

**KROP**

# Unge presser hinanden til motion på sociale medier

Der er et enormt fokus på kroppe på sociale medier. Det kan inspirere os et sundere liv, men også kamme over i et usundt kropsfokus.

---

 LÆS OP

 ORDBOG

 TEKST

---

AF

**Thomas Helsborg**

22. SEP 2014

---

Når unge piger og drenge åbner deres smartphone, så vælter det ind med billeder på de sociale medier som eksempelvis Instagram.

Og på mange af billederne kan de se både venner og fremmede posere i fitnesslokalet, mens de flexer deres overarme og mavemuskler. Eller billeder af salater og proteinshakes, hvor de praler af, hvor sundt de har spist.

Billeder af lækre kroppe og sund mad kan inspirere os til selv at leve sundere. Men det kan også være et enormt pres, der kan gøre yngre mennesker

utilfredse med deres krop og presse dem til at overtræne.

- Faren er, at man kan komme til at glemme sig selv, og det man egentlig har lyst til at gøre med sit liv. Det kommer i stedet til at handle om at få anerkendelse fra andre og leve op til, hvordan andre lever deres liv, siger Lise Dilling\_Hansen, der forsker i det moderne kropsideal.

### **Træningspresset blevet for meget for Celestine**

26-årige Celestine Maria Jensen er en af dem, der både har haft positive og negative oplevelser med de mange trænings- og kropsbilleder på sociale medier.

I starten brugte hun meget de sociale medier som motivation til at træne, men efter hun deltog i DM i fitness i 2012 blev træningspresset for meget, og hun har i dag trappet ned på både sin træning og brug af sociale medier.

*I videoklipet nedenfor kan du se Celestine Maria Jensen fortælle, hvorfor sociale medier kan være både inspirerende og stressende i forhold til at træne og leve sundt:*

### **18-årige Sofie får anerkendelse for træning**

18-årige Sofie Buus går i 3.G på Hasseris Gymnasium, og hun træner i fitnesscentret hver dag.

Hun er en af de piger, der lægger billeder på Instagram af sin trænede krop og fedtfattig mad. Og hun bruger det som motivation, når veninderne roser

hendes trænings- og madbilleder, eller når hun selv ser flotte kroppe og sund mad.

Men hun synes selv, at hun hele tiden forsøger at holde en fornuftig balance, så det ikke kammer over og bliver for meget.

- Jeg sørger for at have det sjovt og bruge tiden med andet end kun at træne. Jeg tænker meget over, at det ikke bliver for meget. Men også at det ikke bliver for lidt, siger Sofie Buus.

*I videoen øverst i artiklen kan du se hele indslaget fra 21Søndag med Sofie Buus og Celestine Maria Jensen.*

## MIT LIV LIGE NU



MIT LIV | 22. MAJ KL. 16:43

**Bananfødder, et grimt skæg og en emhætte-næse:** 18 personer deler deres usikkerheder om kroppen





MIT LIV | 16. MAJ KL. 16:21

**Ronja gennemgik et 'helvede' i folkeskolen - men fandt et unikt fællesskab i militæret: 'Det var slet ikke, som jeg havde frygtet'**



MIT LIV | 12. MAJ KL. 18:12

**Mie faldt for en mand, der blev født som pige: 'Jeg tænker slet ikke på, om andre kigger, når vi går hånd i hånd'**

## ANDRE LÆSER

FILM OG SERIER | I DAG KL. 10:30

**'Dybt patriarkalsk og forældet':** Populært realityprogram rammer Danmark med 20 års forsinkelse



---

**INDLAND** | I DAG KL. 10:53

## Hold 1, hold 2, hold 3: Helt slut med kreative navne på statskundskab



---

**INDLAND** | I DAG KL. 05:50

## Chef for privat vaccinationsfirma: Kritiker lyver om fakta og fører skræmmekampagne



---

**HÅNDBOLD** | I DAG KL. 10:45

## Formand udvander i protest over egyptisk håndbold-boss: 'Vigtigere at kunne sove hver nat med god samvittighed'



---

**UDLAND** | I DAG KL. 10:59

## Præsident afviser anklager om flykapring: 'Onde røster forsøger at kvæle Hviderusland'



---

**PENGE** | I DAG KL. 10:40

## Hver tredje har skrevet under: Jordemoder-ultimatum skaber pres på fødegangene







