagelse af to informanter, som fortsat trænede selvorganiseret CrossFit i grupper, et fald i gruppesolidaritet, emotionel energi og en svækkelse af identiteten som CrossFitter.

Med hensyn til de forskellige nye former for træningssituationer, der opstod under COVID-19 nedlukningen, var det påfaldende, at alle informanter kun brugte digitale træningsmuligheder under den første bølge af COVID-19-pandemien, hvor det var den eneste mulighed for at dyrke CrossFit. Manglende kropslig tilstedeværelse samt et stærkt svækket gensidigt opmærksomhedsfokus og fælles emotionel oplevelse resulterede ikke i den samme mængde emotionel energi og gruppesolidaritet som CrossFit træningen i boxen før nedlukningen. Online træning kan derfor beskrives som et fejlet interaktionsritual (Collins, 2014, 2020), som interviewpersonerne ikke havde lyst til at gentage. Her var der en klar tendens til, at informanterne foretrak selvorganiseret CrossFit træning i form af små, lukkede fællesskaber eller udendørstræning under anden bølge, hvor det var muligt at have ansigt-til-ansigt relationer (dog med afstand og uden kropskontakt).

Ifølge Collins (2020, s. 480) risikerer de langvarige resultater af succesfulde

interaktionsritualer, som dem vi fandt i træningssituationerne før COVID-19 nedlukning, at ebbe ud, hvis de taber deres tiltrækningskraft eller deres symboler ikke bliver genopfyldt med betydning gennem nye interaktionsritualer. På trods af to nedlukninger og fraværet af gentagende interaktionsritualer i CrossFit boxen over en længere periode vendte samtlige interviewpersoner tilbage til CrossFit boxene. Dette indikerer, at interaktionsritualerne før COVID-19 har været så stærke, at de formåede at trække interviewpersonerne tilbage til deres vante rutiner. Ligeledes kan det tænkes, at udendørstræningen kan have bidraget til at aktivere og fastholde medlemmer, selvom den med et teoretisk perspektiv fra Collins ikke formåede at skabe lige så stærke interaktionsritualer, som den normale træning i CrossFit boxene.

I tråd med Collins' perspektiver (2014, 2020) understreger vores resultater betydningen af regelmæssige ansigt-til-ansigt møder med kropslig tilstedeværelse. For vores informanter kunne digitale træningsmuligheder ikke erstatte træningen i CrossFit boxen. Samtidig skal det tilføjes, at interviewene tydeligt viste, hvor stor en rolle fællesskabet og den tætte interaktion i CrossFit boxen havde spillet for vores informanter inden COVID-19, hvilket kan være med til at forklare, hvorfor online træning ikke blev taget så godt imod. Her skal det også fremhæves, at vores undersøgelse fokuserede på en specifik gruppe af CrossFit udøvere, der inden COVID-19 investerede en stor mængde tid og energi i CrossFit og trænede 3 til 7 gange om ugen. Det ville derfor være interessant at undersøge, om CrossFit udøvere, der trænede mindre og dermed ikke havde en lige så stor tilknytning til CrossFit miljøet, eller andre 'traditionelle' fitnessudøveres oplevelser adskiller sig fra vores fund. Hvis sammenhold og fællesskab ikke spiller lige så stor en rolle for udøveres deltagelse (Pickett et al., 2016; Whiteman-Sandland et al., 2018), betyder det så, at online træningsmuligheder, som uden tvivl effektiviserer den tid og energi, der investeres i træningen, er mere attraktive? Ligeledes skal det bemærkes, at vi har interviewet en forholdsvis homogen gruppe CrossFittere ift. alder, familiestatus, køn, socioøkonomisk baggrund og etnicitet. Det er derfor et åbent spørgsmål, hvordan andre CrossFittere, fx udøvere med små børn, der i høj grad har været presset af deres børns hjemmeskole under corona-nedlukningen, har oplevet remote træning. Desuden vil kun tiden vise (se også Collins, 2020, s. 496), om tekniske fremskridt vil lykkes med at efterligne fysiske ansigt-til-ansigt møder – med Collins' ord interaktionsritualernes komponenter – således at digitale træningsmuligheder såsom online træning i fremtiden vil blive et ægte alternativ til fysiske idrætsfællesskaber.

