



Pre-workout:

hälsa eller ohälsa?

Pre-workout:

healthy or unhealthy?

Linnéa Karlberg

Innehållsförteckning

1. Inledning/bakgrund.....	4
2. Litteratur.....	6
2.1. Kostens påverkan och effekter på högpresterande aktiva.....	6
2.2. Kolhydratintag innan och under träning.....	7
2.3. Vanliga ämnen i pre-workout preparat.....	8
3. Tidigare forskning.....	12
4. Syfte.....	15
5. Metod.....	16
6. Resultat.....	18
6.1. Anledningar till bruk av PWO.....	18
6.2. Effekter av PWO.....	19
6.3. Studiens uppkomst.....	22
7. Diskussion.....	23
8. Referenslista.....	25
9. Bilagor.....	26
9.1. Intervjuguide.....	26

Sammanfattning

Pre-workout (PWO) är ett växande tillskott på marknaden där det utlovas fettförbränning, muskelbygge och energi, för dyra pengar kan du få din drömkropp snabbare än alla andra. Denna studie syftar främst på att forska kring vilka de främsta anledningarna till varför PWO används och vad brukarnas upplevelser kring dessa preparat är. Med hjälp av en kvalitativ metod så pekar studien på att den främsta anledningen till användning är för att få energi och bättre fokus. Upplevelserna bland deltagarna tyder på att det finns skillnader vid användning och utan användning av PWO.

Abstract

Pre-workout (PWO) is one, fast-growing, supplement on the market that promise fat burning, bigger muscles and energy and by buying these expensive supplements, you can get your dreambody faster than others. This study is mainly about researching why people use PWO and what experiences they have about using these supplements. By using a qualitative method I have found out that the participants mainly uses PWO to get energy and focus. This study also shows that my participants thinks that there is a difference in energy between using and not using PWO.

1. Inledning/bakgrund

En stor del av dagens samhälle präglas av fitnesstrenden och med ”fitness-trend” så menar jag att det på senare tid har blivit oerhört populärt med träning, hälsa och fitness. Behovet att bygga muskler, reducera fett och samtidigt prestera bättre än någonsin verkar vara högt upp på många önskelistor, inklusive min. Det var på så vis som jag kom fram till vad denna studie skulle handla om - träningspreparat, och i det här fallet, specifikt om preparatet pre-workout, även kallat PWO.

Pre-workout preparat är ett preparat som intas innan träning och som bland annat utlovar en enorm energikick. Enligt marknaden är anledningen till användning av PWO att man får ut mer av sitt träningspass och att man når sina mål snabbare, exempel på sådana mål kan vara att lägga på sig muskler eller bränna fett. Effekterna av PWO är lockande - det utlovas mer ork till fler repetitioner och mer ork till att lägga på tyngre vikt, en stigande motivation och mer pump i musklerna (vilket innebär att muskeln sväller upp och ser större ut).

Sammanfattningsvis påstår återförsäljarna att man, genom en användning av PWO, får en effektivare träning. Men är det verkligen en skillnad med eller utan pre-workout?

Vi vet att vårt ökade behov av träning och en stark kropp kräver ett ökat intag av näringsämnen (Sundin, 2009). De största näringsämnena känner vi till - kolhydrater, proteiner, fett och vatten. Dessa näringsämnen behöver vi dagligen få i oss i stora mängder för att ge kroppen det bränsle den behöver, detta näringsintag sker via vår kost, alltså via det vi äter och dricker. Men om vi kommer in på ämnena och ingredienserna som finns i pre-workout preparat så ställer jag mig frågan, är även dessa naturliga ämnen som vi, genom att öka vår träning, är i behov av eller är det farliga ämnen som vi genom placeboeffekt tror oss behöva?

Men frågan återstår, räcker det med de näringsämnena vi får i oss via vår kost för att nå vårt mål eller måste vi utsätta oss själva för ohälsa genom farliga ämnen och pre-workout? Kan vi genom att enbart äta rätt och hälsosam kost få samma positiva effekter på kroppen, exempelvis fettreducering och större muskler, som pre-workout preparat ger oss? Liksom fitness-trenden ökar, så ökar även utbudet på pre-workout preparat som hjälper till i jakten på den perfekta kroppen och vi är många som är intresserade. Handlar detta intresse om okunskap inom kostvanor och näringsämnen eller handlar det till största del om den

oemotståndliga tanken på ett quick-fix? Alltså tanken på att man kan få drömkroppen med lite fett och stora muskler snabbare än alla andra?

Oavsett anledning så verkar PWO vara ett snabbväxande preparat inom fitness/träningsvärlden som är här för att stanna, åtminstone i nuläget. Varför användandet sker är min största fråga och när jag utgår från mina personliga tankar om PWO så är det för att man, helt enkelt, ska få ut så mycket som möjligt under ett träningspass. När jag säger ”få ut så mycket som möjligt” så är det förbränning och muskelbygge jag syftar på, men det är som sagt mina egna upplevelser. Går mina respondenters tankar i liknande tankebanor som mina? Eller finns där tankar som skiljer sig från mina, tankar som jag tolkar osunda eller ohälsosamma? Det är den huvudsakliga frågeställningen i denna studie, en frågeställning jag hoppas få svar på.

2. Litteratur

2.1. Kostens påverkan och effekter på högpresterande aktiva:

Hos högpresterande aktiva så utgörs den större delen av energiomsättningen av träning, hur mycket man gör av med är självklart något som varierar från person till person och beroende på vilket typ av träningspass man kör. För de som tränar och är fysiskt aktiva så krävs det att man håller en bra energibalans, inte minst för de som är högpresterande. Att hålla en bra energibalans innebär att man ser till att få i sig de ämnen som kroppen behöver för att orka med och för att kunna prestera så bra som möjligt. Framför allt så är det intaget av kolhydrater som ökas om man tränar hårt, det är inte heller ovanligt att mängden av fett måste ökas också på grund av energibehovet. Varför det är så viktigt att hålla sin energibalans och få i sig den energin man gjort av med, är för att man annars kommer bryta ner musklerna istället för att bygga upp dem. Kort sagt, för lite mat i förhållande till ditt energibehov innebär nedbrytning av musklerna (Sundin, 2009).

