

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Blaž Ulaga

Ideologija zdravega življenja na Instagramu

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Blaž Ulaga

Mentor: doc. dr. Dejan Jontes

Ideologija zdravega življenja na Instagramu

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Družini, ki mi je študij omogočila in me potrpežljivo spodbujala na vsakem koraku ter mentorju, ki me je s svojo strokovnostjo ter nasveti usmerjal na moji poti.

Ideologija zdravega življenja na Instagramu

Družbena omrežja so dandanes nekaj tako vsakdanjega in samoumevnega kot so avtomobil, elektrika in voda. Vse tisto, kar pride na dnevno agendo družbenih omrežij, kar naenkrat postane večje od samega sebe, postaja intenzivnejše in vseobsegajoče. V diplomski nalogi bo moj glavni cilj raziskati, kako specifičen fenomen, ki v prvotnem načrtu obstaja v normalnem, fizičnem svetu, zaživi na virtualni ravni družbenih omrežij. Diplomsko delo se osredotoča na ideologijo zdravega življenja na enem izmed najpopularnejših družbenih omrežij, in sicer na Instagramu. S pomočjo semiotične analize in metode analize vsebine sem analiziral, kako se na Instagramu kaže ideologija zdravega življenja ter kateri so dominantni načini samoreprezentacije na Instagramu znotraj dotične ideologije. Tako sem v analizo zaobjel vizualni in tekstualni del Instagrama, ki se neločljivo dopolnjujeta. Preko 12-ih Instagram profilov sem znotraj štirih glavnih konceptov hrane, podobe telesa, glavnih promotorjev ideologije in koncepta vadbe detektiral 19 kategorij, ki predstavljajo osnovo vizualne ter tekstualne reprezentacije ideologije zdravega življenja na Instagramu.

Ključne besede: Instagram, ideologija zdravega življenja, samoreprezentacija, družbena omrežja.

Ideology of healthy lifestyle on Instagram

Social networking sites have become so normal on daily basis or self-evident as cars, electricity and water. Everything on social networking sites, which can be seen on daily agenda, becomes bigger than itself, more intense and all-embracing. The main purpose of my Bachelor's degree is the research about how a specific phenomenon, which appears in a physical world, exists on a virtual basis. My work focuses on ideology of healthy lifestyle on one of the most popular social networking sites – Instagram. I have analyzed how does the ideology of healthy lifestyle appear on Instagram and which are the dominant ways of self-representation within particular ideology. I have analyzed two inseparable parts of Instagram, visual and textual part. Through the analysis of twelve Instagram profiles, within four main concepts of food, body image, main promoters of ideology and exercise concept, I have detected 19 categories which are the basis of visual and textual representation of ideology of healthy lifestyle on Instagram.

Key words: Instagram, ideology of healthy lifestyle, self-representation, social networking sites.

KAZALO

1 Uvod.....	7
2 Ideologija	8
2. 1 Teorije ideologije	8
2. 2 Ideologija zdravega življenja	10
3 Instagram.....	12
3. 1 Socialni mediji.....	12
3. 2 Instagram kot družbeno omrežje	13
3. 3 Semiotični vidik Instagrama.....	14
3. 4 Samoreprezentacija na Instagramu.....	16
4 Metodologija	17
4. 2 Semiotična analiza (vizualni del Instagrama)	18
5 Analiza tekstualnega dela Instagram objav.....	19
5.1 Analiza tekstualnega dela Instagram objav (koncept podobe telesa).....	19
5.2 Analiza tekstualnega dela Instagram objav (koncept glavnih promotorjev ideologije).21	
5.3 Analiza tekstualnega dela Instagram objav (koncept hrane).....	23
5.4 Analiza tekstualnega dela Instagram objav (koncept vadbe).....	24
6 Analiza vizualnega dela Instagram objav	25
6.1 Analiza vizualnega dela Instagram objav (slike)	25
6.2 Analiza vizualnega dela Instagram objav (videi).....	27
7 Sklep	28
Priloge.....	33
Priloga A: Analize vsebine.....	33
Priloga B: Vizualni del objav - SLIKE	45
Priloga C: Vizualni del objav - VIDEI.....	48

KAZALO SLIK

Slika 3.1: Dimenzije vizualnega prostora14

1 Uvod

Zdravje in komunikacija, na prvi pogled dva popolnoma nepovezana pojma, predstavljata na eni strani kombinacijo najpomembnejših človeških vrednot in na drugi strani kombinacijo najosnovnejših človeških potreb. Nadgradnja slednje je bila na nek način povod za nastanek družbenih omrežij, ki so v zadnjih desetih letih prehodila pot od sanj znanstvenikov Silicijeve doline pa vse do centralnega dela digitalnega življenja povsod po svetu (Boyd 2015, 2). Številna področja družbene sfere tako dobivajo platforme, na katerih med njimi nastajajo kompleksne interdisciplinarne povezave, ki puščajo posledice v širšem družbenem kontekstu. Komunikacijska in družbena dimenzija, ki jo družbena omrežja na virtualno-digitalni ravni vcepijo v sfere vsakdanjega življenja, popolnoma predrugačijo dojemanje pred tem tehnološko »neonesnaženih« področij.

Ideologija zdravega življenja je tako s premestitvijo na družbena omrežja pod svoje okrilje zaobjela neverjetno število ljudi, ki so na dnevni ravni glavni konzumenti in producenti izpostavljene, kapitalistično ustvarjene ter do določene mere umetno konstruirane ideologije. Le-ta ima ravno na družbenem omrežju Instagram največji potencial za svoj razvoj, ne glede na to, o kakšni ideologiji govorimo. Gre namreč za najbolj nišno usmerjeno družbeno omrežje med konkurenco (Tsimonis in Dimitriadis 2013, 329), kar pa lahko nosi tako pozitivne kot negativne posledice. Pozitivne predvsem za tiste, ki izkoriščajo skupnost Instagrama za povečanje dobička, negativne pa za tiste, ki so izkoriščeni in povečujejo dobiček.

Cilj moje diplomske naloge je prikazati, na kakšne načine je ideologija zdravega življenja prisotna na Instagramu, pri čemer sem na analitični ravni vključil koncepte hrane, vadbe, podobe telesa in glavnih promotorjev ideologije. Osredotočil se bom na dve raziskovalni vprašanji: (1) Kako se na Instagramu kaže ideologija zdravega življenja? in (2) Kateri so dominantni načini samoreprezentacije na Instagramu znotraj ideologije zdravega življenja? Poleg tega bom preverjal hipotezo, da je ideologija zdravega življenja enakovredno predstavljena skozi objave na Instagramu s strani obeh spolov. Diplomsko delo je sestavljeno iz teoretičnega in empiričnega dela, pri čemer gre za vzajemni odnos, katerega izpostavljene dileme bom preučeval s pomočjo metode analize vsebine ter metode semiotične analize. Po teoretični obdelavi ključnih konceptov se diplomsko delo postopoma usmerja v predstavitev socialnih medijev na splošno in družbenega omrežja Instagram, ki nadalje skozi empirično analizo Instagram profilov, s pomočjo omenjenih metod, dobi svoj epilog.

2 Ideologija

2. 1 Teorije ideologije

Sistem (ki ima svojo lastno logiko in strogost) predstav (podob, mitov, idej ali pojmov, odvisno od primera), ki obstoji v neki družbi in igra v njej neko zgodovinsko vlogo (Althusser in drugi 1980, 317–318), organizacija mnenj, odnosov in vrednot, način mišljenja o človeku in družbi (Adorno in drugi 1950, 2), marksistično gledano zmotna reprezentacija realnosti (Madhu 1995, 339), sistem kolektivnih normativov in ponavljajočih se idej, verjetij ter vedenj, ki zagovarjajo določen vzorec družbenih odnosov ter načel, ki stremijo k upravičevanju določenega vzorca obnašanja, katerega njegovi zagovorniki promovirajo, realizirajo, mu sledijo ter vzdržujejo (Hamilton 1987, 39), vse naštetu je ideologija, ki v današnjem materializiranem svetu »živi« in deluje preko različnih form, v obliki najrazličnejših materij. Althusser pravi, da ideologija deluje preko represivnih državnih aparatov (vlada, vojska, policija, sodišča, zapori itd.) in na drugi strani preko ideoloških državnih aparatov (verski, družinski, izobraževalni, legalni, politični, komunikacijski in kulturni ideološki državni aparati) (Althusser 1970, 17). Kljub temu, da je od Althusserjeve razdelitve minilo skorajda že petdeset let, lahko družbena omrežja in z njimi Instagram umestimo med komunikacijske ideološke državne aparate, s čimer pokažemo neizbežnost vpliva ideologije, ne glede na področje družbenega življenja.

Ideologija je kot koncept nastala na presečišču psihologije, filozofije, politike, ekonomije in sociologije. Najbolj problematična dela sta gotovo politični in ekonomski, saj sta med naštetimi danes najmočnejše vpeta v »stroj« kapitalizma, ki preko svojega sita spusti le najmočnejše, najvplivnejše ter pogosto najbrutalnejše individuumе ter institucije. Kultura in z njo kulturna produkcija je tako diskurz, ki se prepleta okrog zdravega načina življenja in fitnesa, ki sta se globoko vcepila v postmodernistično kolektivno identiteto (Glassner 1989, 188), ki tako pod vplivom ideologije ideološkega državnega aparata biva v družbenem prostoru vsakdana. Tako tudi koncept občinstva kot potrošnikov (»nakupujem torej sem«) očitno sovпада v kapitalistični duh, saj je dominantna zahodnjaška ideologija konstruirana na principu »common sense«, kjer ni druge resnice (Lacey 2002, 75). Instagram tako ni avtonomno polje imuno na ideološke poizkuse poseganja v delovanje in to je ključno, ko analiziramo družbeno omrežje kot je Instagram, saj se zavedamo, kako daleč segajo vodilni kanali omrežja. Končni cilj vseh ideoloških aparatov države je enak, in sicer reprodukcija produkcijskih razmerij, tj. kapitalističnih razmerij eksploatacije (Althusser in drugi 1980, 59).

Lacey poda primer Britanskih časnikov, ki naj bi bili »sredinski«, vendar kot pravi, močno reproducirajo in intenzivirajo dominantne ideologije (družbeno konstruirane konsenze) (Lacey 2002, 111). Kot bomo lahko videli v poglavju o ideologiji zdravega življenja, še tako »čistemu« področju kot je zdravje, skrb za telo in vse kar spada zraven, ni uspelo pobegniti kapitalističnemu onesnaženju.

Eden od načinov prenašanja ideologije, katerega bom v svoji nalogi vzel pod drobnogled in analiziral, je semiotika. Na njeni ravni ima ideologija materialno eksistenco, ki individuume interpelira v subjekte (Althusser in drugi 1980, 68–72). S tem ko beremo pomene prometnih znakov, gledamo televizijo, beremo knjige, se učimo v šoli, smo potisnjeni v morje semiotičnih znakov, ki jih vedno beremo v skladu z neko ideologijo, ki je v naši podzavesti. Althusser pravi, da je umetnina tkanina iz fikcij, je izrecna laž, vendar jo imamo za resnično, od bralca zahteva kontinuirano verovanje (Althusser in drugi 1980, 206). Semiotični teksti se gibljejo na kontinuumu med popolno »mainstreamizacijo« in popolno alternativo (Lacey 2002, 122). Zdaj pa se vprašajmo, kaj so objave na Instagramu drugega kot svojevrstne »umetnine«? Pod vprašaj je potemtakem postavljena subjektivnost idej (Madhu 1995, 345), torej je govora o popolni izgubi individualnosti nekje na tem kontinuumu, ki pa jo ljudje dejansko niti več ne čutimo. S tem ko gledamo na primer slike, ne delamo nič drugega kot semiotsko analiziramo, vendar je problem našega branja v ozkem koridorju mišljenja, ki nam ga zameji ideologija. Za ilustracijo naj podam primer literarnega teksta kot realizatorja ideologije in hkrati opozorim, da bi na mesto literarnega teksta lahko postavili različne medijske tekste, objave, šport, umetnost, Cerkev itd.

Literarni tekst je operator reprodukcije ideologije v njeni celoti. Z drugimi besedami, s pomočjo literarnega učinka, ki ga literarni tekst nosi, ta tekst sproža produkcijo »novih« diskurzov, v katerih se (v oblikah, ki se kar naprej spreminjajo) realizira vselej ista ideologija (s svojimi protislovji). Literarni tekst individuum omogoča, da si prilastijo ideologijo in postanejo njeni »svobodni« nosilci ali celo njeni »svobodni« ustvarjalci (Althusser in drugi 1980, 264).

Diskurzi, ki se prenašajo preko ideologije, tako niso videti kot nekaj vsiljivega, posameznik dobi občutek, da se diskurz predlaga interpretaciji, subjektivni variaciji in osebni prilastitvi? Če pogledamo z višje perspektive, ideologija v večini primerov deluje prikrito, ampak direktno, lahko bi jo primerjali z modelom hipodermične igle. Od kod torej izvirajo prakse, produkti in ideološka pozicija industrije zdravega načina življenja ter fitnesa, kakšna je njihova socio-kulturna estetika (Glassner 1989, 180)? S tovrstnimi vprašanji bom v

nadaljevanju zožil fokus teorije ideologije na eno njenih »podvej«, in sicer na ideologijo zdravega življenja.

2. 2 Ideologija zdravega življenja

Coburn in Malek sta podala splošno definicijo zdravega načina življenja, in sicer je to način življenja, ki zmanjšuje tveganje pred resnimi boleznimi ali smrtjo, hkrati izboljšuje zdravje, pomaga pri uživanju večih aspektov življenja dalj časa in je način življenja, ki pomaga celotni družini (Coburn in Malek 2012, 203–205), poleg tega pa zdrav, vitalen, »fit« posameznik deluje kompletno in zanesljivo (Glassner 1989, 184). »Lifestyle« (življenjski stil) je nekaj/tisto, do česar naj bi vsak posameznik čutil neko strast in diskurz »lifestyla«, močno vpet v popularno kulturo, deluje kot potencialno nevarno orožje za prenos ideoloških razmerij, ki se posledično lahko naturalizirajo in internalizirajo v družbi (Howel in Ingham 2001, 330). Zdrav način življenja je dandanes okupiran s strani različnih pristopov, ki vsak po svoje razlaga o »eni in edini, pravi formuli« uspeha in ravno ta nasičenost z informacijami kaže, s kakšno lahkoto se določena ideologija zasidra v družbi in hkrati razširi na vse konce. Diamondova tako v svojem načrtu zdravega življenja reklamirata zdravo življenje kot ustvarjalnejšo življenje, življenje z več energije, občutjem ugodja, vitalnosti, željo po večji dejavnosti in boljši krvni obtok, ki je pravzaprav temelj zdravja (Diamond in Diamond 1997, 11). Iz poplave (interdisciplinarnih) informacij, definicij, nasvetov in mnenj je bržkone težko ugotoviti, kaj dejansko funkcionira ter kaj obratno ne funkcionira. Ideologija zdravega življenja je postala tako močna, razpršena in popularizirana, da je potrebno pazljivo procesirati kakršnekoli informacije znotraj številnih diskurzov izpostavljene ideologije.