REFERENCELISTE

- Andersson, K., & Andreasson, J. (2021). Being a group fitness instructor during the covid-19 crisis: Navigating professional identity, social distancing, and community. *Social Sciences*, 10(4). <https://doi.org/10.3390/socsci10040118>
- Bailey, B., Benson, A. J., & Bruner, M. W. (2019). Investigating the organisational culture of CrossFit. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 197–211. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1329223>
- Blumer, H. (1969). *Symbolic Interactionism: Perspective and Methods*. Prentice-Hall.
- Bøje, C., & Eichberg, H. (1994). *Idrættens tredje vej - om idrætten i kulturpolitikken*. Klim.
- Bowes, A., Lomax, L., & Piasecki, J. (2020). The impact of the COVID-19 lockdown on elite sportswomen. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–17. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1825988>
- Bowes, A., Lomax, L., & Piasecki, J. (2021). A losing battle? Women's sport pre- and post-COVID-19. *European Sport Management Quarterly*, 0(0), 1–19. <https://doi.org/10.1080/16184742.2021.1904267>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Braun, V., & Clarke, V. (2020). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 00(00), 1–25. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Braun, V., Clarke, V., & Weate, P. (2016). Using Thematic Analysis in Sport and Exercise Research. In B. Smith & A. C. Sparkes (Eds.), *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (pp. 191–205). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315762012.ch15>
- Caputo, E. L., & Reichert, F. F. (2020). Studies of Physical Activity and COVID-19 during the Pandemic: A Scoping Review. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(12), 1275–1284. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0406>
- Carter, A., & Alexander, A. C. (2021). “It’s a Whole Different Atmosphere”: A Qualitative Examination of Social Support as a Facilitator of Exercise During the COVID-19 Pandemic. *Health Promotion Practice*, 1–9. <https://doi.org/10.1177/15248399211013005>
- Clarkson, B. G., Culvin, A., Pope, S., & Parry, K. D. (2020). Covid-19: Reflections on threat and uncertainty for the future of elite women's football in England. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–12. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1766377>
- Collins, R. (2014). *Interaction Ritual Chains*. Princeton University Press.

- Collins, R. (2016). Micro-sociology of sport: interaction rituals of solidarity, emotional energy, and emotional domination. *European Journal for Sport and Society*, 13(3), 197–207.
- Collins, R. (2020). Social distancing as a critical test of the micro-sociology of solidarity. *American Journal of Cultural Sociology*, 8(3), 477–497. <https://doi.org/10.1057/s41290-020-00120-z>
- Crockett, M. C., & Butryn, T. (2018). Chasing Rx: A spatial ethnography of the crossfit gym. *Sociology of Sport Journal*, 35(2), 98–107. <https://doi.org/10.1123/ssj.2017-0115>
- Dawson, M. C. (2017). CrossFit: Fitness cult or reinventive institution? *International Review for the Sociology of Sport*, 52(3), 361–379. <https://doi.org/10.1177/1012690215591793>
- Durkheim, É. (1915). *The Elementary Forms of Religious Life*. Free Press.
- Edmonds, S. E. (2020). Geographies of (Cross)fitness: an ethnographic case study of a CrossFit Box. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(2), 192–206. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1602559>
- Eske, M. (2021). *Danskernes motions- og sportsvaner under endnu en gradvis genåbning. Notat 5: Fortsat lang vej til normalt aktivitetsniveau*. <https://idan.dk/vidensbank/downloads/danskernes-motions-og-sportsvaner-under-endnu-en-gradvis-genaabning-notat-5/59e860ee-743a-4e44-9050-ad1700a16b77>
- Gianzina, E. A., & Kassotaki, O. A. (2019). The benefits and risks of the high-intensity CrossFit training. *Sport Sciences for Health*, 15(1), 21–33. <https://doi.org/10.1007/s11332-018-0521-7>
- Goffman, E. (1967). *Interaction Ritual: Essays on Face-to-Face Behavior*. Pantheon.
- Hargreaves, E. A., Lee, C., Jenkins, M., Calverley, J. R., Hodge, K., & Houge Mackenzie, S. (2021). Changes in Physical Activity Pre-, During and Post-lockdown COVID-19 Restrictions in New Zealand and the Explanatory Role of Daily Hassles. *Frontiers in Psychology*, 12(February), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642954>
- Hauff, C., Gipson, C., Bennett, H., & Malcom, N. L. (2021). Badass CrossFit Women; Redefining Traditional Femininity, One Handstand Push-Up at a Time. In L. K. Fuller (Ed.), *Sportswomen's Apparel in the United States* (pp. 231–248). Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-45477-7_14
- Iacono, V. Lo, Symonds, P., & Brown, D. H. K. (2016). Skype as a tool for qualitative research interviews. *Sociological Research Online*, 21(2), 1–15. <https://doi.org/10.5153/sro.3952>
- Ibsen, B., & Høyer-Kruse, J. (2021). Den organiserede idræts betydning for fysisk aktivitet under Corona. *Forum for Idræt*, 36(2), 1–32.
- Ibsen, B., Høyer-Kruse, J., & Elmose-Østerlund, K. (2021). *Danskernes bevægelsesvaner og motiver for bevægelse*. https://www.sdu.dk/-/media/files/om_sdu/centre/c_isc/danmark_i_bevaegelse/danskernesbevaegelsesvaner-rapport.pdf