Om vi får i oss en tillräckligt stor, normal och sammansatt kost så är det bevisat att vi även får i oss de mineraler och vitaminer vi behöver. Den sammansatta kosten består av tre olika energikällor - kolhydrater, proteiner och fett. Kolhydraterna är vår främsta energikälla som lagras i en begränsad mängd i vår kropp och vi finner kolhydrater i bland annat bröd, pasta och potatis. För de fysiskt aktiva så krävs det en större mängd kolhydrater än för inaktiva, då aktiva behöver kolhydraterna för att orka prestera. Ett ökat intag av kolhydrater gäller, likväl, för de som i huvudsak tränar uthållighet som för de som tränar styrketräning, även om de som utövar styrketräning inte behöver lika stor mängd som uthållighetstränarna (Sundin, 2009).

Proteinet använder vi som byggstenar, den främsta orsaken är för våra muskler, men även för blod och hormoner. Protein är inget som lagras i kroppen, som kolhydrater och fett, men äter vi för lite protein i förhållande till vad vi behöver få i oss, så fungerar muskelmassa som ett slags reservlager. Till skillnad från behovet av kolhydrater så behöver de aktiva inom styrketräning få i sig den högsta mängden av protein som rekommenderas. Proteiner får vi i oss via vår kost och finns i bland annat kött, fågel och fisk, men finns även i till exempel bönor och kikärter. Den rekommenderade dosen av protein sägs ligga på mellan 1,2 gram och 1,8 gram protein per kilo, vilket innebär att den högsta rekommendationen på 1,8 gram,

motsvarar cirka 100 gram protein för en fysiskt aktiv individ som väger 55 kilo. Det är enkelt att komma upp i den högsta rekommenderade mängden protein (med undantag för bland annat individer som begränsar sitt energiintag för att få en viktnedgång och vegetarianer) och en överskridning av proteinintaget är inte ohälsosamt eller farligt (Sundin, 2009).

Den sistnämnda energikällan, som vi behöver, är fett som är en mycket viktig energikälla. Fett kan man säga lagras i nästan en obegränsad mängd i vår kropp och består av olika sorters fettsyror. För fysiskt aktiva så är det ett flertal viktiga funktioner som fett utgör – det är dubbelt så energirikt som kolhydrater, lagras i stor mängd och genom ett tillräckligt fettintag genom en varierad kost så tillkommer ett bra intag av fettlösliga vitaminer och essentiella fettsyror som bidrar till en god hälsa och bra prestation. Är man fysiskt aktiv så anger rekommendationerna att ett intag mellan 25 och 35 procent av energiintaget ska bestå av fett, detta beror på att energibehovet hos en fysiskt aktiv är mycket större än hos allmänheten som rekommenderat ligger på ett begränsat maximalt fettintag på 30 procent. Nämnbart är även att en fysiskt aktiv person inte bör begränsa sitt fettintag till under 15 energiprocent som kan ge ohälsosamma effekter som till exempel energibrist och brist på andra näringsämnen (Sundin, 2009).

Sammanfattningsvis så ger alltså ett tillräckligt intag av en sammansatt kost bestående av kolhydrater, proteiner och fett, positiva effekter - bygger upp våra muskler och ökar prestationen.

2.2. Kolhydratintag innan och under träning:

Kolhydraten utgör en central roll i en idrottares kost och kan beskrivas som den dominerande bränslekällan vid hög intensiv träning. Vi får i oss kolhydrater via vår kost och det lagras ej i större mängder utan kan ta slut efter ett långvarigt tungt träningspass. Vid kolhydratintag så beräknas det att en stillasittande vuxen behöver 300 gram per dag, medan en idrottare på elitnivå kan behöva upp till 1000 gram per dag (Jeukendrup & Gleeson, 2007). Kolhydrater är något som vi äter både innan och efter ett träningspass för att fylla på vårt förråd av energi och det är få studier och bevis som stödjer att man ej bör inta kolhydrater innan ett träningspass. Om man inte ska inta kolhydrater innan sin träning så ska det grundas på följande orsaker:

- Känslighet som leder till negativa konsekvenser.
- En tillräcklig kolhydratmängd ska ha intagits.
- Personliga erfarenheter.

Det finns annars ingen orsak till att inte inta kolhydrater innan träningspasset då det inte ger några negativa effekter utan motsatsen. Ett kolhydratintag 30 till 60 minuter innan träningspasset kan antingen bidra med en ökad och förbättrad uthållighet vilket leder till en positiv påverkan på prestationen eller så sker ingen förändring på uthålligheten (Jeukendrup & Gleeson, 2007). Om träningspasset varar i 45 minuter eller längre så kan ett intag av kolhydrater under själva träningspasset vara bra, även där för att upprätthålla en förbättrad uthållighet. Kolhydraterna förbättrar genom:

- Att upprätthålla höga nivåer av kolhydratoxidation och blodglukos.
- Underlättning av glykogenbildning.
- En glykogensparande effekt.

En prestationshöjande effekt under träningspasset kan alltså bero på att man, genom ett kolhydratintag, stimulerar en återbildning av glykogen i de snabba musklerna under sin vila (Sundin, 2009). Det finns olika typer av kolhydrater, där somliga oxiderar långsamt och somliga oxiderar snabbt. De som oxiderar långsamt är, bland annat, fruktos och galaktos. De kolhydrater som oxiderar snabbt, även kallade snabba kolhydrater är, bland annat, glukos, sackaros och maltodextrin. De kolhydrater man siktar på att införa under ett träningspass är alltså snabba kolhydrater, de som oxiderar snabbt, detta för att kroppen behöver energi som kan tas upp snabbt (Jeukendrup & Gleeson, 2007).