Sodelujoči znotraj diskurzov tako postanejo ponižni receptorji načrtovanemu ideološkemu aparatu, ki dejansko narekuje potek obnašanja, v tem primeru posameznikov z zdravim načinom življenja. Številke, ki govorijo o neverjetni moči wellness industrije, znotraj katere še posebej deluje ideologija zdravega življenja, segajo v višave. Globalno je trg wellness industrije ocenjen na 3,4 trilijona dolarjev, od tega je sektor fitnesa ocenjen na 446,6 bilijonov dolarjev, sektor zdrave prehrane/telesne teže na 547,2 bilijona in sektor »beauty and anti-aging« na 1,025 trilijona dolarjev (globalwellnessinstitute). Iz leta v leto se te številke višajo, kar zgolj kaže na to, kako dobro je načrtovana celotna ideologija zdravega življenja, ki potem nadalje vpliva na področje turizma, alternativne medicine itd. Ljudje poslušajo, gledajo, verjamejo, kupujejo, uporabljajo in za seboj potegnejo še druge. Gre za cikel, skozi katerega se ideologija neprestano pretaka, vse pa stremi h končnemu cilju, ki se kaže v zgoraj

omenjenih številkah. Življenjski stil tako ni politična ideologija, ki pripada neki politični stranki, temveč gre za pojem ideološkega, ki se je skozi »semiotični hibrid« sedimentiral v učinkovito sredstvo popularnega, kjer significira materialno potrebo po spremembi samega sebe (Howel in Ingham 2001, 346). Nadalje nas ideologija skozi sredstva industrije vodi k tej spremembi in nas nagovarja k uporabi produktov, s katerimi »svobodno« operiramo za dosežek naše spremembe.

Družbeni in vsi ostali mediji so ene vrste operacionalizacija ideologije, ki preko svojih populariziranih mehanizmov targetirajo potencialno občinstvo. Mediji oblikujejo sporočilo in hkrati občinstvo, medtem ko družbeni mediji omogočajo »pakiranje« medijskih sporočil, da le-ta na koncu ustrezajo osebnim sporočilom (Norman 2012, 4). Instagram tako predstavlja zgolj sredstvo popularnega, uporabniki pa so potem tisti, ki sami širijo raznorazne ideologije skozi svoje objave. Raziskave kažejo, da recimo objave povezane s hrano nudijo do 90 % natančnost in zanesljivost podatkov o nutricionističnih vrednostih (Norman 2012, 4), kar pomeni, da ne gre za zavajanje ter prirejanje podatkov, temveč je bistvena selekcija pri objavi ter nadalje povsem semiotična postavitev ter podoba objave. Slednje je tisto, kar v povezavi s tekstualnim delom objave, če se sedaj osredotočimo na Instagram, naredi želeni učinek. Težave pa se pojavijo, ko pride do t. i. kolapsa komunikacije, ko sporočilo pride do naslovnika, le-ta pa popolnoma predrugači bistvo sporočila. Na tej točki se znotraj koncepta ideologije lahko dogajajo precej problematične zadeve. Primer, ko je posameznik dnevno obdan z idealiziranimi podobami »popolnih« teles na Instagramu, lahko pride do izgube stika z realnostjo (uporaba prepovedanih substanc, pretiravanje pri vadbi, psihološki problemi itd.) ob poizkusu sledenja ideologiji. Ravno to ekstremno območje pa je tisto, ki dviguje največ prahu, ko je govora o delovanju ideoloških aparatov na povsem vsakdanji ravni.

Vsakdan je osnovni časovni okvir, ki ga bom analiziral v diplomski nalogi, saj družbena omrežja oz. natančneje Instagram, ki predstavlja osnovni prostorski okvir izbrane ideologije, »živi« 24 ur na dan, vsak dan. Prav tako nenehno ideologija »rekrutira« subjekte med posamezniki (»rekrutira« vse) ali transformira posameznike v subjekte (transformira vse) preko interpelacije, ki deluje na principu povsem navadne politike (Althusser 1984, 48). Ko enkrat postaneš subjekt, postaneš sredstvo prenosa ideologije, ki se širi kot virus. V nalogi bom skušal preveriti, kako se »virus« zdravega načina življenja prenaša na Instagramu.

3 Instagram

3.1 Socialni mediji

Ko govorimo o Instagramu, enostavno ne moremo mimo pojma socialnih medijev. Stine Lomborg definira dotični fenomen kot komunikacijski žanr, sestavljen iz interaktivnih funkcionalnosti na ravni programske opreme in prilaščanja različnih programskih funkcionalnosti s strani uporabnikov, ki tako dosegajo specifične namene skozi dejanske komunikacijske prakse (Lomborg 2011, 55). Na eni strani tehnologija, na drugi strani človek, skupaj pa to pomeni kohezivno zgrajen medij, ki sicer nosi ime socialni medij, vendar se sam nekoliko bolj nagibam v smer »socio-tehničnega«, kot zgolj socialnega. Slednje uporabniki koristijo za preživljanje prostega časa, vzdrževanje medsebojnih odnosov, spoznavanje novih ljudi, ohranjanje stika s časom in zbiranje socialnih informacij, središčna vloga socialnih medijev pa je deljenje vsebine, ki jo ustvarijo uporabniki sami (Quinn 2016, 61). Hansen govori o socialnih medijih kot o nekem skupku spletnih orodij, ki podpirajo socialno interakcijo med uporabniki, ki na socialnih medijih lahko kolaborativno ustvarjajo, iščejo, delijo, ocenjujejo in osmišljujejo masovne informacije, dostopne na spletu (Hansen in drugi 2011, 12). Ljudje velikokrat zmotno omejijo socialne medije na Facebook in ostala najbolj popularna družbena omrežja, vendar pojem socialnih medijev zaobjema mnogo širše področje. Elektronska pošta, forumi, SMS sporočila, avdio in video konference, blogi, mikroblogi in še bi lahko našteval, vse to so socialni mediji, ki pa potem nadalje vključujejo bolj ali manj različne storitve, ki sovpadajo v določen koncept socialnih medijev. Instagram tako spada pod spletna družbena omrežja, vendar z določenimi lastnostmi prehaja tudi v druge sfere socialnih medijev.

Pri tem interdisciplinarnem prepletanju med socialnimi mediji igra veliko vlogo, če ne celo največjo, ekonomski vidik profita. Kar se tiče Instagrama, katerega lastnik je Facebook od leta 2012, je ta poslovna rošada močno vplivala na nadaljnji razvoj Instagrama (Business Insider). Njegova ustanoviteljica sta sicer postala deležnika Facebooka, vendar je ta delež tako majhen, da se pojavlja vprašanje, koliko avtonomije lahko dejansko pripisujemo Instagramu pri vodenju tega najhitreje rastočega družbenega omrežja. Kot pravi Lomborg, so socialni mediji zgolj podskupina digitalnim, torej celotni socialni namen na komunikacijski ravni in ravni programske opreme je neka izpeljanka ter nadgradnja digitalnih medijev (Lomborg 2011, 69). Tako vidimo, da praktično vedno prevlada ena oseba nad drugo, nekdo, ki je

nadrejen in tako je v primeru Instagrama, nad katerim je trenutno Facebook, ki brez dvoma ne bo pustil, da bi Instagram prevzel vodilni položaj v konkurenci družbenih omrežij.

Socialni mediji počasi, a konstantno prevzemajo primat na področju medijev in dejstvo, da dandanes ljudje informacije dobivajo preko družbenih omrežij, zgolj potrjuje to trditev. V nadaljevanju svoje diplomske naloge se bom osredotočil na družbena omrežja in Instagram kot enega najvidnejši predstavnikov.

3. 2 Instagram kot družbeno omrežje

Facebook, Twitter, LinkedIn, Pinterest, Google Plus +, Tumblr, Flickr, Vine, Ask.Fm, Myspace, Orkut, Friendster, Bebo, Netlog, Badoo in še kar nekaj »članov družine« družbenih omrežij, ki dandanes predstavljajo glavnino virtualnega življenja ter druženja ljudi, bi lahko našteali. Mobilna aplikacija in družbeno omrežje Instagram, ki nudi sistem za fotografiranje, urejanje slik in nato deljenje le-teh preko različnih družbenih omrežij (Facebook, Twitter, Flickr, Tumblr) s prijatelji, družino ter popolnimi neznanci (Smith in Sanderson 2015, 343), se je tej družini priključila leta 2010. Do septembra 2015 se je na Instagram priključilo več kot 400.000.000 uporabnikov po celem svetu (aktivni uporabniki na mesečni ravni), deljenih je bilo več kot 40 bilijonov fotografij, v povprečju pa se na Instagramu deli več kot 80 milijonov slik dnevno (Instagram). V času kapitalizma smo mogoče res postali sužnji takšnih in drugačnih števil ter nenehnega tekmovanja, vendar v tem primeru izpostavljene številke govorijo samo eno, in sicer kažejo neznansko moč omrežja kot je Instagram. S tem, ko so poleg slik omogočili deljenje in urejanje videov, so zgolj dodatno razširili sredstva, s katerimi se uporabniki reprezentirajo ter manipulirajo z virtualno-vizualnim habitusom današnjega časa. Družbena omrežja so tako postala novo marketinško orodje (Tsimonis in Dimitriadis 2013, 329), kjer lahko vsak posameznik postane »blago«, sredstvo oglaševanja, promotor določene ideologije, ideal ali pa zgolj »navaden« uporabnik, ki je premalo zanimiv, poseben ali preveč normalen, da bi bil primeren kapitalističnemu pobjagovljenju. Slednji je primoran (p)ostati »sledilec« tistim, ki jim družba nadene posebno krono, katere vrednost se na Instagramu meri v številu sledilcev, všečkov in komentarjev.

Tekmovanje v samoreprezentaciji se je s pojavom družbenih omrežij povzpelo na višjo raven v smislu obsega, dosega in moči, vendar pa je z razvojem tehnologije ter poenostavitvijo možnosti semiotične manipulacije prišlo do popolne »mainstreamizacije« ter »banalizacije« tako fotografije oz. videa kot teksta ali besede. Instagram je globalno vseprisoten in proces globalizacije zahteva, da kulturno specifična semiotika in retorični efekti vizualne

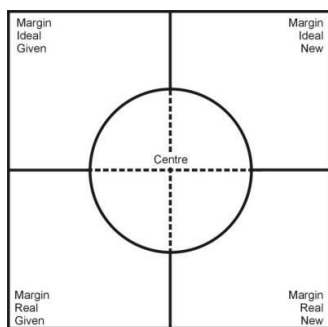
komunikacija postanejo razumljeni povsod, kajti semiotične entitete prihajajo z vseh koncev in krajev ter so prav tako globalno uporabljene (Kress in van Leeuwen 2006, 14). Za te namene je Instagram razvil orodja, s katerimi lahko uporabniki, nekoč visoko znanost, umetnost in prakso kot je fotografija, brez posebnega predznanja uporabijo sebi v prid oz. v prid samoreprezentacije.

3.3 Semiotični vidik Instagrama

Skupna vsem izpostavljenim tehnikalijam in orodjem Instagrama je vizualnost. Glavni čut, na katerega Instagram apelira, je vid, torej so oči uporabnikov tiste, ki bodisi verjamejo bodisi spregledajo. Vpeljava semiotične analize je ob teh ugotovitvah praktično nuja in niti ne toliko izbira. Vizualni jezik ni – kljub domnevam, ki trdijo nasprotno – transparenten in univerzalno razumljen; je kulturno specifičen (Kress in van Leeuwen 2006, 4). Instagram kot globalno družbeno omrežje združuje vse kulture sveta, ponuja platformo tisoč in eni ideologiji ter s tem omogoči pretok vizualnega jezika brez ovir, pravil ter vidne kontrole. Poleg tega postajata »multiokvirjanje in multipozornost« vedno bolj norma kot pa izjema (Kress 2010, 32–33), kar na koncu pripelje do semiotično izredno kompleksnih vsebin, ki pa jih uporabniki med svojim »scrolanjem« zaradi hitrosti vsebinsko zreducirajo na minimum. Kritičnost tako vedno bolj postaja pojem teoretičnih želja in definicij, medtem ko v realnosti konotativna raven semiotično zahtevnih vsebin ostaja neobdelana. Zavedati se moramo, da so vizualne strukture le redko formalne, v sebi namreč nosijo globoke semiotične dimenzije (Kress in van Leeuwen 2006, 47) in v nadaljevanju bom skušal orisati del teoretičnega okvira »branja« omenjenih dimenzij vizualnega materiala, ki ga bom kasneje uporabil pri sami analizi.

Kompozicija slik se navezuje na reprezentacijske in interaktivne pomene, zgrajene preko treh med seboj povezanih sistemov: vrednost informacij (elementi slike, ki so en od drugega odvisni, imajo glede na položaj na sliki različno vrednost; tukaj ločimo dihotomije zgoraj/spodaj, desno/levo in na sredini/okrog), izjemen pomen (funkcija elementov slike je, da privlačijo poglede ljudi na različne načine, od postavitve v ospredju oz. ozadju, velikost posameznih elementov, kontrast barve, ostrina itd.) in okvirjanje (prisotnost/odsotnost elementov okvirjanja, ki ustvarjajo meje med glavnimi elementi/subjekti slike in ti elementi okvirjanja kažejo ali ti subjekti spadajo skupaj ali pač ne) (Kress in van Leeuwen 2006, 177).

Slika 3.1: Dimenzije vizualnega prostora



Vir: Reading Images (2006, 197).

