

# Ljudstyrka vid träningspass på Friskis & Svettis Hornstull i Stockholm. Marie Gårdhagen 1999

## Sammanfattning

De flesta människor som tränar på Friskis & Svettis gör detta till exponering av musik. Enligt författarens egna erfarenheter som instruktör på Friskis & Svettis är det svårt att ställa in musikens ljudstyrka så att samtliga medverkande är nöjda. Då inga tidigare ljudstyrkeanalyser har genomförts vet man egentligen inte vilken ljudstyrka som förekommer på träningspass inom Friskis & Svettis, och det kan vara svårt att som instruktör svara på frågor och kommentarer ifrån motionärer.

Syftet med denna studie är att ta reda på hur hög ljudstyrkan är på ett antal träningspass på Friskis & Svettis Hornstull i Stockholm. Vidare syftar undersökningen till att ta reda på om det föreligger någon skillnad i ljudstyrka mellan träningsintensiteter, som träningspass på medelnivå och träningspass på intensivnivå. Studien har även som syfte att försöka ta reda på hur motionärer upplever ljudstyrkan på träningspassen.

En kombination av kvantitativ och kvalitativ metod har använts. Den kvantitativa delen omfattas av ljudstyrkemätningar på ett antal träningspass, samt en enkät med kvantitativt riktade frågor. Den kvalitativa delen omfattas av en enkät med öppna svarsalternativ.

Sammanlagt analyserades ljudstyrkan på 6 träningspass, 3 av medelnivå och 3 av intensivnivå. Den ekvivalenta ljudstyrkan i dB (A) (förkortad LAeq) hamnade på nivåer mellan 80.6 Laeq till 90.4 Laeq, och den maximala ekvivalenta ljudstyrkan i dB (A) (förkortad LpA) hamnade på nivåer mellan 95 LpA till 102 LpA vilket visar lägre ljudstyrka jämfört med tidigare undersökningar kring ljudstyrka i samband med fysisk träning.

Resultatet visar vidare att två träningspass på intensivnivå visade relativt högre ljudstyrka i jämförelse med övriga undersökta träningspass. Motionärernas upplevelse av ljudstyrkan förefaller följa uppmätta mätvärden relativt väl. Träningspass som visade hög ljudstyrka skattades även högt. Medverkande motionärer önskar att ljudstyrkan skall vara ganska stark för att man skall kunna koncentrera sig på träningen. Däremot får ljudstyrkan inte vara för svag eller för stark då detta irriterar och leder till minskad träningseffektivitet.

## Abstract

Saknas