2.3. Vanliga ämnen i pre-workout preparat:

De tre vanligaste ingredienserna som finns i PWO är:

- Kreatin
- Beta alanin
- Koffein

Efter dessa ämnen så betecknas maltodextrin och 1,3 dimethylamin (DMAA) som rätt vanliga ingredienser. Förutom dessa fem olika ingredienser och ämnen så kan ett pre-workout

preparat bestå upp till 40 olika ingredienser enligt marknaden och vad jag har förstått så är vissa farliga och har liknande effekter som Amfetamin. Craze är ett av många olagliga preparat som innehåller detta Amfetamin-liknande ämne. Nedan listas sex olika ämnen som finns i olika pre-workout preparat där effekterna av dessa står, både positiva och negativa.

DMAA: Ett känt och dessvärre vanligt ämne inom marknaden är 1,3 dimethylamin, även kallat DMAA och methylhexaneamine. Ämnet utvinns från en olja (geranium olja) som kommer från blomman Pelargonium graveolens (Rosengeranium). Detta ämne är en substans som ger effekter som kärleksmandragningar och påstås även ha effekter som ska påverka ämnesomsättningen på ett positivt sätt (www.dopingjouren.se). Strukturen på DMAA har stora likheter med amfetamin men sägs ge en mildare effekt, oavsett så har DMAA blivit klassat som hälsofarligt av den svenska regeringen och är sedan den fjärde september 2012 olaglig att sälja, inneha och överlåta. Ämnet finns i bland annat, det nu olagliga pre-workout preparatet Jack3d och sägs kunna ge biverkningar som, till exempel, sömnsvårigheter, hyperaktivitet, nervositet och onormal hjärtrytm (www.jack3d.se).

Kreatin: Ett vanligt ämne inom pre-workout är kreatin, ett ämne som vi annars får i oss via kosten (kött, fisk och fågel), men som vi också självmant producerar i kroppen. Undersökningar har visat på att kreatin, vid styrketräning, kan öka muskelmassan och ens maximala styrka, vid intag av kreatin ska man kunna hålla en högre träningsintensitet och träningsvolym, vilket ska ge en generellt bättre träningseffekt. Ytterligare bevis visar på att det finns några så kallade "non-responders" som inte får någon effekt av kreatin, varför somliga inte får någon effekt är inte säkert, men man menar på att den ursprungliga nivån av kreatin i våra muskler påverkar hur stor effekten av tillskottet blir. Är nivån av kreatin redan hög så blir det troligtvis ingen, eller en väldigt liten effekt på muskeln vid intag, dock kan ett samtidigt intag av protein eller kolhydrater göra att inlagringen av kreatin i muskeln blir mer effektiv. Forskning tyder på att brukning av kreatin i samband med träning ger bästa resultat. Även om det är bevisat att det ger effekt så är inte ett intag av kreatin helt riskfritt, påvisade bieffekter är viktuppgång, sen finns de rapporterade biverkningar som innefattar kramper, illamående och lever- och njurpåverkan (Sundin, 2009).

Koffein: Även koffein är ett vanligt ämne i pre-workout produkter, vanligtvis så är den huvudsakliga koffeinkällan kaffe. Genom ett intag av koffein så hjälper det till att motverka trötthet och ger samtidigt en känsla av vakenhet och fokus. Detta är den främsta anledningen

till att koffein används som prestationshöjande, för att det ger bra fokus och energi. Ett intag på 2-9 milligram koffein per kilo en timme eller mindre innan träning har gett bevisad effekt på att vara prestationshöjande och många fysiskt aktiva upplever att de får mer energi vid ett intag av koffein innan träning. Bieffekter förekommer även vid intag av koffein, då främst av ovana koffeinanvändare, de biverkningar som framkommer är bland annat – darrningar, rastlöshet, irritation, yrsel och illamående (Sundin, 2009).

Efedrin: Detta är ett läkemedels-klassat ämne som ursprungligen kommer från växtriket. Varför det är läkemedels-klassat beror på dess kraftiga effekter på hjärta, blodcirkulation och psyke. Användning och intag av efedrin i läkarsammanhang är inte, på något vis, lika riskabelt som ett användande av PWO med ett innehåll av efedrin, då man får recept utskrivet. Brukare av PWO som innehåller efedrin tar betydligt större doser än det som läkarna skriver ut och därmed är det ohälsosamt. Efedrin står med på WADA:s dopinglista över förbjudna preparat och är klassat med en allvarlig hälsofara. Trots detta så finns det fortfarande pwon innehållande detta ämne som sägs ge effekter som, fettförbränning, energi och pump, vilket kan stämma då effekterna av efedrin kan ge blockerande hunger- och sömnkänslor, ökar pulsen och höjer smärtröskeln. Bieffekterna av efedrin är bland annat, påverkan av hjärtat (till exempel arytm), huvudvärk, skakningar, sömnsvårigheter och det finns till och med dokumenterade dödsfall (www.dopingjouren.se).

Beta alanin: Detta ämne är en aminosyra kallad beta alanin som är en av de vanligaste ingredienserna som tillkommer i pre-workout preparaten. Beta alanin är känt för att ge en stickande, eventuellt kliande känsla som upplevs vid intag, detta är dock helt ofarligt. Varför man tillsätter beta alanin i PWO är för den möjliga effekten av pump som brukarna upplever, detta förekommer då denna aminosyra i samband med träning ger en ökad blodcirkulation (www.wikipedia.se).