Vrh, zgornji deli in centralni deli predstavljajo idealno, medtem ko spodnji ter marginalni deli predstavljajo realno, leva stran predstavlja tisto kar je »dano«, desna stran predstavi nekaj novega (Kress in van Leeuwen 2006, 186). Kot lahko vidimo, je kompozicija slike in nadalje kakršnekoli vizualne vsebine lahko eden od ključev globoko skritih informacij, ki nam jih avtorji slik ne želijo razkriti ali pa se niti sami ne zavedajo sporočilne vrednosti skupka vizualnih elementov. Tako je tudi barva kot zelo samoumevno dojet aspekt vizualnega lahko bogata z informacijami, pri katerih pa lahko človek ob laičnem gledanju in ne »branju« fotografij hitro izgubi stik z realnostjo. Barva je ključ do preverjanja modalnosti vizualnih vsebin, in sicer obstajajo tri glavne lestvice: barvna nasičenost (bolj nasičena je slika, bolj je realna), barvna diferenciacija (več raznih barv je uporabljeno, večja je modaliteta) in barvna modulacija (več odtenkov raznih barv je uporabljeno, večja je modaliteta) (Kress in van Leeuwen 2006, 160). Večkrat omenjena modalnost, ki jo lahko prevedemo kot oceno realnosti in kredibilnosti vizualnih reprezentacij sveta, je v primeru Instagrama kot mehanizma samoreprezentacije in prenašalca ideologij tista, ki odločilno vpliva na to, če bo oko verjelo.

Na tej točki pa ne gre brez omembe tekstualnega dela družbenega omrežja Instagram, ki vizualni del fotografije/videa nadgrajuje, dopolnjuje ali celo popolnoma predrugači njegov primarni pomen. Že Barthes je v svojih esejih govoril o tem, kako je pomen slike (in ostalih semiotičnih kodov, kot so obleke, hrana itd.) vedno povezan in na nek način odvisen od verbalnega teksta (Kress in van Leeuwen 2006, 18). Le-ta velja kot redukcija dostopnega na vizualni ravni, kjer poteka »branje« vizualnih elementov (Kress 2010, 128–129). Za to, da lahko posamezne vizualne elemente skupaj z verbalnim tekstom sestavimo v koherentno celoto, poleg tega pa kritično ovrednotimo vsako dimenzijo posebej, je potrebno poglobljeno »branje« in kognitivno sodelovanje možganskih receptorjev z organi vida. S svojo analizo bom tako skušal združiti metodi semiotične analize in analize vsebine ravno v iskanju pravnjega preseka vizualnega na eni strani ter verbalno-tekstualnega na drugi. V obdobju

znanosti in tehnologije slike funkcionirajo kot »knjiga narave«, kot »okna v svet«, poleg njih pa so verbalni teksti začeli služiti za identifikacijo in interpretacijo, za »nalaganje slike z kulturnim, moralnim in domišljijским« (Kress 2006, 18). Semiotični aspekt Instagrama je po svojih karakteristikah, možnostih in širini izjemno kompleksen, kar uporabnikom omogoča do potankosti razdelano konstrukcijo virtualne identitete. V naslednjem poglavju bom tako osredotočen na to, kako uporabniki Instagrama uporabljajo predstavljene tehnične mehanizme pri samoreprezentaciji.

3. 4 Samoreprezentacija na Instagramu

Samoreprezentacija in samoekspresija spadata poleg kreiranja osebnih ter kolektivnih spominov ter ustvarjanja ali vzdrževanja odnosov med štiri načine socialne rabe fotografije (Van House v Vivienne in Burgess 2013, 281). Nadalje socialna oz. družbena omrežja niso dobila tega naziva kar tako, temveč je koncept družbenega »motor«, ki že od samih začetkov poganja Instagram in konkurenco. Samoreprezentacija oz. samopredstavitev, ki jo Uletova definira kot način, kako avtor sporočila predstavlja samega sebe in kakšno podobo hoče o sebi predstaviti udeležencem komunikacijske situacije ali javnosti (Ule 2005 281), tako tvori eno najpomembnejših praks udejstvovanja na družbenih omrežjih. Z udarnim prihodom marketinga in oglaševanja na družbena omrežja pa lahko vidimo spretno izkoriščanje izpostavljenih praks v namene promoviranja podjetij, izdelkov, dejavnosti itd. Upravljanje z vtisi o sebi, kot samoreprezentacijo še poimenuje Uletova, je proces vplivanja na vtise, ki jih imajo drugi ljudje o nas (Ule 2005, 282). Po navadi gre za najbolj izstopajoče se dele identitete, ki jih predvsem znane osebnosti skušajo prikazati na sebi všečen način, od katerega pričakujejo sprejetje s strani javnosti (Smith in Sanderson 2015, 345). Slednja je dejansko tista, ki v končni fazi oceni uspešnost samoreprezentacije, kar pomeni, da je načeloma povsem individualni koncept samoreprezentacije v veliki meri odvisen od kolektivitete na različnih ravneh, kar pa nadalje vodi v ponavljajoče se vzorce samoreprezentacije.

Smith in Sanderson navajata 6 ponavljajočih se tem, ki so bile detektirane na podlagi analize tekstualnega dela Instagram objav športnikov, in sicer: (1) humanitarnost, (2) družina, (3) osebni interesi, (4) predanost športu, (5) »endorsement« in (6) družabnost (Smith in Sanderson 2015, 351–352). Vidimo torej, da je Instagram poln ponavljajočih se vzorcev na različnih ravneh in ravno ena najbolj znanih lastnosti Instagrama, »hashtagi«, so tisti, ki s svojim številom uporabe kažejo na kvantitetno raven samoreprezentacije, ki je v veliki meri

zgolj imitacija že obstoječih vedenj. Svobodna konstrukcija virtualne identitete je sicer možna (svobodna v okviru vnaprej danih tehnoloških možnosti), problem je zgolj v tem, da konstrukcija vključuje kreativnost in nekoliko odprtega uma od posameznika (Praprotnik 2005, 121). Veliko lažje je prevzeti določene »šablone«, ki v praksi že funkcionirajo in zgolj dodati, spremeniti ali nadgraditi zadeve ter jih prilagoditi lastnim interesom. Za konstrukcijo virtualne identitete in samoreprezentacijo lahko zapišemo naslednjo enačbo: natipkati nekaj o sebi = prezentirati svojo identiteto (Praprotnik 2005, 124), kar pomeni, da ljudje verjamemo temu kar je »natipkano«, to pa posledično vodi do koncepta ideologije, ki ima glede na predstavljene smernice prosto pot do miselnega zemljevida posameznikov. V nadaljevanju bom že večkrat omenjeni koncept ideologije podrobneje predstavil in z usmeritvijo na ideologijo zdravega življenja, kot enega ključnih konceptov diplomske naloge, zaključil teoretični del.

4 Metodologija

Drugi del moje diplomske naloge bo empirični, in sicer bosta osnovna gradnika tega dela analiza vsebine, s katero bom analiziral tekstualni del družbenega omrežja Instagram ter semiotična analiza, s pomočjo katere se bom osredotočal na analizo glavnine Instagrama, torej slike in videe. Kombinacija kvantitativne metode analize vsebine in na drugi strani semiotične analize, ki analizo nadgradi na vizualni ter tudi ideološki ravni, je za družbeno omrežje, kot je Instagram, praktično nujna, saj sta tekstualni ter vizualni del komplementarna oz. medsebojno povezana.

Izbor preučevanih enot temelji na »popularnosti« (ki se dandanes kvantificirano meri v »všečkih«, sledilcih itd.) in primernosti, kar pomeni, da sem v analizo izbral 12 Instagram profilov, ki s svojim številom sledilcev na dotičnem družbenem omrežju izstopajo ter hkrati močno sovpadajo v moje koncepte analize. Znotraj svojih štirih konceptov ideologije zdravega življenja sem izbral 2 tuja profila in en domači/slovenski profil. V analizo so torej vključeni profili: @jenselter, @therock, @valerijaslapnik_bikinifitness (podoba telesa); @shredz, @simeonpanda, @luka_pasic (glavni promotorji ideologije); @nutritionstripped, @fitmencook, @savinaatai (hrana); @morelift, @michelle_lewin, @nasty_squats (vadba). Kot bom opozoril v poglavjih analize, je Instagram profile znotraj ideologije težko in tudi nesmiselno popolnoma zamejiti v kategorije, saj so objave zelo interdisciplinarne, kompleksne ter tudi niso striktno nišne. Za potrebe analize sem si ustvaril začasen Instagram profil @diplomskanaloga2016, s katerim sledim izključno profilom, uporabljenim za namene

analize. Časovni okvir objav, ki so bile zajete v analizo, je bil pri vseh profilih enak, namreč v želji po čim bolj objektivnih in reprezentativnih rezultatih sem zaobjel štiri časovna obdobja, ki so bila enakomerno razporejena skozi celo leto: 1. 6. 2015– 7. 6. 2015, 1. 9. 2016–7. 9. 2016, 1. 12. 2015–7. 12. 2015, 1. 3. 2016–7. 3. 2016.

S kombinacijo izpostavljenih metod analize in teoretičnim delom svojega diplomskega dela, ki temelji na prebrani literaturi, sem iskal odgovore na svoji zastavljeni raziskovalni vprašanji, poleg tega pa sem preverjal zastavljeno hipotezo. Kljub nereprezentativnosti vzorca (kar je v bistvu splošna značilnost kvalitativnega raziskovanja), vključenega v analizo, je ravno globina rezultatov tista, ki sem ji namenil največ pozornosti.

4. 1 Analiza vsebine (tekstualni del Instagrama)

Kot je že v splošnem znano, delamo pri analizi vsebine s tekstom, kjer določimo koncepte, kategorije in labele. Kot tekstualni del Instagrama se tako razume opis slike (»caption«), ki vključuje besedilo in tudi »hashtage«, ne vključuje pa komentarjev in »tagov«, ki za analizo niso relevantni. Labele (ključne besede) združujemo v kategorije in nato kategorije združujemo v koncepte, ki predstavljajo zadnjo ter najširšo fazo analize vsebine. V praksi bo opisano zapisano v tabeli (glej prilogo), kjer bo poleg glavnih sestavin analize vsebine še stolpec s citati, ki pa dejansko služi kot informativna osnova vseh nadaljnjih korakov analize na tekstualni ravni.

Znotraj diplomske naloge in posledično znotraj ideologije zdravega življenja sem detektiral štiri glavne koncepte (hrana, vadba, podoba telesa in glavni promotorji ideologije), ki se skozi literaturo vedno znova in znova pojavljajo, prav tako pa so to koncepti, ki so na družbenem omrežju Instagram prisotni v največji meri. Le-ti so služili kot rdeča nit analize in znotraj njih sem iskal ponavljajoče se kategorije, s katerimi sem poizkušal pokazati predvsem to samodojemanje ter samoreprezentacijo izbranih posameznikov oz. nosilcev profilov.

4. 2 Semiotična analiza (vizualni del Instagrama)

V analizo na vizualni ravni družbenega omrežja Instagram so bile vključene vse objave izbranih profilov v že izpostavljenih časovnih obdobjih, vendar sem v nadaljnji fazi v diplomsko nalogo vključil zgolj najbolj tipične primere, ki dodobra ilustrirajo in reprezentirajo ponavljajoče se vzorce, ki jih je bilo mogoče semiotsko detektirati, poleg tega pa je bil ta poseg oz. selekcija nujna za boljšo preglednost same naloge. Ohranil sem že omenjene kategorije (hrana, vadba, podoba telesa in glavni promotorji ideologije), saj mi to v

fazi interpretacije omogoča tekoče povezovanje, na eni strani rezultatov analize tekstualnega dela Instagram objav ter na drugi strani vizualnega dela, kar na koncu oblikuje zaokroženo celoto. Vključevanje posebne delitve med videi in slikami se mi ni zdelo relevantno, kajti znotraj vseh kategorij je bilo možno zaslediti oboje, le pri konceptu vadbe so v analizo bili v veliki meri vključeni videoposnetki.

Za samo analizo so bili v teoretičnem delu uporabljeni oz. predstavljeni prijemi Kressa in Van Leeuwena, ki nudita zelo oprijemljiva in praktična »navodila« kako »secirati« vizualne podobe, da na višji ali globlji ravni pridemo do prave pomenskosti elementa. K temu pa sem med drugim dodal del Barthove teorije, in sicer sem dodobra izkoristil potenciale dihotomije konotacije ter denotacije, dodal pa sem tudi peščico Laceyjevih prijemov analize.

5 Analiza tekstualnega dela Instagram objav

Znotraj že večkrat omenjenih konceptov, ki predstavljajo »hrbtenico« moje diplomske naloge sem opredelil 19 kategorij, ki predstavljajo ideologijo zdravega življenja in ravno te kategorije so »slovar«, znotraj katerega pripadniki izpostavljene ideologije izbirajo besede (v mojem primeru ključne besede/lebele) ter na tak način širijo ideologijo zdravega življenja, kažejo določen odnos do nje ter participirajo v njej. Izbrani profili, ki sem jih analiziral, so v prvem planu sicer bili razdeljeni po štirih osnovnih konceptih, vendar pa kot sem že opozoril v poglavju o metodologiji, ni mogoče potegniti jasne ločnice med omenjenimi koncepti, saj le-ti na družbenem omrežju Instagram sobivajo in se ne pojavljajo kot ločeni fenomeni, kar je nadalje razvidno tudi iz tekstualnega dela profilov.

5.1 Analiza tekstualnega dela Instagram objav (koncept podobe telesa)

Koncept podobe telesa je na tekstualni ravni Instagrama dokaj težko detektirati, kajti telo je nekaj, kar si verjetno vsi lažje predstavljamo v fizični, vizualni obliki. Prav tako je tudi s strani producenta objave glavna koncepta podobe telesa vizualno reprezentirana, saj lahko tekstualno poudarjanje vizualnega hitro izzveni kot narcisoidno. Znotraj svojega prvega koncepta sem uspel razločiti tri kategorije, in sicer kategorijo samoreprezentacije, mišic in kategorijo fitnesa (ki je obenem prisotna tudi znotraj koncepta glavni promotorjev ideologije).