- Jensen, J.-O. (2014). Skoleidrættens værdier og kultur. In B. B. Høj, I. Maibom, & T. N. Rasmussen (Eds.), *Idrættens værdier og kultur. Teori og praksis*.
- Jowett, A., Peel, E., & Shaw, R. (2011). Online Interviewing in Psychology: Reflections on the Process. *Qualitative Research in Psychology*, 8(4), 354–369. <https://doi.org/10.1080/14780887.2010.500352>
- Kaur, H., Singh, T., Arya, Y. K., & Mittal, S. (2020). Physical Fitness and Exercise During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Enquiry. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 11). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590172>
- Kerry, V. J. (2017). The construction of hegemonic masculinity in the Semiotic Landscape of a CrossFit 'Cave.' In *Visual Communication* (Vol. 16, Issue 2, pp. 209–237). <https://doi.org/10.1177/1470357216684081>
- Kirkegaard, H., Eske, M., & Rask, S. (2020). *DANSKERNES MOTIONS- OG SPORTSVANER*. <https://idan.dk/vidensbank/downloads/danskernes-motions-og-sportsvaner-under-coronanedlukningen-del-1/6515aeed-a9ef-437e-89b3-abb400822dd8>
- Kirkegaard, K. (2007). *Overblik over den danske fitness-sektor. En undersøgelse af danske fitnesscentre*. <https://www.idan.dk/vidensbank/udgivelser/overblik-over-den-danske-fitnesssektor---en-undersogelse-af-danske-fitnesscentre/98f5d02b-88f9-47eb-a770-999b00a37fof>
- Knapp, B. A. (2015). Gender representation in the CrossFit Journal: a content analysis. *Sport in Society*, 18(6), 688–703. <https://doi.org/10.1080/17430437.2014.982544>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interview. Det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. Hans Reitzels Forlag.
- Lautner, S. C., Patterson, M. S., Spadine, M. N., Boswell, T. G., & Heinrich, K. M. (2021). Exploring the social side of CrossFit: a qualitative study. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(1), 63–75. <https://doi.org/10.1108/MHSI-08-2020-0051>
- Markula, P., & Pringle, R. (2006). *Foucault, sport and exercise. Power, knowledge and transforming the self*. Routledge.
- Markula, P., & Silk, M. (2011). *Qualitative Research for Physical Culture*. Palgrave Macmillan.
- Meyer, J., Morrison, J., & Zuniga, J. (2017). The Benefits and Risks of CrossFit: A Systematic Review. *Workplace Health and Safety*, 65(12), 612–618. <https://doi.org/10.1177/2165079916685568>
- Montalvo, A. M., Shaefer, H., Rodriguez, B., Li, T., Epnere, K., & Myer, G. D. (2017). Retrospective injury epidemiology and risk factors for injury in CrossFit. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16(1), 53–59.
- Mutz, M., Müller, J., & Reimers, A. K. (2021). Use of digital media for home-based sports activities during the covid-19 pandemic: Results from the German spovid survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094409>