Maltodextrin: Ett naturligt ämne som enbart består av kolhydrater som är skapade av stärkelse men som sedan brutits ner till små beståndsdelar med hjälp av syra eller enzymer. Substansen är lätt, kristallliknande och smaklös. Utöver att användas i PWO så används maltodextrin som fyllnadsmedel i sötningsmedel och även i sportdrycker (www.wikipedia.se). Varför maltodextrin används i både sportdrycker och i pre-workout preparat är baserat på dess snabba oxidationshastighet, det vill säga att denna kolhydrat är en snabb kolhydrat som på kort tid kan tas upp av kroppen, som ett näringsämne, utan att

behöva förbruka så mycket energi (Jeukendrup & Gleeson, 2007).

3. Tidigare forskning

Ett orosmoment inom området för tidigare forskning var att det inte skulle finnas någon direkt tidigare forskning om detta ämne då det fortfarande är ett rätt outforskat område, men lyckligtvis så fann jag ett antal artiklar. De vetenskapliga forskningsartiklar jag har hittat har en gemensam nämnare - de är alla gjorda på senare tid, från 2010 fram till nutid. Varför jag inte funnit artiklar från tidigare år tror jag personligen beror på att det handlar om den växande trenden, det vill säga att PWO är något som har vuxit fram under senare år. Gemensamt med min studie så har tidigare forskning lagt mycket fokus på hur PWO påverkar den fysiska aktiviteten och vilka effekter det har på kroppen. Forskning kring vad de huvudsakliga ingredienserna och ämnena är och vilka effekter de har på kroppen förekommer också.

Enligt en studie från 2013 förekommer deltagarnas personliga upplevelser kring deras användande av pre-workout och deras upplevda effekter. Man kan sammanfattningsvis säga att de vanligaste upplevda effekterna bland deltagarna var följande:

- Bättre fokus.
- Mer energi.
- Ökad ork.

Det förekommer även en medvetenhet om en möjlig placeboeffekt hos deltagarna i denna studie. Enligt Malm och Wettervik (2013) framkommer det att brukarna av PWO främst är yngre män och att dessa individer spenderar mer tid på gymmet tillskillnad från icke-brukare, även om skillnaden inte anses vara så stor. Forskningen pekar på att brukarna av PWO anses vara mer seriösa och därmed spenderar mer tid på gymmet, ett annat alternativ, enligt studien, är att brukarna av PWO helt enkelt har mer energi som ger individerna mer ork till att träna längre och oftare än icke-brukare.

Malm och Wettervik (2013) har även forskat kring skillnader mellan konditionstränande och styrketränande. En intressant aspekt som tas upp är att de som tränar styrketräning och vars mål är kroppsliga och utseendefixerade, brukar PWO i jakten på att finna genvägar och quick-fix medan de som huvudsakligen tränar kondition gör det i högsta grad för att få en bättre hälsa.

Malm och Wettervik (2013) medger även att hälften av brukarna av PWO i deras studie, någon gång hade upplevt en onormal hjärklappning och detta i samband med ett träningspass, studien tyder även på att det var vanligare bland de som använder sig av PWO än icke-brukarna. Enligt studien så framgår det alltså att ett användande av pre-workout produkter ger flera positiva effekter kopplat till träningen, där den största effekten verkar vara mer ork, men även negativa effekter, som till exempel onormal hjärklappning under själva träningspassen för de som brukar dessa prestationshöjande pre-workout produkter.

Ett omtalat preparat inom tidigare forskning (Malm & Wettervik, 2013), (Kalla & Schönhult, 2012) är pwon "Craze". Craze lanserades 2011 av ett amerikanskt företag vid namn Driven Sports. Malm och Wettervik skriver, 2013, att Craze har vunnit utmärkelser som "årets produkt" och "bästa PWO" och enligt återförsäljaren Gymgrossisten så listades Craze som det största inom prestationshöjande preparat. De tar även upp att undersökningar är gjorda i syfte att ta reda på om Craze innehåller ämnen med hälsofarliga, narkotikaklassade eller dopingklassade effekter. Undersökningarna tydde på att ämnena fenetylamin och N-etyl-1-fenyl-butan-2-amin har kemiska likheter med amfetamin. Statens folkhälsoinstitut bedömde 2012 att ämnet fenetylamin kan förklaras som en hälsofara och narkotika samt att ämnet kan medföra en fara för människors liv och hälsa (Malm & Wettervik, 2013).

I en undersökning gjord av Kalla och Schönhult (2012) så testas produkten Craze på nio manliga deltagare i åldrarna 21-33 år för att få reda på effekten av detta preparat som sägs ge mer energi, ökad styrka, ökat fokus och snabbare återhämtning. Två bevisade prestationshöjande ämnen är kreatin och koffein, något som Craze bland annat innehåller (andra ämnen i Craze är betain, citrullin, C-vitamin och dendrobex, dessa är vanligt förekommande ämnen i PWO förutom dendrobex som den utmärkande ingrediensen Driven Sports Craze). Studien gick till på så vis att deltagarna skulle inta Craze eller en placebo substans och därefter bli testade i olika grenar så som explosivitet, styrka och beep-test (ett test där deltagarnas kondition sätts på prov) och därefter skulle en observation av återhämtningen ske. Kalla och Schönhult menar på att alla de olika testerna som gjorts är väl beprövade och ska hålla en hög reliabilitet.

I form av tabeller och diagram så visar Kalla och Schönhult (2012) att skillnaden av de olika resultaten (explosivitet, styrka, beep-test och återhämtning) mellan Craze och placebo substansen är mycket små, endast ett fåtal hade en markant skillnad i jämförelse med

att ha intagit Craze och placebosubstans där Craze gav ett bättre resultat. De slutsatser som Kalla och Schönhult drar i och med deras studie är att:

”det inte finns någon signifikant skillnad på prestationen med ett intag av Craze före en fysisk aktivitet.”