Za mojo nalogo je na tej točki zagotovo najbolj relevantna kategorija samoreprezentacije, ki je znotraj koncepta tudi najpogosteje zastopana. Potrdim lahko napisano v teoretskem delu, in sicer gre za to, da to, kar je natipkano, predstavlja človekovo identiteto. »*POČUTIM SE*

NEVERJETNO! Vedno dobim nek dodaten zagon po treningu /.../ Včeraj sem opravil izjemen trening prsnih mišic /.../«, je tipičen primer samoreprezentacije, kjer nosilci profilov izpostavljajo sebe, svoje aktivnosti, torej vse je močno osredotočeno na prvo osebo ednine. Med prej omenjeno narcisoidnostjo, ki je v splošnem velikokrat očitana ljudem, ki se ukvarjajo recimo z bodybuildingom, fitnessom ali podobnimi aktivnostmi, ki so povezane z ukvarjanjem s samim seboj ter samoreprezentacijo je zelo tanka meja. Če podam še nekoliko ekstremnejši primer: *»Hranim svoje telo /.../ Včasih se pregrešim pri dieti /.../ Vedno dam vse od sebe /.../ dodatki mi pomagajo na moji poti /.../ Delam vse kar je v moji moči, da moje telo karseda najbolje pripravim na zdrav način /.../ Sem potrpežljiv, ne zanima me kako dolgo bo moje potovanje trajalo /.../«*. Vse to je del ene objave, torej nosilci profilov pišejo tudi celotne zgodbe in vse to kaže na dejansko moč Instagrama ter posledično moč ideologije zdravega življenja, ki ji uporabniki Instagrama očitno pripisujejo visoko stopnjo veljavnosti ali potenciala. Koncept podobe telesa je tako reprezentiran zelo globoko, torej tekstualni del objav omogoča neko psihološko izpoved, psihološki dodatek, ki ga na vizualni ravni ni mogoče prikazati.

Redki so primeri, ko gre nosilec profila znotraj koncepta podobe telesa tako daleč, da s tekstom dejansko ilustrira telo kot fizični objekt. Ravno zato sem uvedel kategorijo mišic, ki je znotraj ideologije zdravega življenja »glavna tarča«, ne samo Instagram objav, temveč tudi širšega medijskega diskurza. Pričakoval sem poudarjanje lastnega telesa in miškulature, vendar sem iz vseh objav, v katerih sem detektiral kategorijo mišic, uspel zaključiti, da so mišice kot element ideologije zdravega življenja predstavljene v kontekstu razlage vaj, treningov ipd. Primer iz enega od analiziranih profilov: *»Sicer še ni poletje, vendar mišičaste roke izgledajo dobro vse leto. Poizkusite Francoski Potisk ročk med vašim naslednjim treningom, da zares zategnete tricepse.«* kaže, kako nosilci profilov izpostavljajo svoje mišice zgolj v primerih, ko občinstvu skušajo predstaviti kako aktivirati določene mišice ali mišične skupine (torej kategorija mišic močno sovпада tudi s konceptom vadbe).

Kategorija fitnesa je prav tako razpeta med dva glavna koncepta, znotraj katerih eksistira pod različnimi pogoji in v različnih kontekstih. Koncept podobe telesa je s kategorijo fitnesa povezan na način, na katerega fitnes in telovadnica (»gym«) predstavljata primarno okolje, v katerem poteka reprezentacija oz. samoreprezentacija podobe telesa. Fitnes tako znotraj koncepta podobe telesa v večino primerih ni »način življenja«, ni način treninga, temveč predvsem fizično okolje, v katerega nosilci profilov umeščajo svoje telo na različne načine in

to potem nadalje vključijo v tekstualni del objav kot neke vrste lokacijo, kjer v veliki meri ideologija zdravega življenja dejansko obstaja.

5.2 Analiza tekstualnega dela Instagram objav (koncept glavnih promotorjev ideologije)

Promotorji ideologije zdravega življenja so lahko posamezniki, skupine, podjetja, znamke, dogodki, v bistvu gre za entitete, ki nimajo jasno določene fizične oblike, vendar pa imajo zelo jasno določene cilje, ki so več ali manj skupni vsem. Na razočaranje »navadnih sledilcev« na družbenem omrežju Instagram naj dodam, da ti cilji v veliki meri niso najbolj povezani z ideologijo zdravega življenja, temveč predvsem s finančnim profitom. S tem sta vsekakor močno povezani prvi dve detektirani kategoriji, in sicer samopromocija in motivacija/samomotivacija. Nadalje sem znotraj koncepta glavnih promotorjev ideologije analiziral kategorijo diete/hujšanja in za konec še kategorijo fitnesa, ki se zopet pojavi v drugačnem kontekstu kot sem prikazal v prejšnjem podpoglavju. Naj dodam samo še dejstvo, da so profili, znotraj katerih sem uspel zaslediti koncept glavnih promotorjev ideologije, najbolj nasičeni v smislu števila in pogostosti objav. Recimo športna znamka Shredz v povprečju tedensko objavi med 40 in 50 objav, vendar se le-te ponavljajo, kar bom dodatno komentiral v nadaljevanju.

Najprej se poraja vprašanje zakaj sta motivacija in samomotivacija združeni v eno kategorijo? Med analizo tekstualnega dela Instagram objav sem imel opravka s številnimi motivacijskimi nasveti, mislimi, besedami in opazil sem, da je nemogoče razločiti ali nosilec profila dejansko poskuša motivirati sledilce ali pa uporablja lastne objave kot vir samomotivacije, ki jo lahko poimenujemo neke vrste samoreprezentacija motivacije. Besede, ki so znotraj koncepta in kategorije izstopale po pogostosti pojav, so bile: sprememba, začeti, cilji, premagati, narediti, ambicija, inspiracija, predanost, vztrajnost, strast, energija, izziv ipd. Prej omenjeno ponavljanje objav te besede, to ideologijo zelo močno vtisne v posameznikovo zavest ali podzavest. *»/.../ Najdite zagon in energijo, ki jo potrebujete, da osvojite vsak cilj, naj bo še tako visok ter bodite deležni najboljših rezultatov, ki ste jih kdaj koli doživeli! /.../«*, je zgolj eden tipičnih primerov teksta, ki sovпада s kategorijo motivacije/samomotivacije. Slednja ima s kategorijo samopromocije veliko skupnega, le da je samopromocija še bolj eksplicitna, neposredna in direktno nagovarja sledilce k določenemu dejanju, naj bo to gibanje, vadba, tek ali pa klikanje do zelenega cilja, prenos določenega trening programa, naročanje na Youtube kanal, sledenje določenemu profilu itd. Tako imajo tovrstne Instagram objave veliko povezav

do zunanjih virov. Simeon Panda nagovarja Instagram sledilce, da mu sledijo tudi na drugih družbenih omrežjih: »Gremo! Sledite mojim računom/profilom! Facebook: SimeonPandaOfficial, Twitter: SimeonPanda«, potem še posamezniki, ki poleg Instagram profila upravljajo lastni blog, skušajo izkoristiti tudi slednjega: »/.../ Če imate kakršnakoli vprašanja o zdravih prednostih in še veliko več, potem preglejte starejšo objavo na mojem blogu, kjer sem objavil vse potrebne informacije.« ali pa že omenjeni prenosi raznih planov diet, treninga, receptov: »NOVO! Spoznajte 5-dnevni celostni dietni program za začetek pomladi, da se otresete zime in vaš izgled ter počutje dvignete na najvišjo raven /.../ Prenesite svojega sedaj, povezava v opisu!#NSabundantreset«. Besede, ki znotraj kategorije samopromocije izstopajo, so: pogledjte, kliknite, delite, link, naročite se, prenesite, blog, sledite itd. Poraja se torej vprašanje ali je cilj znotraj kategorij motivacije/samomotivacije in samopromocije sploh povezan z ideologijo zdravega življenja ali pa v resnici promotorji ideologije lastni uspeh ter svoje telo uporabljajo zgolj kot krinko za večanje profita. Sicer vsebinam Instagram objav in vključenim povezavam ni moč oporekati, kajti tematika je ustrezna, vendar vseeno delujejo objave prenasočene z marketinško-oglaševalskim predznakom.

Razlog, zakaj sem kategorijo diete/hujšanja umestil v koncept glavnih promotorjev ideologije in ne v koncept hrane, je ta, ker sem opazil, da v tekstualnem delu Instagram objav ni eksplicitnih nasvetov, kako shujšati, temveč obstajajo znotraj objav povezave do nekega shujševalnega programa, ki je dostopen na zunanji povezavi ali pa skušajo nosilci profilov posredno nagovarjati sledilce v zeleno (dietno) smer. »/.../ Čas za začetek vašega potovanja izgube telesne teže s pomočjo #Shredz 30-dnevnega dietnega načrta! /.../« je primer objave znamke Shredz, ki vodi sledilca do shujševalnega programa na njihovi uradni strani, seveda pa je program plačljiv. Na drugi strani pa imamo primere lahke, dietne hrane oz. receptov, ki neposredno ustrezajo konceptu glavnih promotorjev ideologije, saj posredno nagovarjajo sledilce: »NOV recept! /.../ Upam, da vsi uživajte v teh osvežilnih, lahkih poletnih prigrizkih! Recept na mojem blogu #nutritionstripped«.

Kategorija fitnesa znotraj koncepta glavnih promotorjev ideologije obstaja kot neka »nematerialna« forma, kot neka »podideologija« ideologiji zdravega življenja. Fitnes je predstavljen kot način življenja, ki ga promotorji ideologije zdravega življenja v veliki meri inkorporirajo v svoje objave na Instagramu. Za razliko pojavne oblike kategorije fitnesa znotraj koncepta podobe telesa, kjer je fitnes (in telovadnica) predvsem prostor, je tako na tej točki fitnes neka miselnost, »lifestyle«, posebna veja ideologije zdravega življenja.

5.3 Analiza tekstualnega dela Instagram objav (koncept hrane)

Šest kategorij znotraj koncepta hrane, seveda niso edine možne kategorije, ki bi potencialno bile ustrezajoče se dotičnemu konceptu, vendar so bile v danem trenutku in glede na izbor analiziranih profilov najpogosteje zaznane. »Junk food«, recepti, prehranski dodatki, zdravje, meso in kategorija sadje/zelenjava so tako področja, s katerimi sem se v sklopu koncepta hrane ukvarjal.

Mnogi bi pričakovali, da je diskurz zdravja praktično samoumeven, ko je govora o ideologiji zdravega življenja, vendar pa ugotavljam, da je zdravje kategorija ideologije zdravega življenja, ki je več ali manj vezana na koncept hrane. Sama beseda zdravje se v moji analizi največkrat pojavi v objavah, ki so bile »označene« s konceptom hrane. Odgovore na vprašanja, kot so kaj je zdrava hrana (sestavine, jedi itd.), kako pripraviti zdravo hrano, kako in kaj jesti za boljše počutje, najdemo znotraj dotične kategorije zdravja, ki v manjši meri nastopi znotraj koncepta glavnih promotorjev ideologije, vendar tam zdravje spet pade v »klimo« samoreprezentacije ter samopromocije. V splošnem ugotavljam, da kategorija zdravja na proučevanem vzorcu profilov obstaja preko dveh glavnih pojavnih oblik. Na eni strani objave, ki neposredno vključijo besedo zdravje in s tem »kontaminirajo« celotno objavo ter ji predložijo zdrav predznak: *»/.../ Dvakrat klikni, če želiš, da objavim video, kako narediti nov in zdrav solatni preliv! Pravkar jem dozo zdrave, surove zelenjave in eksperimentiram z ustvarjanjem lastnega solatnega preliva /.../«*, na drugi strani pa objave, kjer nikjer direktno ni govora o zdravem, vendar človek takoj zapopade predloženo miselnost, ki mu narekuje zdrave smernice: *»/.../ spijte svojih 10–11 kozarcev vode na dan oz. še več, če ste aktivni. Tukaj #TBT vas spominjam, da dodajte sveže sadje in zelenjavo v vodo ali celo zeleni čaj, da na tak način poudarite okuse in vitamine. Označite nekoga in mu povejte »hidriraj se tepec«! /.../«*. Z zdravjem je povezana kategorija receptov in pripadajočih se objav, ki pa v majhnem obsegu dejansko predstavijo recept, saj v večini primerov objave vsebujejo dodatne povezave zunanjih virov, kjer uporabnik lahko v resnici doseže recept.

Pomembna kategorija koncepta hrane je tudi kategorija prehranskih dodatkov, ki so v današnjih časih postali veliko »jabolko spora« na različnih ravneh družbenega diskurza. Preko analize sem ugotovil, da ima dotična kategorija močan marketinški predznak, predvsem ko je producent objave določena znamka, in sicer objave delujejo praktično kot reklame: *»Ste vedeli, da dodajanje BCAA-jk /.../ Povzdignite vaš Telesni in Fitnes Režim na višjo raven s pomočjo dodatkov Shredz«*. Posamezniki na drugi strani pa bolj izpostavljajo

vplive določenih dodatkov in lastne izkušnje z njimi: »Kreatin Monohidrat /.../ Lahko vas napolni s tistim majhnim dodatkom energije, ki jo potrebujete za dodatno ponovitev ali dve. Sam sem ugotovil, da je izjemno učinkovit /.../«.

Za konec podpoglavja o konceptu hrane naj podam samo še glavno ugotovitev glede kategorij mesa, sadja/zelenjave in »junk fooda«. Na eni strani nekaj, kar je sprejemljivo, sovpada v ideologijo zdravega življenja, na drugi nekaj, kar pa ne. To dihotomijo je moč prepoznati v objavah, in sicer »junk food« kot prepovedan, kot neke vrste »greh« zdravega življenja, na drugi strani idealizacija sadja/zelenjave in mesa, dveh kategorij postavljenih v vlogo »superživil«, torej v vlogo hrane, ki predstavlja ideologijo zdravega življenja tako v družbenem kot medijskem diskurzu.

5.4 Analiza tekstualnega dela Instagram objav (koncept vadbe)

Kategorije vaj za spodnji del telesa, vaj za celotno telo, vaj za zgornji del telesa, vaj za kardiovaskularni sistem in kategorija joge (ki je bila detektirana zgolj enkrat) so najbolj tipični predstavniki koncepta vadbe. Objave s tega področja lahko v grobem razdelimo na dva dela: »Naš trener @chris.morellifit kaže osnove, kako izvajati poteg z ročkami /.../«, torej razlage vaj, navodila, pravilna izvedba vaj, kar se najpogosteje pojavlja pri video objavah in na drugi strani spet nekoliko bolj samorefleksivne objave, kjer akterji predstavljajo lastne treninge ter njihov pogled na določene vaje: »Imam nov osebni rekord v počepu #squat »squats /.../«. Posebna kategorija znotraj koncepta vadbe je kategorija »bodybuildinga«, ki je najbolj nišno zastopana, kar pomeni, da gre za zelo specifično kategorijo. Čeprav je verjetno med najbolj stereotipno povezanimi področji z ideologijo zdravega življenja, preko analize ugotavljam, da se na njo naslanjajo zgolj in samo posamezniki, ki »bodybuilding« prakticirajo. Primer slovenske predstavnice Valerije Slapnik: »Vadba končana #BodybuildingClubKrka«.