- Nash, M. (2018). 'Let's work on your weaknesses': Australian CrossFit coaching, masculinity and neoliberal framings of 'health' and 'fitness.' *Sport in Society*, 21(9), 1432–1453. <https://doi.org/10.1080/17430437.2017.1390565>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (4th ed.). SAGE Publications.
- Pickett, A. C., Goldsmith, A., Damon, Z., & Walker, M. (2016). The Influence of Sense of Community on the Perceived Value of Physical Activity: A Cross-Context Analysis. *Leisure Sciences*, 38(3), 199–214. <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1090360>
- Pilgaard, M. (2009). *Sport og motion i danskernes hverdag*. Idrættens Analyseinstitut. <http://www.idan.dk/vidensbank/downloads/sport-og-motion-i-danskernes-hverdag/138feabd-6941-413c-86fo-9c760of4a58c>
- Pilgaard, M., & Rask, S. (2016). Danskernes motions- og sportsvaner 2016. In *Idrættens Analyseinstitut* (Issue September). Idrættens Analyseinstitut. <http://www.idan.dk/vidensbank/downloads/danskernes-motions-og-sportsvaner-2016/9a94e44b-4cf5-4fbc-ac89-a696011583d5>
- Podmore, M., & Ogle, J. P. (2018). The lived experience of CrossFit as a context for the development of women's body image and appearance management practices. *Fashion and Textiles*, 5(1), 1–23. <https://doi.org/10.1186/s40691-017-0116-y>
- Putnam, R. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- Rask, S., & Eske, M. (2020). *Status På Danskernes Idrætsdeltagelse 2020*. <https://idan.dk/vidensbank/downloads/status-paa-danskernes-idraetsdeltagelse-2020/cb5a3970-42f4-4199-ba12-aca800dad3c4>
- Rodríguez, M., García-Calleja, P., Terrados, N., Crespo, I., Del Valle, M., & Olmedillas, H. (2021). Injury in CrossFit®: A Systematic Review of Epidemiology and Risk Factors. In *Physician and Sportsmedicine*. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1864675>
- Schrijnder, S., van Amsterdam, N., & McLachlan, F. (2021). 'These chicks go just as hard as us!' (Un)doing gender in a Dutch CrossFit gym. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(3), 382–398. <https://doi.org/10.1177/1012690220913524>
- Souter, G., Tonge, A., & Culvin, A. (2021). The impact of Covid-19 on the mental health of professional footballers. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–4. <https://doi.org/10.1080/23750472.2021.1877569>
- Spaaij, R., & Schailée, H. (2021). Inside the black box: A micro-sociological analysis of sport for development. *International Review for the Sociology of Sport*, 56(2), 151–169. <https://doi.org/10.1177/1012690220902671>
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport exercise and health: From process to product*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203852187>

- Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., McDermott, D., Schuch, F., & Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 7(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>
- Thorpe, H. (2011). *Snowboarding bodies in theory and practice*. Palgrave Macmillan.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight "big-tent" criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837–851. <https://doi.org/10.1177/1077800410383121>
- Washington, M. S., & Economides, M. (2016). Strong Is the New Sexy: Women, CrossFit, and the Postfeminist Ideal. *Journal of Sports and Social Issues*, 40(2), 143–161.
- Whitcomb-Khan, G., Wadsworth, N., McGinty-Minister, K., Bicker, S., Swettenham, L., & Tod, D. (2021). Critical Pause: Athletes' Stories of Lockdown During COVID-19. *The Sport Psychologist*, 35(1), 43–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/tsp.2020-0106>
- Whiteman-Sandland, J., Hawkins, J., & Clayton, D. (2018). The role of social capital and community belongingness for exercise adherence: An exploratory study of the CrossFit gym model. *Journal of Health Psychology*, 23(12), 1545–1556. <https://doi.org/10.1177/1359105316664132>
- Woolf, J., & Lawrence, H. (2017). Social identity and athlete identity among CrossFit members: an exploratory study on the CrossFit Open. *Managing Sport and Leisure*, 22(3), 166–180. <https://doi.org/10.1080/23750472.2017.1415770>

ABSTRACT

CrossFit, one of the fastest-growing fitness movements worldwide, is known for its specific fitness culture characterized by intense workouts and high social interaction among its members. However, due to the COVID-19 pandemic, it has been impossible for CrossFitters to maintain their usual training routines. Based on Randall Collins' theory of interaction ritual chains, the article examines the consequences of significantly changed training situations during the COVID-19 lockdown and its impact on group solidarity, emotional energy and identity through semi-structured interviews with 12 CrossFitters. The article emphasizes the importance of face-to-face social interactions, which cannot be replaced by digital training opportunities.