De anser att det kan ses som konstigt att de inte finner någon signifikant skillnad då både kreatin och koffein bevisligen har effekt på prestationen men menar på att en förbättring av prestationen vid användning av Craze inte är omöjligt då de ändå fick fram förbättringar på sex respektive sju av nio deltagare. Kalla och Schönhult (2012) kan tänka sig att en forskning inom detta ämne under en längre tidsperiod möjligen kan ge andra resultat än de som dom har fått, men står fast vid att de inte kan dra någon slutsats om att Craze verkligen ger en förbättrad prestation på grund av värdena de fick fram i studien, det vill säga att det inte fanns någon märkbar skillnad på deltagarnas testresultat beroende på om de intagit Craze eller placebosubstansen.

Av de forsknings studier som jag har analyserat så finner jag saknad över de deltagandes personliga erfarenheter och upplevelser, då framförallt på djupet. Malm och Wettervik (2013) har, till viss del, frågat deltagarna genom en enkät vilka upplevda effekter de har känt av vid brukning av PWO, men mer än så blir det inte, något jag personligen saknar. Något jag kan tänka mig är lätt hänt vid en kvantitativ metod, i detta fall via en enkät, är att deltagarna håller inne med information som kan anses viktig för forskaren och därmed kan resultaten bli sämre än vid en kvalitativ metod. I min studie kommer fokus ligga på upplevelser kring användandet av PWO, det är huvudsyftet. Med hjälp av intervjuer kommer denna studie även att komma in på djupet istället för att bara skrapa på ytan.

4. Syfte

Syftet med denna studie är att främst undersöka varför dessa fettreducerande och energihöjande preparat, även kallade ”pre-workout”, används och vad respondenternas personliga upplevelser kring detta preparat är. Respondenterna är personer som tränar på gym där fokuset ligger på kroppsbyggarna, det vill säga, de som bygger muskler.

Sammanfattningsvis är alltså syftet att undersöka varför pre-workout preparat används och vilka upplevelser de intervjuade har kring användandet av detta. Jag kommer utgå från följande forskningsfrågor:

- Vilken är den största orsaken till användandet av pre-workout preparat enligt mina respondenter?
- Vilka är de positivt och negativt största upplevelserna kopplade till pre-workout preparat som mina respondenter upplevt?
- Finns det risk för fara och en ohälsosam livsstil för mina respondenter genom användning av pre-workout preparat?

5. Metod

Den metod som används i denna studie är kallad kvalitativ. När man använder sig av en kvalitativ metod så innebär det att man utför några intervjuer, antingen med en eller med flera personer. För att underlätta intervjun så använder man sig av en så kallad intervjuguide (se bifogad bilaga) - denna guide hjälper till så att man inte ska fastna, för att man lättare ska kunna hålla sig till sitt bestämda ämne och för att man på ett enkelt sätt ska kunna gå tillbaka och se syftet på studien. Vad som är bra med att använda sig utav en kvalitativ metod är att man får en djupare kommunikation med sin respondent och chansen att kommunicera på ett personligt och fördjupat sätt (Backman, 2008). Användandet av den kvalitativa metoden ger mig även en överblick över respondenternas upplevelser, känslor och tankar vilket leder till att jag kommer ha möjlighet att se kopplingar mellan de intervjuades svar, alltså se om de som använder sig av PWO har något gemensamt skäl till användningen - ett ideografiskt intresse, som då menas med att det finns ett intresse för det unika, individuella och särskiljande, eventuellt även för det avvikande (Hassmén & Hassmén, 2008). När man utför en intervju så handlar det om att ställa frågor för att på ett målinriktat sätt samla på sig information. För att intervjun ska funka så bra som möjligt så är det viktigt att intervjun sker på ett öppet sätt med rum för följdfrågor, så att den inte blir för hårt strukturerad. Innan intervjun sker så är det viktigt att förmedla korrekt information och kunskap till respondenten så att denne är väl medveten om vad som kommer hända med informationen som denne ger. Under intervjun kommer frågorna tillämpas på ett sådant sätt att svaren styrs utav respondenten. För att på ett bra sätt få ett avslut på intervjun är en sammanfattning bra och där kan man även få svar på om något är missuppfattat (Hassmén & Hassmén, 2008).

Inom den kvalitativa metoden så finns det ett antal olika urvalsmetoder, jag har använt mig av två stycken - tillgänglighetsurval och snöbollsurval. Tillgänglighetsurval, även kallat bekvämlighetsurval, var den metod jag till en början använde för att sedan komma vidare med snöbollsurvalen. Med tillgänglighetsurval så menas det att man på ett enkelt och effektivt sätt får tag på deltagare till sin studie genom att till exempel, fråga i sin omgivning. Efter att (genom en förfrågan till omgivningen) den första respondenten är funnen så sker det automatiskt en förändring av urvalsmetod då respondenten ombeds att rekommendera någon i sin omgivning som skulle kunna vara lämplig i studien, det är då snöbollsurvalet används. Med snöbollsurval så menas det att man, genom att fråga sina respondenter om de känner till någon som skulle vara lämplig för intervjun, finner nya deltagare (Hassmén & Hassmén,

2008). Denna urvalsmetod är speciellt lämplig då studien syftar till att undersöka preparat som intas innan träning varav många av dessa preparat är olagliga och det därmed kan vara ett känsligt ämne, men har man då en deltagare som tipsar om, till exempel en vän, så kan det skapas ett slags förtroende som skapar tillit hos respondenten. Personligen var jag orolig för mina svårigheter att finna respondenter då, som nämnts tidigare, PWO kan vara ett känsligt ämne eftersom det finns olagliga preparat som används av respondenterna och det är, i sin tur, något som respondenterna inte vill ska komma fram.