Zadnja kategorija fitnes opreme je variacija kategorije fitnesa, ki se je pojavila znotraj konceptov podobe telesa in glavnih promotorjev ideologije. Poenostavimo lahko, da fitnes oprema predstavlja rekvizite kulise fitnesa, ki povečajo avtentičnost posameznikovega nastopa. V to kategorijo sem vključil zgolj objave, ki eksplicitno izpostavljajo določeno fitnes opremo. Razlog za uvrstitev izpostavljene kategorije v koncept vadbe je jasen, saj nosilci profilov praktično vedno govorijo o vadbi, razlagajo vaje ali samo razmišljajo o vadbi, vključijo določen del fitnes opreme.

6 Analiza vizualnega dela Instagram objav

6.1 Analiza vizualnega dela Instagram objav (slike)

Slike 1, 5 in 6 (glej prilogo) sovpadajo v glavni koncept hrane in takoj lahko opazimo izstopajočo dihotomijo Kressa in Van Leeuwena, in sicer dihotomijo centra ter marginale, ki je, kot kaže na Instagramu, ko je govora o podobah hrane, močno standardizirana ter skorajda šablonsko uporabljena. Torej dano/novo in idealno/realno je v jeziku avtorjev centralno/marginalno (Kress in van Leeuwen 2006, 197). Jed oz. hrana je središčni objekt vizualne podobe, medtem ko je vse ostalo, kar je okrog, manj relevantno ali nerelevantno. Visoka stopnja idealizacije fizične, materialne hrane je kompatibilna z visoko stopnjo pomena, ki ga ideologija zdravega življenja pripisuje pomenu hrane za zdravo, fit življenje. Slika 6, ki je nekoliko kompleksnejša, saj vključuje še človeški subjekt pa nosi tudi pomembno distinkcijo med zgoraj in spodaj, kjer je zgornji del telesa subjekta idealen, tudi ozadje lepo urejeno, vedno bolj ko pa se gibljemo navzdol pa se barve temnije, prihajamo v področje realnega. Znotraj kompozicije izjemnega pomena moramo izpostaviti barvo, ki v primeru izpostavljenih slik hrano prikaže skoraj že na artistski ravni, opaziti je namreč močan kontrast barv, potem barvna diferenciacija različnih, pisanih, živih in dinamičnih barv, ki povečujejo avtentičnost in modaliteto podob, nato tudi barvna modulacija, ki z prisotnostjo številnih odtenkov barv še poveča vtis resničnost slike. Na ravni denotacije, predvsem pri slikah 1 in 5, lahko razberemo lepo urejeno, precej »umetno«, vendar estetsko podobo hrane, medtem ko konotativna raven izstopa predvsem pri sliki 6, kjer prisotnost človeškega, nasmejanega, fit, vedrega (denotativna raven) subjekta konotira rezultate uživanja hrane na sliki. Na nek način lahko govorimo o distinkciji »če to (hrana), potem postanete to (subjekt)«. V prvih dveh primerih, kjer pa stoji element hrane sam zase v središčni legi, pa bi lahko razbrali romantiziranje hrane na konotativni ravni, saj prej kot bi morda pomislili na zadovoljitev potreb po hrani, ob pogledu na sliko zadovoljimo estetske potrebe.

Slike 2, 9 in 10 (glej prilogo) se od prvih treh analiziranih razlikujejo po tem, da je mesto močno idealizirane podobe hrane zavzel glavni človeški subjekt. Izpostavljene slike spadajo v koncept podobe telesa, kar lahko precej eksplicitno razberemo že z povsem laičnim pogledom na podobo. Denotativna raven je polna mišic, oblin pri ženskah, športnih oblačil, ki so pri ženskah močno oprijete, da dodatno poudarijo glavne attribute, pri slikah 9 in 10 lahko v ozadju vidimo uteži in naprave za vadbo, vsem trem slikam pa je skupno še poziranje. Konotativna raven tako predvsem pri slikah 9 in 10 izraža moč, osredotočenjo, samozavest,

skorajda bi lahko rekli, da konotativna raven teh slik kaže na »fit vojščake vojske ideologije zdravega življenja«. Slika 2 pa je morda z nekoliko nežnejšim tonom, vendar še vedno kaže na osredotočenost in to, kar je skupno vsem trem, torej telo kot artefakt, »razstavljeni objekt«, kot »arhitekturni projekt«, ki izgublja na svoji naravnosti. Dihotomija centra in marginale je jasna, v centru tako telo in ne samo telo, temveč pri ženskah predvsem spodnji del telesa (zadnjica, trebušne mišice in noge), medtem ko slika 9 kaže, da je pri moških centralnega pomena predvsem zgornji del telesa. Znotraj kompozicije izjemnega pomena po Kressu in Van Leeuwenju je treba izpostaviti elementa ostrine slike in njeno strukturiranost, ki služita kot povečevalca efekta mišičnosti ter mišičnih linij. Glavni subjekti slike so v ospredju, veliko večji od vseh ostalih elementov v marginali in ozadju, poleg tega pa kontrast ter nasičenost barv doprineseta k jasni razmejitvi med glavnimi subjekti slike ter obstranskimi elementi ter ozadjem. Dihotomija zgoraj/spodaj, kjer je to, kar je zgoraj idealno in to, kar je spodaj realno (Kress in van Leeuwen 2006, 186), na sliki 9 potrjuje povedano prej, in sicer je moški zgornji del telesa močno idealiziran – široka ramena, mišičaste roke, široke prsne mišice, medtem ko se pri ženskih subjektih ta zgornji del telesa že nekoliko premika proti marginali, kar posledično potegne spodnji del telesa v center in območje idealizacije.

Slike 3, 7 in 8 (glej prilogo) v največji meri sovpadajo v koncept glavnih promotorjev ideologije zdravega življenja in če je do zdaj najbolj izstopala dihotomija centra/marginale, sedaj lahko vidimo, kako prevladuje dihotomija levo/desno, kar je v jeziku Kressa in Van Leeuwena dano/novo. Prvič lahko govorimo o jasnih elementih razmejitve, ki predvsem pri slikah 7 in 8 igrajo ključno vlogo pri sami sporočilnosti slike. Pri sliki 3 je dan nosilec profila na levi in nov subjekt na desni, povezovalno vlogo pa ima stisk rok na denotativni ravni, ki pa na konotativni ravni pomeni, da oba subjekta govorita skupni »jezik ideologije zdravega življenja« ter s tem, ko to delita na Instagramu, promovirata ideologijo. Slika 7 na levi strani prikazuje telo pred preobrazbo in na desni strani »novo« telo po preobrazbi. Denotativna raven je tako osredotočena na vizualni napredek, povečanje mišične mase in vidno vitkejše telo na desni strani, medtem ko konotativna raven dejansko sporoča, da je takšna transformacija iz leve v desno mogoča le z uporabo izdelkov nosilca Instagram profila. Denotativna raven je zelo »čista«, deluje človeška, medtem ko je konotativna raven povsem marketinško usmerjena v finančne cilje nosilca profila. Slika 8 zgolj dodatno intenzivira to ekonomsko noto ideologije zdravega življenja, saj je desna/nova stran slike v celoti rezervirana za eksplicitno »prodajanje vstopnic v teater ideologije zdravega življenja«. Če smo pri prejšnji sliki govorili o marketinški konotativni ravni, v tem primeru pride do

premostitve na denotativno raven, kar poveča učinek direktnosti. Leva/dana stran tako na denotativni ravni sporoča mišičasto telo in še pomembnejše telo, ki je rezultat desne/nove strani slike.

Slika 4 (glej prilogo), zadnja v seriji analiziranih slik in prva vizualna podoba iz koncepta vadbe, je za razliko vseh analiziranih fotografij najbolj naravna in dejansko usmerjena v reprezentacijo vadbe. Glavni subjekt je v centru, denotativna raven prikazuje začetni položaj izvajanja vadbe, marginala pa je polna vadbene opreme, kjer izstopa utež, ki je po velikosti večja, saj je del glavnega subjekta. Kot kaže, gre pri konceptu vadbe za najbolj neidealiziran in vizualno najmanj umeten koncept, saj je v prvem planu denotativni prikaz vadbe, ki seveda konotira duh ideologije, vendar v nekem neagresivnem tonu.

6.2 Analiza vizualnega dela Instagram objav (videi)

Sliki 11 in 12 (glej prilogo) sta video izseka, ki reprezentirata kompatibilna videa, ki sem ju analiziral znotraj koncepta vadbe. Če nadaljujem tam, kjer sem ostal, pri sliki 4, lahko predvsem pri prvem videu (slika 11 v prilogi) opozorim na koncentracijo na prikaz vaje, torej brez zvoka, kratki posnetek v enem kadru, denotativna oznaka vadbe s poimenovanjem, subjekt postavljen v center in pretežno desno, barve videa pa temne ter nedinamične. Drugi video pa vsebuje ženski subjekt, ki izvaja vajo, prisoten je t. i. »non-diegetic sound« (Lacey 1998, 52) v obliki glasbe posnete naknadno, poleg tega pa slišimo tudi zvoke iz prizorišča snemanja, barve so bolj žive, subjekt je postavljen v center, zelo pomemben pa je postopni »close-up« posnetek, ki približa oprsje ženskega subjekta in motivacijski napis na majici. Glede na analizo lahko v grobem razdelimo videoposnetke znotraj koncepta vadbe na dva pola, kjer je eden dejansko fokusiran na vadbo, prikaz vaj, pravilno izvedbo vaj in navidezno koristnost za uporabnika/sledilca, medtem ko je drugi pol bolj fokusiran v samoreprezentacijo, s katero se meša koncept podobe telesa. Slednja ugotovitev se tako sklada z rezultati analize dotičnega koncepta na tekstualni ravni. Konotativna raven obeh videov sporoča, da je vadba nepogrešljiv člen ideologije zdravega življenja, drugi video pa z elementom glasbe, izpostavljanjem idealizirane podobe telesa in motivacijskih napisov precej komercializira nosilca profila ter glavnega nastopajočega, poleg tega pa vsi ti »umetni« elementi delujejo vsiljeni ter zato morda tovrstni posnetki izgubljajo na avtentičnosti, kljub prisotnosti barvnih dimenzij ter ostalih elementov, ki naj bi po mnenju Kressa in Van Leeuwena povečali modalnost vizualnih podob.

Za konec naj na kratko omenim zgolj ključno razliko med obema oblikama vizualnih podob Instagrama, ki sem jo skozi analizo slik in videov detektiral, in sicer so slike, statične vizualne podobe Instagrama bolj »narejene«, barvne dimenzije, ki so uporabljene, močno poudarjajo idealna telesa na eni strani in artistične podobe hrane na drugi strani, konotativna raven slik je bolj ideološko bogata, medtem ko so videi bolj naravni in kljub temu, da so plod strateških priprav in produkcije, še vedno oddajajo višjo stopnjo pristnosti, kar je najverjetneje povezano s prisotnostjo zvoka ter ostalih elementov, ki povečajo avtentičnost.

7 Sklep

Ideologija zdravega življenja ni zgolj popularen način razmišljanja, kjer človek zapopade idejo zdravega, vitalnega in aktivnega individuuma, temveč je dotična ideologija materializirana na različne načine, s predznakom # pa dobi nepredstavljivo moč ter doseg. Obstajata dve silnici, ki nato z različno jakostjo bivata v družbenih, političnih, ekonomskih in psiholoških sferah človekovega življenja, ki pa je dandanes (vedno manj) ločeno na virtualni svet ter realni, »face-to-face« svet. Instagram bi lahko označili kot eno vodilnih sil omenjenega virtualnega sveta, za »mesto z več sto milijoni prebivalcev«, ki na tem družbenem omrežju živijo v ideološko izjemno nasičenem okolju, ki v določenih primerih popolnoma zamegli pogled na realni svet. Pomen zdravja za človeštvo ni vprašljiv, vendar je tisto, kar morda bode v oči, kapitalistično poblagovljenje zdravja, »mainstreamizacija« medijskega diskurza o zdravem življenju in na sploh fikcija, ki ideologijo zdravega življenja dela za umeten, ekonomsko usmerjen fenomen. Cilj moje diplomske naloge je bil prikazati, kako ideologija zdravega življenja eksistira na Instagramu in kakšni so dominantni načini samoreprezentacije, ki bolj ali manj neposredno indicirajo razne predznake, ki sem jih postavil pred fenomen ideologije zdravega življenja.

Tako kot se v življenju orientiramo na vzhod-zahod-sever-jug, lahko za ideologijo zdravega življenja trdimo, da orientacija poteka med koncepti hrane, podobe telesa, glavnih promotorjev ideologije in konceptom vadbe, ki so v moji nalogi predstavljali 4 smeri analize. Nikakor ne gre za strogo ločene koncepte, ravno nasprotno, gre za medsebojno prepletene entitete, ki predstavljajo dobršen del celotne ideologije. Pojavnost le-te sem v svoji nalogi razvrstil med 19 kategorij na tekstualni ravni in videe ter slike na vizualni ravni. Dominantni načini samoreprezentacije znotraj ideologije zdravega življenja in vseh pripadajočih se načel so močno standardizirani, precej šablonski, podobe hrane so v prvem načrtu artistične konstelacije, človeški subjekti so tako pri videih kot slikah idealizirani, brez napak. Preko

analize sem dobil občutek, da so se nekdanje brutalne zahteve modne industrije (ki še niso povsem izumrle) znotraj »fit« ideologije le premaknile na drugo raven. Če se zdi, da je moderna ideologija zdravega življenja človeškemu telesu prijaznejša, sem preko analize ugotovil, da so kriteriji še vedno prisotni, le da so premaknjeni v mišičaste, fit, z oblinami polne ideale. S to komercializacijo zdravega načina življenja je povezan način samoreprezentacije, ki morda najbolj izstopa, in sicer marketinško usmerjeni, profitno naravnani način, ki tako na vizualni ravni, predvsem pri slikah, kot tudi na tekstualni ravni prevzame vodilno sporočilnost podob. Eksplicitno nagovarjanje sledilcev k sledenju, klicanju, prenosu, nakupu, naročilu, vse to poteka najprej na tekstualni ravni, ki jo podkrepi vizualna. Ugotavljam, da so najmanj ideološko in marketinško obremenjene objave znotraj koncepta vadbe, ki morda najbolj »nedolžno« služi ideologiji zdravega življenja ter občinstvo izobražuje.

Zastavljeno hipotezo potrjujem, saj ugotavljam, da je ideologija zdravega življenja na Instagramu enakovredno reprezentirana tako pri moških kot pri ženskah, vendar pa je ključna razlika predvsem na ravni koncepta podobe telesa in samoreprezentacije. Če na tekstualni ravni ni razlik, so zato na vizualni toliko večje. Pri moških je idealiziran izrazito mišičast zgornji del telesa, ki konotira moč in nepremagljivost, pri ženskah pa se v območjih idealizacije znajde spodnji del telesa z zadnjico na čelu.

Človek nenehno igra neko določeno vlogo, nosi masko in to počne tako prepričljivo, da niti sam sebe več ne prepozna v drugačni luči. Sam ugotavljam, da ideologija zdravega življenja na Instagramu vsakega posameznika opremi z orodji, mu omogoči semiotični nastop, ga vključi v ideološko atmosfero in tako širi svoj doseg.

8 Literatura

- Adorno, W. Theodor, Else, Frenkel-Brunswik, Daniel J. Levinson, in Nevitt R. Sanford. 1950. *The authoritarian personality*. New York : Harper & Brothers.
- Althusser, Louis, Etienne, Balibar, Pierre, Macherey in Michel Pecheux, ur. 1980. *Ideologija in estetski učinek*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Althusser, Louis. 1984. *Ideology and Ideological State Apparatuses (Notes towards an Investigation)*. London: Verso.
- Boyd, Danah. 2015. Social Media: A Phenomenon to be Analyzed. *Social Media + Society* 1 (1): 1–2.
- Business Insider. Dostopno prek: <http://www.businessinsider.com/its-been-1-year-since-facebook-bought-instagram-for-1-billion-heres-how-co-founder-kevin-system-spent-it-2013-5> (31. julij 2016).
- Coburn, W. Jared in Moh H. Malek. 2012. *NSCA's essentials of personal training*. Champaign: Human Kinetics.
- Diamond, Harvey in Marilyn Diamond. 1997. *Živeti zdravo*. Ljubljana: Gnosis-Quatro.
- Fitmencook. 2016. Dostopno prek: <https://www.instagram.com/p/zq8z8zlDUv/> (22. maj 2016).
- Glassner, Barry. 1989. Fitness and the Postmodern Self. *Journal of Health and Social Behavior* 30 (2): 180–191.
- Global Wellness Institute. Dostopno prek: <http://www.globalwellnessinstitute.org/press-room/statistics-and-facts> (31. januar 2016).
- Hamilton, B. Malcolm. 1987. The Elements of the Concept of Ideology. *Political Studies* 35 (1): 18–38.
- Hansen, Derek, Shneiderman, Ben in Marc A. Smith. 2011. *Analyzing Social Media Networks with NodeXL: Insights from a Connected World*. Amsterdam: Elsevier.
- Howell, Jeremy in Alan Ingham. 2001. From Social Problem to Personal Issue: The Language of Lifestyle. *Cultural Studies* 15 (2): 326–351.
- Instagram. 2016a. *Brand*. Dostopno prek: <https://www.instagram-brand.com> (4. februar 2016).
- Instagram. 2016b. *Press*. Dostopno prek: <https://www.instagram.com/press> (4. februar 2016).

- Jen Selter. 2016. Dostopno prek: <https://www.instagram.com/p/BCvkdtFGkQ-/> (22. maj 2016).
- Kress, Gunther in Theo van Leeuwen. 2006. *Reading Images: The Grammar of visual design*. London in New York: Routledge.
- Kress, Gunther. 2010. *Multimodality: A social semiotic approach to contemporary communication*. London in New York: Routledge.
- Lacey, Nick. 1998. *Image and Representation: Key Concepts in Media Studies*. New York: Palgrave.
- --- 2002. *Media Institutions and Audiences: Key Concepts in Media Studies*. New York: Palgrave.
- Lomborg, Stine. 2011. Social media as communicative genres. *Journal of media and communication research* 51 (1): 55–71.
- Luka Pasic. 2016. Dostopno prek: <https://www.instagram.com/p/BEBYPxUFQQd/> (22. maj 2016)
- Madhu, T. V. 1995. Althusser's Conception of Ideology: A Critical Exposition. *Indian Philosophical Quarterly* 22 (4): 339–352.
- Michelle Lewin. 2016. Dostopno prek: <https://www.instagram.com/p/BB7jV3wCj8B/> (22. maj 2016)
- Morelift. 2016. Dostopno prek: <https://www.instagram.com/p/qb1ITMTQrO/> (22. maj 2016).
- Nasty Squats. 2016. Dostopno prek: https://www.instagram.com/p/_pb1o6rH3y/ (22. maj 2016).
- Norman, D. Cameron. 2012. Social media and health promotion. *Global Health Promotion* 19 (4): 3–6.
- Nutritionstripped. 2016. Dostopno prek: <https://www.instagram.com/p/9dghKvgQpr/> (22. maj 2016).
- Praprotnik, Tadej. 2005. Kdo smo online? Nekateri kontekstualni dejavniki računalniško posredovane komunikacij. *Monitor ISH* 7 (1): 113–138.
- Savina Atai. 2016. Dostopno prek: <https://www.instagram.com/p/3D1LefSHd8/> (22. maj 2016).
- Shredz. 2016. Dostopno prek: <https://www.instagram.com/p/BDPYYKzp8H5/> (22. maj 2016).

- Simeon Panda. 2016. Dostopno prek: <https://www.instagram.com/p/BFFSSBIEudE/> (22. maj 2016)
- Smith, R. Lauren in Jimmy Sanderson. 2015. I'm Going to Instagram It! An Analysis of Athlete Self-Presentation on Instagram. *Journal of Broadcasting & Electronic Media* 59 (2): 342–358.
- The Rock. 2016. Dostopno prek: https://www.instagram.com/p/_5S6MZih3d/ (22. maj 2016).
- Tsimonis, Georgios in Sergios Dimitriadis. 2014. Brand strategies in social media, *Marketing Intelligence & Planning* 32 (3): 328–344.
- Ule, Mirjana. 2005. *Psihologija komuniciranja*. Ljubljana: FDV.
- Valerija Slapnik. 2016. Dostopno prek: <https://www.instagram.com/p/BEWbtYpK2KX/> (22. maj 2016).
- Vivienne, Sonja in Jean Burgess. 2013. The remediation of the personal photograph and the politics of self-representation in digital storytelling. *Journal of Material Culture* 18 (3): 279–298.
- Quinn, Kelly. 2016. Why We Share: Uses and Gratifications Approach to Privacy Regulation in Social Media Use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media* 60 (1): 61–86.

Priloge

Priloga A: Analize vsebine

CITATI	LABELE	KATEGORIJE	KONCEPTI
»Drop it like a squat.«	squat	vaje za spodnji del telesa	vadba
»DONUT judge me.« #NationalDonutDay	donut, judge me	»junk food«, samoreprezentacija	hrana, podoba telesa
»#HelloSeptember :) New month. New goals. Always remember motivation is what gets you started. Habit is what keeps you going. Lets get it!!#ChallengeYourself«	goals, motivation, challenge	motivacija/samomotivacija	glavni promotorji ideologije
»What am I always staring at so seriously in my pictures?! #AwkwardJen«	I, my pictures	samoreprezentacija	podoba telesa
»If ya need some motivation check out one of my fav fitness accounts@motivationforfitness«	motivation, fitness	motivacija/samomotivacija, fitness	glavni promotorji ideologije
»No gym membership? /.../ Luckily, you do not need to have a gym membership to get fit. From my own personal experience – I can tell you, it can be done. What do you need to start? You really don't need anything but yourself and a mental commitment. (Check my Facebook page for 5 simple things you can do to get fit with no gym required) #MondayMotivation«	gym, gym membership, get fit, motivation, it can be done, mental commitment	fitnes, motivacija/samomotivacija	glavni promotorji ideologije
»Let's get to work. #TheMagicalWTFHour #WhereChampionsAreMade #AndDrunksAreGoingToBed #AMCardio #LetsRoll«	work, cardio, lets roll	motivacija/samomotivacija, vadba za kardiovaskularni sistem	vadba, glavni promotorji ideologije
»Monday. 3.50 am wake up to train before headin' to set and these 120's feel as heavy as baby rhinos. #Mercy #INeedAnotherCupOfUnleaded #BostonStrong«	train, heavy, strong	fitnes	vadba
»Woke up at 3:50am to train before /.../ #HardestWorkersInTheRoom #EventuallyIWillLearnToSleep«	train, hardest workers in their room	motivacija/samomotivacija, samoreprezentacija	podoba telesa, glavni promotorji ideologije
»A well earned toast /.../«	toast	»junk food«	hrana
»For the character I played in#SanAndreas the training was extensive: /.../ training for our massive tsunami scene. And when holding your breath underwater for a very long time the most appropriate thing to do... is flex. /.../ (sans flexing).«	training, flex, flexing	fitnes, mišice, samoreprezentacija	podoba telesa
»The kind of crazy 24day that raises the eyebrow.. #AMCardioOutside#HandledAndDone /.../ #HitTheGym#GoHome #TakeNap#HaveEpicCheatMealDay /.../«	cardio, gym, cheat meal	vadba za kardiovaskularni sistem, fitnes, »junk food«	vadba, hrana
»/.../ We're proud of you boys. Now that you're out the even HARDER WORK begins. Stay smart and strong.#TryYourBestToBeThePositiveExample #DadeCountyCorrections #BootCamp#RockAndAHardPlace	proud, harder work, strong, smart, positive, change	motivacija/samomotivacija	glavni promotorji ideologije

#Miami#ChangeIsReal«			
»Till the roof comes off, till the lights go out, I'ma rip this shit till my bones collapse.. #tbt#ProperGymEtiquette#DontLetMeCatchYo uTalkin #Focus«	gym, focus	fitnes, motivacija/samomotivacija	glavni promotorji ideologije
»/.../ Huge challenge for me because I stepped on set in a lot of »fun pain« and still recovering from a hard core injury I suffered in a match /.../ Physically whatever muscle and conditioning I brought to the camera on this day was the exact look I had to maintain for the next 4 months. When you commit to something you gotta see it thru, but man this role was extremely hard. /.../«	challenge, fun pain, commit, look	motivacija/samomotivacija, samoreprezentacija, mišice	podoba telesa, glavni promotorji ideologije
»Empty gym.. the way we like it.#LegDay #PyramidTraining#OldSchoolVerticalLegPress #LooksSexual #DontMakeItWeird#EnjoyYourHoliday«	gym, leg day, pyramid training, leg press	fitnes, vaje za spodnji del telesa, fitness oprema	vadba
»Aaaaand that's why I don't need therapy today. #BiggestIssueOfAllTime#MuscleAndFitness #ManOfTheCentury On newsstands NOW«	theraphy, muscle, fitness	mišice, fitnes	podoba telesa
»Minding my own business and eating my pre-training meal and.. well.. wait for it.«	eating, pre-training meal		hrana
»/.../ is what it all represents. Hard core training is just a bi-product of /.../ regardless of how challenging your hard times in life /.../ better day if you stay focused, smart and work extremely hard at making yourself as valuable as possible in whatever business you're in. Considering#MuscleAndFitness is and will always be the »health and fitness bible«/.../«	hard core training, challenging, stay focused, work extremely hard, fitness, health	fitnes, motivacija/samomotivacija, zdravje	glavni promotorji ideologije
»Good morning from the#BlackMile in the #IronParadise.#430amCardio #HandledAndDone#SmellyOrangePuppyToyIn TheMiddleOfTheFloor«	cardio	vadba za kardiovaskularni sistem	vadba
»/.../And I've made it my project to help as many of you get after your goals as possible. #ProjectRock isn't a sprint or a run, it's a long term journey to conquer. /.../«	help, goals, to conquer, run	motivacija/samomotivacija, vadba za kardiovaskularni sistem	glavni promotorji ideologije, vadba
»Final crazy set destroying quads for 75 reps, /.../ My reaction of »CUUUUUBE!« while smacking my protein shaker cup off the machine is exactly how we would end crazy workouts when I was a teenager. And exactly why got kicked out of every gym we trained in. Some silly sh*t never changes and good thing I own my own gym as an adult. #IronParadise#WhereMusicIsLoud#WeChaseGreatness#AndForeverActLikeTeenageBoys«	set, quads, reps, protein shaker cup, workouts, gym, trained, greatness	fitnes, mišice, fitness oprema, motivacija/samomotivacija	vadba, glavni promotorji ideologije
»/.../A commitment. We're all a project, a work in progress and we all share one common goal: working hard to get better daily and chasing greatness. You all have the strength to chase your greatness and now I provide you with the tools. First up from #ProjectRock is THE bag. Not just any bag, but after 18 months of engineering and innovation with my@UnderArmour /... Enjoy, give me your feedback and keep chasin' your greatness. »	commitment, work in progress, goal, working hard, greatness, strenght, bag	motivacija/samomotivacija, fitness oprema	glavni promotorji ideologije
»/.../ BLOOD, SWEAT & RESPECT. First two	respect, earn,	motivacija/samomotivacija	glavni