Intervjuerna skedde i enrum med en och en, i ett tyst rum utan störningsmoment, så som höga ljud och buller. Personligen så tycker jag att en bra stämning är en viktig aspekt för att ha möjlighet att föra en avslappnad konversation där respondenten kan känna sig trygg och säker. Samtalet öppnades med vardagliga frågor och information om att denna studie är konfidentiell, det vill säga, anonym. Information om att konversationen kommer bli inspelad meddelades också till respondenterna, vilket godkändes av samtliga. Vardera intervju varade i cirka 30 minuter, en lagom tid där vi hann med både intervju och diskussion tillsammans, något jag uppfattade var positivt både för mig och för respondenten. Enligt den kvalitativa metoden sker, när alla intervjuer är avklarade, en transkribering. Detta innebär att de inspelade intervjuerna blir omvandlade till skrift för att man ska få en överblick och på ett enkelt sätt klara av att se samband och kopplingar mellan respondenternas svar (Hassmén & Hassmén, 2008). Sammanfattningsvis är denna kvalitativa metod en mycket bra grund för att lyckas med det huvudsakliga syftet i denna studie, det vill säga varför pre-workout används och vilka de upplevda effekterna kring produkterna är.

6. Resultat

Vad jag har förstått utifrån min studie och mina intervjuer och analyser så råder det inga tvivel om att mina respondenter lever för träningen, när frågan ”vad har du för fritidsintressen utöver träningen?” ställdes så var det tydligt att träningen tog upp mycket av deras tid och att det är det huvudsakliga intresset. Det minsta antalet träningstillfällen per vecka var fyra gånger och det högsta var upp till nio pass i veckan, där både morgon och kvällspass utfärdades. Den huvudsakliga orsaken till varför mina respondenter tränar är på grund av utseendet, även om svar som ”*det är nog lite 50/50*” och ”*det är en blandning*” tillkom så rankades utseendet på första plats och oroväckande så var det bara en av fyra som enbart tränade för de hälsosamma effekterna och för att må bra.

Även om det bara var en av respondenterna som enbart tränar för att må bra så påpekades det även för en annan att konditionsdelen var viktig för honom då han ser den som hälsosam, något dessa två deltagare har gemensamt är konditionsträningen, vilket leder mig till en tanke som är hopkopplad med Malm och Wetterviks (2013) studie. Malm och Wettervik tar upp att det mentala tankesättet kan skilja sig mellan styrketränande och konditionstränande då de anser att det är möjligt att styrketräning är inriktat på just utseende medan kondition är till för att främja hälsan och denna studie visar på att två av fyra intervjuade, som även tränar kondition utöver styrkan, påpekar att deras hälsa var väldigt viktig för dom och det var huvudsakligen därför som de även tränade konditionspass. ”*Konditionsdelen är något som jag måste få med för att må bra!*”, säger en av mina respondenter i intervjun.

6.1. Anledningar till bruk av PWO

Mina respondenter fick frågan om varför de använder pre-workout och hur det kom sig att de började använda det, på den sistnämnda frågan så hade nästan alla, tre av fyra, börjat med PWO då de fått rekommendationer från bekanta. Anledningarna till varför de brukar eller brukade PWO stämmer bra överens med svaren från Malm och Wetterviks (2013) studie, då tre av fyra använder preparatet för att få mer energi och mer fokus, vilket var de främsta anledningarna som även visar sig i studien från 2013. Bara en av mina respondenter använder pre-workout på grund av att få ett så kallat ”pump”, med pump så innebär det att muskeln kommer fram under själva träningspasset och blir större, han säger att ”*behovet av att bli stor är ju att man gärna inte går miste om eventuell volym...*”, vilket också är ett tecken på hur

viktigt utseendet är och att man är villig att prova på olika kosttillskott för att nå sitt mål, men hur långt är man villig att gå?

Det intressanta med den här frågan är att, i likhet med Malm och Wettervik (2013), så finns det ett tydligt medvetande om möjliga psykologiska effekter, det vill säga, placebo, hos mina respondenter. Även kommentarer som *"jag tror att det är mycket placebo"*, *"sen kan det ju vara placeboeffekt givetvis"*, *"jag vet inte om det var psykiskt eller inte"* förekommer i tre av fyra intervjuer så är detta preparat ändå något som mina respondenter lägger allt från 400 till 2000 kronor i månaden på. En av mina respondenter säger att *"jag tyckte att det var svårt att träna utan det när jag väl hade börjat med det"* och det känns som att det finns en slags rädsla för att gå miste om möjlig effektivitet som gör att träningspasset blir det bästa någonsin. Jag vill också koppla ihop den kommentaren med två av de andra deltagarnas uttalande om deras, vad jag ser det som, behov av PWO som lyder *"något evigt när man börjar styrketräna, man kan aldrig blir stor nog"* och *"jag tror att ju större jag blir, desto mindre blir jag i huvudet liksom"*. Dessa kommentarer kan jag se som ett stödande argument till att dessa deltagare är villiga att utsätta sig för möjliga hälsofarliga preparat, då tanken och rädslan att gå miste om volym och ökad muskelmassa tar över.

6.2. Effekter av PWO

Även om mina respondenter har upplevt ett antal positiva effekter med användandet av PWO som till exempel, upplevelser av glädje då musklerna tydligt framkommer under träningspasset (pump), att man blir pigg under en lång tid, mår bättre, får bättre träningspass och en känsla av bättre mentalt fokus, så har alla upplevt negativa bieffekter av dessa preparat. De negativa effekterna som framkom under intervjun var fyra stycken - sömnsvårigheter, som alla förutom en deltagare upplevt, hjärtklappning (varav två av fyra upplevt), aggressivitet och tunnelseende. Om vi rankar de upplevda bieffekterna bland mina deltagare så blir alltså de främsta i följande ordning:

1. Sömnsvårigheter.
2. Hjärtklappning/arytmi.
3. Aggressivitet och tunnelseende.

Två av tre respondenter medgav att sömnproblemen var såpass stora att de slutade bruka det

preparatet som orsakade problemen, en av dem berättar att *"åt jag den mitt under dagen så kunde jag inte sova på kvällarna och jobbar jag tidigt så fick jag ingen sömn liksom, så det fick jag sluta med för att jag inte kunde sova av det"* medan en annan säger att *"möjligtvis när man tar dom alldeles för sent, att det blir jobbigt att sova, om man har kört ett kvällsspass eller något sådant..."* och det verkar som att han menar på att det inte är någon bieffekt egentligen, inte heller att det är preparatet det är fel på, utan skyller på det faktum att brukandet av PWO har skett under en senare tid på dygnet.