you give, last one you earn. #ProjectRock #ChaseYourGreatness#UnderArmour«	greatness	vacija	promotorji ideologije
»Sheeeyat.. my final 2min of high intensity AM cardio and this track comes on in the gym. /.../ in your final minutes of cardio or right before you kill steel. #GameOver#GoingTheDistance #AndBeyond#YoAdrian #IDidIt #IronParadise«	high intensity cardio, i did it	vadba za kardiovaskularni sistem, samoreprezentacija	vadba, podoba telesa
»I always prepare my food in the evening for next day, or I wake up early in the morning to do that there is no excuse for me to eat unhealthy food. What's your excuse? It doesn't take a lot time to do that, u just have to have WILL. /.../«	food, no excuse, eat unhealthy food, will	zdravje, motivacija/samomoti vacij	glavni promotorji ideologije, hrana
»Workout done#BodybuildingClubKrka«	workout. bodybuilding	fitnes, bodybuilding	podoba telesa
»Today is#shoulder daaaay«	shoulder day	vadba za zgornji del telesa	vadba
».../ Time to jump start your weight loss journey with the help of #Shredz 30 Day Weight Loss Plan! /.../«	weight , start, help, weight loss plan	zdravje, hujšanje	glavni promotorji ideologije
»DOUBLE TAP if you are ready to start your transformation! /.../ Start your transformation today! With Shredz 30 Day Quick Weight Loss Plan! /.../«	start, transformation, weight loss	hujšanje	glavni promotorji ideologije
»COFFEE FRAPPUCCINO SMOOTHIE BY @ShredzKitchen! Who said eating healthy has to be boring? Time to spice up your day with the help from Shredz! For more Healthy Smoothies & Low Calorie Cheat Meals /.../«	smoothie, eating healthy, help, healthy smoothies, cheat meal	zdravje, »junk food«, prehranski dodatki	hrana, glavni promotorji ideologije
»DOUBLE TAP if you want a Flat & Toned stomach /.../ WEIGHT LOSS PLAN TODAY! /.../«	flat, stomach, weight loss plan	hujšanje, samoreprezentacija	podoba telesa, glavni promotorji ideologije
»DOUBLE TAP if you are working out today! @sandraprikker knows exactly how to keep her body in perfect shape! /.../«	working out, body, perfect shape	fitnes, samoreprezentacija	podoba telesa, vadba
»Tag your swole mate! /.../ killing their workout together! Get into the best shape of your life and have a chance to win \$2,500! /.../«	swole, workout, best shape	fitnes, samoreprezentacija	podoba telesa, vadba
»DOUBLE TAP if you are inspired /.../«	inspired	motivacija/samomoti vacija	glavni promotorji ideologije
»DOUBLE TAP if you worked out TODAY! After every workout /.../ drinks his #Shredz protein to help speed up the recovery process! /.../«	worked out, protein	prehranski dodatki	hrana
».../ with her #Shredz Supps to make sure her results are unparalleld. /.../«	supps, results, unparalleld	prehranski dodatki, motivacija/samomoti vacija	hrana, glavni promotorji ideologije
».../ A couple that lifts together, stays together! Fitness is best when you and someone else motivate one another – take#Shredzathlete @jonathan_coyle and#ShredzAthlete @natalieevamarie for example! They use SHREDZ products, for men and women, to power through their workouts and stay in the best shape!«	lifts, fitness, motivate, athlete, products, power, workouts, best shape	fitnes, motivacija/samomoti vacija, samoreprezentacija, prehranski dodatki	hrana, podoba telesa, glavni promotorji ideologije
»#ShredzWOD Workout of the day! For	workout, help,	fitnes, vadba za celo	vadba

Workouts and Help follow /.../ FULL BODY BLAST! #ShredzAthlete@nikkirica doing Strict Press-Squats which are a great compound exercise for your back, glutes, shoulders and arms! Aim for 3 sets of 12 reps! /.../«	full body blast, press-squats, exercise, back, glutes, shoulders, arms	telo, mišice	
»DOUBLE TAP if you're a Smoothie Lover! How AMAZING does this PB Chocolate S'MORES Smoothie look?! Want the recipe for this smoothie and 100's other desserts, snacks, and meals?/.../«	smoothie	zdravje	hrana
»/.../ Make the most of your workout like#Shredzathlete @paigehathaway when you use our Shredz Burner and BCAA + Glutamine supplements! Get the drive and energy you need to conquer every plateau and see the best results you've ever experienced! Need help selecting the right plan for you?Chat with us Live right now! /.../«	workout, burner, BCAA, glutamine, supplements, energy, conquer, best results, help, plan	fitnes, prehranski dodatki, motivacija/samomotivacija	vadba, glavni promotorji ideologije, hrana
»/.../ Tag your workout squad /.../ know fitness is best when you motivation each other! To help them power through their workouts and stay in peak physical shape, they use SHREDZ products, for men and women, to power through their workouts! /.../«	workout squad, fitness, motivation, power, workouts, peak physical shape, products	fitnes, motivacija/samomotivacija, samoreprezentacija, prehranski dodatki	glavni promotorji ideologije, hrana, podoba telesa
»Making a change always sounds easier when you say "I'm gonna start tomorrow." Except usually, it ends up not happening because "life gets in the way." The best way to change is to start right now! /.../ @narsc_92 writes, " Started off 21% body fat ended 15% shredz gave me the extra push I needed to push that much harder it also put me in a great mood and made me fill energetic especially after working a 10 hour shift.«	change, start, body fat, push, great mood, energetic	zdravje, samoreprezentacija, motivacija/samomotivacija	podoba telesa, glavni promotorji ideologije
»Did you know adding BCAA's, from our 30 Day Weight Loss Plan, to your diet will help tone and speed up recovery time?! Take your Body and Fitness Regimen to the Next Level with the help of Shredz Supplements! /.../«	BCAA, weight loss plan, diet, help, speed up, body, fitness regimen, supplements	prehranski dodatki, hujšanje, fitnes, motivacija/samomotivacija	hrana, glavni promotorji ideologije
»A long day of training is easy to overcome when you take the Shredz Supplements or Women like#Shredzambassador @Christine_fitness! Empower yourself with the energy and confidence you need to conquer every workout. /.../«	treining, overcome, supplements, empower, energy, confidence, conquer, workout	motivacija/samomotivacija, prehranski dodatki	hrana, glavni promotorji ideologije
»@shredzeurope Athlete @ulissesworld always takes Shredz BCAAs + Performance Blend Protein to stay energized, boost recovery, and have the necessary tools to overcome any plateau! /.../«	BCAA, performance blend protein, energized, overcome	prehranski dodatki, motivacija/samomotivacija	hrana, glavni promotorji ideologije
»TAG Your Workout Partner!	workout, bodies,	fitnes,	podoba telesa,

#Shredzathlete @joeyswoll and@shredzeurope Athlete @sandraprikkerkeep their bodies in peak shape using#Shredz supplements! Are you ready to get started or are you still waiting on something? That something will never come and always be there. The perfect time to start is now. Commit to the next level of fitness today! /.../«	peak shape, supplements, commit, fitness	samoreprezentacija, prehranski dodatki, motivacija/samomotivacija	glavni promotorji ideologije, hrana
»Laugh, Lift & Live. /.../ #JustLift #SP_Aesthetics #DoItWithPassion«	lift, aesthetics, do it with passion	motivacija/samomotivacija	ambasadorji ideologije
»I LOVE LEGS DAYS! They are the most painful but most enjoyable and satisfying body part to train. I've decided to briefly bring back the hack squat as an alternative to regular squats for /.../ Along with the other exercises we did I left the gym with a great pump on my legs. My full legs routine is in my Mass Gain EXTREME Training Guide /.../ to follow the diet that keeps me lean all year while still building mass! Included: My key exercises, my rep range, number of sets, rest period Annotated diagrams of the exact muscles used with key exercises Training tips and golden rules My daily meals (incl portion size) Essential nutrition guidelines I live by My supplement list and how they benefit me It is time to take your physique to the next level! /.../«	leg days, body part, train, hack squat, regular squats, exercises, gym, pump, legs, full legs routine, mass gain, diet, building, muscles, meals, nutrition, supplement, benefit, physique	fitnes, mišice, vadba za spodnji del telesa, motivacija/samomotivacija, samopromocija, prehranski dodatki, zdravje	glavni promotorji ideologije, hrana, vadba, podoba telesa
»AMBITION OVER EVERYTHING /.../ motivational T-Shirts inspired by my YouTube Video of the same name. /.../«	ambition, motivational, inspired	motivacija/samomotivacija	glavni promotorji ideologije
»Creatine Monohydrate /.../ It can provide that little bit of extra energy you need to complete that extra rep or two. I have found it to be noticeably effective in providing strength gains and have used it for many years as an integral part of my supplementation /.../«	creatin monohydrate, energy, strenght, gains, supplementation	prehranski dodatki	hrana
»I FEEL AMAZING! I always get a kick out of training, but this week has started off with a bang. I had a great chest session yesterday /.../ bodybuilding gyms will always be my first love, but there's so much out there to explore in regards to exercise equipment variety. Finished our session with some press up variations adding core work; was good to see I was still adept with the one hand press ups, I used to do them often./.../«	feel amazing, training, chest session, gym, bodybuilding, press up, core work, one hand press ups	samoreprezentacija, fitnes, vadba za zgornji del telesa	vadba, podoba telesa
»/.../ one of my monster back sessions, we killed it! /.../ For my full back routine including anatomy breakdown, explanations and the diet that keeps me single digit body fat year round, visit simeonpanda.com /.../«	back sessions, back routine, diet, body fat	vadba za zgornji del telesa, zdravje	vadba
»If I told you 'I train like my life depends on it,' /.../ actually mean is my devotion to training affects every aspect of my life. There is a direct correlation between the efforts	train, my life, devotion, training, efforts, development,	fitnes, motivacija, samomotivacija, samoreprezentacija, bodybuilding	glavni promotorji ideologije, podoba telesa

I put in my training, and the efforts I put into business, my emotional and intellectual development. If I can really push myself, break and mould myself in the gym, then I can damn sure do the same in other aspects of my life. /.../ build a physique; planning, routine, consistency and patience, to my other goals and aspirations. When I discuss bodybuilding I get very passionate /.../«	my, push myself, gym, physique, consistency, patience, goals, bodybuilding, passionate		
»Chest highlights from Monday, /.../It was a great session overall, my chest got hit from all angles./.../«	chest, session	vadba za zgornji del telesa	vadba
»105kg (231lbs) Big ass dumbbell rows. Instagram will have you thinking people get big hitting these exercises gracefully, with a big /.../ training seminars worldwide with my boy @ulissesworld so you see what sessions are really like. /.../«	dumbbell rows, exercises, training seminars, sessions	vadba za zgornji del telesa, fitnes	vadba, glavni promotorji ideologije
»@chanelcocobrown has got back to regular training and she's on a mission! /.../ dedication and I have a long way to go but I'm looking forward to my development. I used the step box and a lighter weight in order to get the technique right and a deeper squat.« Give her a follow and see the steps she takes. /.../«	training, on a mission, dedication, development, step box, squat	motivacija/samomotivacija, vadba za spodnji del telesa	glavni promotorji ideologije, vadba
»I'm always asked what elbow wraps I use, they are actually Myprotein 'Knee Warps' /.../ I use them when the weight gets real heavy /.../ When used properly, aside from noticeable performance enhancement, wraps can dramatically improve the safety of your knees during heavy squatting, leg pressing etc. The same support and increased performance can be found when using wraps on your elbows for heavy bench pressing or shoulder pressing for example. /.../«	elbow wraps, knee warps, performance, safety of knees, squatting, leg pressing, bench pressing, shoulder pressing	fitnes oprema, vadba za zgornji del telesa, vadba za spodnji del telesa	glavni promotorji ideologije, vadba
»Highlights from yesterday's Back session killing Bent Over Rows. 180 & 190kg (397 & 419lbs) Tips & info: Supinated-grip (underhand) rows build a strong core, as you need to brace your abs and hold position while pulling the bar to your torso. Bent Over Rows can help improve your deadlift performance...How? /.../«	back session, bent over rows, supinated grip rows, strong core, abs, bar, deadlift, performance	fitnes, vadba za zgornji del telesa, motivacija/samomotivacija	vadba, glavni promotorji ideologije
»The seated row is one of the most effective exercises for targeting almost all of the muscles of the back. In this video you can see most prominently, the contraction that takes place with the Lats, Infraspinatus and Teres major which I have highlighted. It would be advisable in my opinion, to include seated rows as a staple exercise in your back routine. /.../«	seated row, exercises, muscles, back, lats, infraspinatus and teres major	vadba za zgornji del telesa, mišice	vadba, podoba telesa
»/.../ Myprotein Impact Whey Protein (RTS) ready to shake after my workout today. /.../ I sometimes throw one of these in my gym	whey protein, workout, gym bag, session,	prehranski dodatki, fitnes, fitnes oprema, zdravje	hrana

<p>bag for convenience after a session. If I'm at home I prefer to use Iso:Pro 97 which is extremely high in protein; 97% per serving and an exceptionally high leucine content (3g per serving) when compared to other whey protein supplements.«</p>	<p>Iso:Pro 97, leucine, supplements</p>		
<p>»I feed my body the best nutrition to my knowledge; a balance of wholesome carbs, meats, seafood and lots of veg with almost every meal. I have cheat meals as and when I feel like it. I give my absolute best when training and have done so for many years consistently. Intense daily training puts extra demands for vitamins and minerals so for this I use the best supplements conducive to my goals /.../ I do everything I can to get the best out of my physique in a healthy way. I am patient, I have no issue with the length of the journey. My passion for bodybuilding is the actual lifting, that's what I enjoy most, put very simply 'it makes me feel good.' I get great satisfaction from motivating others, be it for bodybuilding or just giving someone that 'get up and go' attitude. /.../«</p>	<p>my body, nutrition, wholesome carbs, meats, seafood, veg, meal, cheat meals, training, consistently, vitamins, minerals, supplements, goals, physique, healthy way, bodybuilding, passion, lifting, satisfaction, motivating</p>	<p>samoreprezentacija, prehranski dodatki, zdravje, »junk food«, motivacija/samomotivacija, bodybuilding</p>	<p>hrana, glavni promotorji ideologije, podoba telesa</p>
<p>»Exercise: Around The World (Tag a friend) Target Muscle: Chest Method: Lay on a bench with a slight incline holding a dumbbell in each hand facing upwards. /.../ Safety Tip: Do not use heavy weight for this exercise, very light to medium weight will do. To increase the intensity, pause at end position holding for at least a second. /.../«</p>	<p>exercise, around the world, muscle, chest, dumbbell, intensity</p>	<p>vadba za zgornji del telesa, mišice, fitness oprema</p>	<p>vadba</p>
<p>»The @Myprotein 'Simeon Panda Lean Mass Stack' The six products included ensure every part of supplementation is covered to help enhance recovery and provide strength gains, solid workouts, optimum brain function and most importantly, lean mass gains. /.../«</p>	<p>Simeon panda lean mass stack, supplementation, gains, workouts, lean mass gain</p>	<p>prehranski dodatki, samomopromocija, fitness</p>	<p>glavni promotorji ideologije</p>
<p>»#tbt Active holidays, be it lunging around Casitas at a resort in Cancun or cycling up and down Barceloneta Beach /.../«</p>	<p>active holidays</p>	<p>zdravje</p>	<p>glavni promotorji ideologije</p>
<p>»RAW Shoulders session with @Ulissesworld at @MuscleWorksGym Bethnal Green yesterday, always wanted to check out that gym and wasn't disappointed. Hardcore bodybuilding gym in east London with a long list of champion alumni. I'll be back there again soon to smash another workout /.../«</p>	<p>shoulders session, gym, hardcore bodybuilding, workout</p>	<p>vadba za zgornji del telesa, fitness, bodybuilding</p>	<p>vadba</p>
<p>»Q&A for the next 60mins! I will try and answer as many questions as I can. Please bear in mind I will be answering questions on my</p>	<p>Q&A, follow my accounts</p>	<p>samoreprezentacija, samopromocija</p>	<p>glavni promotorji ideologije</p>