Om vi kommer in på bieffekterna hjärklappning/arytmi så är det som sagt två av mina fyra deltagare som har drabbats av detta problem, de PWO:n som användes under den perioden för respondenterna var, det nu olagliga, Jack3d och ett preparat kallat Assault som är framtaget av Musclepharm. Likt varandra så förklarar båda deltagarna noggrant att de inte vet om det var på grund av brukandet av pre-workout preparat som ledde till hjärklappning, men de medger båda två att det var under samma period som de brukade preparaten som de drabbades. En av respondenterna berättade att han hade haft problem med hjärtat förr och att han under en tung och intensiv övning på gymmet, drabbades av yrsel och känslan av att hjärtat hoppade vartannat slag. Detta problem var något som kollades upp, inget allvarligt fel hittades, men det var som sagt under samma period som han intog Jack3d. Om han efter denna incident slutade använda Jack3d-preparatet framkommer inte i intervjun, men han brukar den inte i dagsläget då den är olaglig.

Den andra deltagaren berättade om sin hjärklappning och sa: *"en gång har jag, nu vet jag inte om det beror bara på PWO, men en gång fick jag till och med faktiskt ringa till 112 för jag mådde så dåligt och trodde att jag skulle kollapsa. Jag kände mig liksom svimfärdig och hade hjärklappning och jag var själv hemma, så jag visste inte vad jag skulle göra liksom... Så jag fick ringa till 112..."*. Han berättar även att det var då som han fick sig en riktig tankeställare, om det verkligen var värt att fortsätta med pre-workout produkter om man får sådana bieffekter av det. Samma deltagare blev även lidande av tunnelseende som satt i under några timmer efter ett intag av PWO, något som han, förståeligt nog, inte beskriver som en trevlig upplevelse. Den sista biverkningen som framkom under denna studie var aggressivitet som endast en av fyra har upplevt, när jag frågade honom vilken den värsta bieffekten som PWO har gett honom så svarade han: *"det är ju sömnsvårigheter och aggressivitet, samtidigt. Man sitter hemma och är förbannad klockan tre på natten på ingenting, och det blev ju, lite otäckt."* Det preparatet han använde sig av hette Synerlin, vilket också har blivit olagligt att

inneha och använda. Efter att ha upplevt denna effekt så berättar han att det var något han slutade att ta ganska omgående, då något inte stämde. Respondenten är också, under intervjun, väldigt tydlig med hur viktig hälsan är och att man ska träna för att må bra istället för att se bra ut.

Detta är dock ett argument som jag känner att en av mina andra respondenter sätter sig emot. Även om mina deltagare har varit med om dessa bieffekter så är det ändå de positiva upplevelserna som väger tyngre. Dock kan jag se skillnad på den större majoriteten av deltagare som inte skulle fortsätta med ett preparat som gav hemska bieffekter och den sista som verkar anse att ingen bieffekt är stor nog för att han ska sluta bruka PWO. Denna deltagare brukar det olagliga preparatet Craze, som har slutats säljas både i Sverige (på grund av dess spekulativa innehåll som bevisat har kemiska likheter som amfetamin) och på Driven Sports (tillverkarna) egna hemsida. När vi kommer in på ämnet bieffekter ser vår konversation ut på följande sätt:

”Hur känner du inför PWO nu, är det något som du kommer fortsätta med? Har du några planer på att avsluta?”

”Nej, de kommer jag fortsätta med. Så länge som jag tränar så tror jag att jag kommer fortsätta med dom...”

”Okej. Om du skulle få hjärtklappning av någon PWO, skulle du sluta då?”

”Nej.”

”Inte? Du skulle fortsätta ändå med samma sort?”

”Jag skulle nog fortsätta med samma, fast i lägre dos.”

När jag frågar om han inte skulle överväga att byta produkt så får jag först till svar att han inte tror han skulle göra det. Han medger därefter att om han har testat att köra en lägre dos under en period och det fortfarande inte hjälper, så skulle han nog byta preparat.

6.3. Studiens uppkomst

Denna studie tog sig vid då jag personligen började fundera över PWO. Jag började fundera över vad det verkligen var för något, vad det innehöll och vilka effekter det gav. Om PWO verkligen var ett hälsosamt sätt att gå tillväga för att uppnå de träningsresultat man drömmer om, eller om PWO egentligen bara är ett preparat vi spenderar mycket pengar på för att tillslut drabbas av otäcka bieffekter som vi sedan ignorerar för att vi är så besatta av tanken på att vi kan få vår drömkropp snabbt. Ett quick-fix är möjligen lockande, men hur långt är vi villiga att gå för att få det? Resultatet av min forsknings studie tyder på att det finns somliga som är beredda att må dåligt för att få ut det där lilla extra utav sitt träningspass och därmed snabbare komma närmare sina mål, men inte att förglömma så tyder studiens resultat även på att en hälsosam livsstil har betydelse.

7. Diskussion

Under denna studie och främst under mina intervjuer så har många känslor väckts, både skrämmande och positiva. Det har, till exempel, spridit sig en glädjekänsla inom mig när jag, via min studie, upptäcker att det finns de som tränar för hälsans skull enbart och inte ser träningen som ett måste på grund av utseendets skull, men utifrån mina resultat som tyder på en av fyra så kan jag anta att det finns en möjlig chans att de flesta tränar för just utseendets skull. Detta är en av anledningarna till varför jag finner Kalla och Schönhults (2012) studie så intressant för den här studien och det är då för att min respondent är en aktiv användare av preparatet Craze och inte har några planer på att sluta använda det, varken nu eller i framtiden och det är något jag skulle vilja koppla till utseendet. Min respondent påstår att det är det bästa pre-workout preparatet för att det ger en ofantlig mängd energi som i sin tur leder till att han kan få ut det mesta av sitt träningspass – att han kan träna på samma kapacitet i flera timmar. Som sagt så är det något jag kopplar till utseendet då jag vet att en av de främsta anledningarna till varför träningen är så viktig för mina respondenter är just det utseendemässiga. Att min respondent brukar Craze är något jag personligen anser vara konstigt då respondenten känner till innehållet och är medveten om att man kan drabbas av allvarliga bieffekter, något som inte verkar upplevas så allvarligt. Återigen börjar tankarna undra om det verkligen inte finns någon gräns i hur långt min respondent är villig att gå för sitt utseende.

Om vi går tillbaka till mina frågeställningar för denna studie så kan jag sammanfattningsvis svara på mina forskningsfrågor, där den största orsaken av användandet av pre-workout preparat enligt mina respondenter är för att få energi och få ut det bästa av varje träningspass. De positivt och negativt största upplevelserna kopplade till pre-workout preparat som mina respondenter upplevt är självklart personliga, men i det stora hela var det energin de upplevde som var den bästa upplevelsen, varav en ansåg ”pumpen” som det bästa. Det sämsta var sömnsvårigheter, aggression, hjärklappning och tunnelseende vid användning, då av främst olagliga preparat bland samtliga deltagare i studien.

Min tredje och sista forskningsfråga lyder ”finns det risk för fara och en ohälsosam livsstil för mina respondenter genom användning av pre-workout preparat?” något som jag anser att ja, risken för både fara och en ohälsosam livsstil finns. Detta svar är då enbart baserat på

respondenternas negativa upplevelser av PWO där jag anser att hjärtklappning är en fara för en själv och aggressivitet både kan vara en fara för en själv och för andra i ens omgivning. Svaret är även baserat på konversationen jag förde med en av mina respondenter där han berättar att användningen av det farliga pre-workout preparatet Craze's bieffekter inte kommer kunna påverka hans brukning av produkten. Den konversationen tar mig tillbaka till tanken hur långt man är villig att gå. Inte att förglömma så ser jag även sömnsvårigheter och bieffekter som tunnelseende som ohälsosamma och därmed mitt svar. Jag tror däremot att användning av pre-workout med bra ämnen och ingredienser, där man inte upplever några bieffekter, inte ska vara avgörande för ens hälsa och inte innebär någon risk för fara.

Det verkar som om studier och forskning kring ämnet PWO fortfarande är rätt sällsynt och ännu inte så utforskat. Personligen så anser jag att ämnet kring dessa prestationshöjande kosttillskott är något som är både viktigt och intressant att forska kring då pre-workout bara fortsätter att öka i popularitet, främst bland de yngre. Man kan bara anta att försäljningen kommer fortsätta upp, likaså populariteten, och därmed ser jag gärna forskning i framtiden som går in på djupet och forskar om vilka ämnen som har vilka effekter och vad som händer när dessa blandas och intas. Detta just för att vi ska få en insikt i vad som verkligen händer i vår kropp när vi intar ämnen som finns i dessa preparat och då förhoppningsvis, när en sådan forskning är gjord, kanske vi faktiskt kommer kunna avgöra om pre-workout innebär hälsa eller ohälsa.

8. Referenslista

Jeukendurp, A. & Gleeson, M. (2007). *Idrottsnutrition för bättre prestation*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Sundin, A. (2009). *Idrottarnas kostbok*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur AB.

<http://www.dopingjouren.se/sv/om-dopning/preparat/efedrin/> Hämtad: 14/05/29

<http://www.dopingjouren.se/sv/Faq/9412/12/10473/> Hämtad: 14/05/29

<http://sv.wikipedia.org/wiki/Prestationshøjare> Hämtad: 14/05/29

<http://sv.wikipedia.org/wiki/Maltodextrin> Hämtad: 14/05/29

<http://www.jack3d.se> Hämtad: 14/05/29

Malm, O. & Wettervik, E. (2013). *Effekten på tränande individer vid användning av prestationshöjande kosttillskott*. (Examensarbete). Uppsala: Uppsala universitet, institutionen för kostvetenskap. Hämtad från:

<http://www.divaportal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:641164>

Kalla, F. & Schönhult, J. (2012). *Effekten av ett pre workout preparat på prestationen: Drivensports – Craze*. (Examensarbete). Örebro: Örebro universitet, institutionen för hälsovetenskap och medicin. Hämtad från:

<http://www.divaportal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:625610>

9. Bilagor

9.1. Intervjuguide

Bakgrundsfrågor:

- Kön?
- Ålder?
- Fritidsintressen?

Teman/intervjufrågor:

Träning:

- Vad är din personliga åsikt om träning och fysisk aktivitet?
- Vilken betydelse har träning för dig?
- Av vilken anledning tränar du?
(Till exempel, för att det är kul, viktnedgång, hälsosamt...)
- Hur ofta tränar du?

Pre-workout:

- Hur kom det sig att du började använda pre-workout?
- Av vilken anledning använder du pre-workout?
- Vilken typ av pre-workout använder du dig av?
(Märke, tabletter, dryck eller pulver...)
- Hur ofta använder du dig av pre-workout?
- Har du märkt någon skillnad vid användning?
(Om ja, vad har du märkt för skillnad? Till exempel, kroppsliga effekter, humör...)

Kroppsbild & utseende:

- Hur känner du inför din kropp?
- Finns det något du vill ändra på?
(Vad? Varför?)
- Är kroppsbilden den största orsaken till att du tränar?
- Spenderar du mycket pengar för att nå ditt kroppsliga mål?