Facebook fan page and Twitter also so response delivery may be delayed. Let's go! Follow my accounts: Facebook: SimeonPandaOfficial Twitter: SimeonPanda«			
»New month! Let's make some huge strides in progression, continue to push steadfast towards your goals #AmbitionOverEverything«	progression, goals, ambition over everything	motivacija/samomotivacija	glavni promotorji ideologije
»Who else got a legs session in today? What ever muscle group you're working on today kill it /.../«	legs session, muscle group, kill it	vadba za spodnji del telesa, motivacija/samomotivacija	glavni promotorji ideologije
»/.../ my training journey at home, where I trained for over 5yrs before entering a gym. /.../ no Facebook, no YouTube, no Instagram, just me and my mini gym that I built up year by year. My only point of reference was the guy in my reflection, and thus without seeing anyone as competition, I was able to simply enjoy lifting. My whole mindset to bodybuilding was /.../ I lift because I absolutely love it, I eat healthy food because it tastes fresh, makes me feel good and does my body good. I post vids, blogs, attend expos and host seminars because I genuinely get a buzz from motivating others and sharing my passion. /.../«	training, gym, my reflection, lifting, bodybuilding, lift, eat healthy, my body, motivating, my passion	fitnes, bodybuilding, samoreprezentacija, samopromocija, zdravje, motivacija/samomotivacija	podoba telesa, hrana, glavni promotorji ideologije
»Muscle time /.../«	muscle	mišice	podoba telesa
»Se zadnji treningi /.../ sem dal vse od sebe /.../ izziv in zadovoljstvo/.../«	treningi, vse od sebe, izzivi	fitnes, motivacija/samomotivacija	glavni promotorji ideologije
»We're just happy to lift together /.../«	lift together	fitnes, samoreprezentacija	glavni promotorji ideologije, podoba telesa
»In progress /.../«	progress	samopromocija	podoba telesa
»Jagodna/bananin & bananino/marelicna/kokosova in vmesne plasti prelite iz cavalier mocha/cavalier dark cokolade ;) mhhmm like a baws. Pa ne rect, da se tipi ne najdemo v kuhinji :P zdravi off obrok za jutri je narejen. Kje se da dobiti sestavine: http://www.SLADKO.si Cavalier stevia čokolada SugarSweet naravno sladilo brez kalorij«	off obrok, naravno sladilo	zdravje	hrana
»Man's Physique & Bikini fitnes /.../«	physique, fitnes	fitnes, samoreprezentacija	podoba telesa
»With my teammate and good friend Zan /.../ just giving our best in gym /.../«	teammate, gym, giving our best	fitnes, samoreprezentacija	podoba telesa
»Swooning over my Beetroot Pineapple Salad with Mint- slicing up the pineapple as we speak. You guys are going to love this if you haven't made it yet/.../«	beetroot pineapple salad, pineapple	zdravje, sadje/zelenjava	hrana
»NEW recipe! Crunchy Cucumber Rolls with an epic Herb Cheeze filling, featuring my new latest dairy-free obsession @kithillcheese. I hope you all love these for a refreshing, light, summer snack! recipe on my blog#nutritionstripped«	recipe, crunchy cucumber rolls, herb cheeze, obsession, refreshing, light, snack, my blog	zdravje, sadje/zelenjava, hujšanje, samopromocija, recepti	hrana, glavni promotorji ideologije

»Sprouts! These little ones took about 3 days total. If you have questions about soaking and sprouting, health benefits and more check out an old blog post I wrote with a full tutorial«	sprouts, health benefits, check out	zdravje, sadje/zelenjava, samopromocija	hrana, glavni promotorji ideologije
»/.../ Enjoying eating outside in the sun with a random delicious bowl of sprouts, greens, stir fry veggies with crumbled tempeh and @mina Harissa for a kick, so damn good and she's in stores now«	eating outside, sprouts, greens, veggies, tempeh	sadje/zelenjava	hrana
»Standing next to a plant, drinking plants, makes complete sense. /.../ I use their green powders when I'm traveling and can't make a smoothie, juice, or just need a little boost of nutrients and they're so good!/.../«	plant, green powders, smoothie, juice, boost of nutrients	zdravje, sadje/zelenjava, prehranski dodatki	hrana
»Eekkk so excited to share this recipe inspired by my travels to Thailand- my take on Green Curry + how to make green curry paste at home /.../«	recipe, inspired, green curry, green curry paste	motivacija/samomotivacija, zdravje, recepti	glavni promotorji ideologije, hrana
»NEW recipe! Thai Green Curry with Coconut White Rice, a little taste of Thailand in your kitchen! I had green curry multiple times, but this one was inspired by a curry I had /.../«	recipe, thai green curry, coconut white rice, kitchen	zdravje, recepti, sadje/zelenjava	hrana
»Love this quote SO much. I had a session with a client last week /.../ your mission and passion in life. Don't give negative people the power to squash your dreams, take anything you've worked hard for away from you, or rob you of your energy! /.../«	session, mission, passion, negative people, power, dreams, worked hard, energy	motivacija/samomotivacija	glavni promotorji ideologije
»A ridiculously good simple salad with massaged kale, sliced fennel, pomegranate seeds, hemp seeds, and red grapes dressed in olive oil and balsamic vinegar«	salad, kale, fennel, pomegranate seeds, hemp seeds, red grapes, olive oil, balsamic vinegar	sadje/zelenjava, samoreprezentacija	hrana
»Ran 5 miles this morning and feeling amazing! I was never into running until this year and I've been proud of myself for sticking to it- BUT what are your favorite running shoes? Mine have about had it!«	ran, feeling amazing, running, proud of myself, running shoes	cardio, samoreprezentacija, fitnes oprema	vadba, podoba telesa
»Getting back into the workout groove after a full week off from my intense workouts, eating lots of good food, and sleeping in. I've been working out since high school and it's STILL a challenge for me to find motivation sometimes to wake up early and get it in after a holiday. /.../«	workout, week off, workouts, good food, sleeping, challenge, motivation	fitnes, zdravje, motivacija/samomotivacija	hrana, glavni promotorji ideologije
»If you make one change to your diet- it's to add turmeric. My Turmeric Milkshake, Tea, /.../ #fightinginflammationonesipatatime#antiinflammatory«	diet, turmeric, turmeric milkshake	zdravje, sadje/zelenjava	hrana
»Currently craving my Papaya Lox with Lemon Cashew Cheese, topped with avocado, tomatoes, black pepper, limes, red onion, and chives /.../ recipe is on the NS blog #tbt«	papaya, lemon cashew cheese, avocado, recipe	sadje/zelenjava, zdravje, recepti	hrana, glavni promotorji ideologije
»NEW! Sweat It Out workout playlist to pump up your workouts in December! On Nutrition Stripped blog today @kelseycherry«	sweat, workout playlist, pump up your workouts, blog	motivacija/samomotivacija, samopromocija	glavni promotorji ideologije

»NEW reset! Meet the 5-day Abundant Whole Food Reset to kick off spring, shake of winter and look and feel amazing! Complete with meal plans, grocery guide, batch cooking list, and ways to make your reset optimal. Download yours now, link in bio!#NSabundantreset«	whole food reset, look and feel amazing, meal plans, grocery guide, cooking list	zdravje, samopromocija, motivacija/samomotivacija	glavni promotorji ideologije
»Made some of my Epic Thai Spring Rolls for a quick lunch today! One of my favorite quick lunches full of healthy fats, protein, and SO versatile. You guys can add in whatever you like! recipe is on the NS Blog!«	thai spring rolls, lunch, healthy, fats, protein, recipe, blog	zdravje, recepti, samopromocija	hrana, glavni promotorji ideologije
»NEW Style Your Screen! I hope this helps inspire you this spring to eat more veggies in seasonal produce- plus, it's just cute! download it for free on the NS Blog »	inspire, eat, veggies, download	motivacija/samomotivacija, sadje/zelenjava, samopromocija	hrana, glavni promotorji ideologije
»Game on! Download the March 2016 Challenge Calendar (link in bio or FitMenCook.com). This month we have #3ColorMeal challenge every Monday and a 3 or 5 Day #VeganChallenge at the end of the month! Tag a friend to remind them to download. Dope t-shirt from @superduperfresh /.../«	game on, challenge, meal, vegan challenge, download	motivacija/samomotivacija, sadje/zelenjava, samopromocija	glavni promotorji ideologije, hrana
»Happy Humpday! Double-tap if you want me to make a new healthy salad dressing video! Decided to eat a healthy dose of raw veggies and experiment by making my own salad dressing: /.../ What'd you have for lunch? Boom. /.../«	humpday, healthy salad dressing, eat healthy, raw veggies	zdravje, sadje/zelenjava	hrana
»Today I've been working on a new video for next week - cold lunches! These are meals that don't have to be reheated. Ever had a cold chicken quesadilla? /.../ video on my YouTube channel (link in bio) and make sure you subscribe! /.../«	cold lunches, meals, cold chicken quesadilla, my youtube channel, you subscribe	meso, samopromocija	hrana, glavni promotorji ideologije
»/.../ Fellas, check out my full spread on snapchat (@fitmencook) to see what I cooked up! /.../ Tag your boo thang and say, »Brunch on me?« Boom. /.../«	check out my snapchat	samopromocija	glavni promotorji ideologije
»If you're a beef lover /.../ I just uploaded a smoked garlic & lime peppered flank steak to my site (link un bio)! /.../ Recipe in profile and FitMenCook.com. Boom. /.../«	beef, smoked garlic, steak, lime, recipe	meso, sadje/zelenjava, recepti, samopromocija	hrana, glavni promotorji ideologije
»/.../ Real coconut water is nutritious and delicious so here are my quick tips on buying the good stuff! (traducción abajo) (1) Buy raw, fresh coconuts from local markets. They taste better and have all their nutrients & vitamins. /.../«	coconut water, nutritious, coconuts, vitamins, nutrients	zdravje, sadje/zelenjava	hrana
»/.../ "You should eat grouper to put more 'lead in your pencil.' I eat about 2 grouper a day!" /.../ grouper is rich in potassium and contains omega-3 fatty acids. Studies have shown potassium helps facilitate movement and muscle contractions /.../ in your diet should be fine since it tends to have high mercury levels (which you want to avoid). /.../«	grouper, potassium omega-3 fatty acids, diet, mercury	zdravje, meso	hrana
»Are your meals #3colormealcompliant? Try to	meals, fruits,	sadje/zelenjava,	hrana

eat at least 3 colors at each meal from fruits, veggies, grains and legumes. Here's what I ate: /.../«	veggies, grains, legumes, what i ate	samoreprezentacija	
»/.../ get your 10-11 glasses of water a day, and more if you're active. Here's a #TBT reminder to add fresh fruit and herbs to water, or even green tea, to boost flavors and vitamin. Tag someone and tell them "hydrate fool!" /.../«	water, active, fresh fruit, herbs, green tee, vitamin, tag someone	zdravje, motivacija/samomotivacija, sadje/zelenjava	hrana, glavni promotorji ideologije
»On today's menu: broccoli puree with french fries from sweet potato (fried in coconut oil with rosemary). I love it! #instafood #organic #homemade #lunch#broccoli #myyogalife #foodporn#savinaatai«	broccoli puree, french fries, sweet potato, coconut oil, rosemary, instafood, foodporn	sadje/zelenjava, »junk food«, zdravje	hrana
»Let your face show the world who you really are! Infinite beauty, pure energy and unique potential are vibrating in you and waiting for you to unlock them. #faceyoga #futuristicyoga#faceforceyoga #myyogalife #trueself#infinity #abundance #savinaatai#holisticapproach #health #grateful#shinealways«	pure energy, beauty, yoga, health	zdravje, joga	vadba, podoba telesa
»Our coach @chris.morellifitgoing over the basics on how to perform a #dumbbell row. If you like tutorials like this from our coaches please comment below and we will make more videos like this to share with all of you. /.../«	how to perform, dumbbell row	vadba za zgornji del telesa	vadba
»Let Go of Worry and Self Doubt by Retraining Your Brain. /.../ Focus on the here and now, what is happening in the moment, not what you are missing out on. This in turn can drive success, no matter what your goals may be.«	focus, succes, goals	motivacija/samomotivacija	glavni promotorji ideologije
#Repost @taylor.o.stone Volume is my best friend. Organic grass-fed ground beef, spaghetti squash, and Kerrygold grass-fed butter. Once you have tasted grass-fed beef vs non-organic you will never want to go back. Completely worth the extra dollar or two. /.../«	beef, butter, spaghetti, repost	meso, samopromocija	hrana, glavni promotorji ideologije
»@morellisworld put on a crazy back workout on snapchat yesterday. Each day our coaches snap chat their entire workouts and give tips and tricks to use at the gym to get you the best results possible. Snapchat Name Morellifit«	back workout, snapchat, tips and tricks, gym, best results	vadba za zgornji del telesa, samopromocija, fitnes, motivacija/samomotivacija	vadba, glavni promotorji ideologije
»It might not be summer, but toned arms look good all year round. Try dumbbell French Presses in your next workout to really tighten up those triceps. These can be done lying /.../ Aim for 10-15 reps with these for 3-4 sets. Make sure you keep your elbows tight and don't fully extended at the top of the movement. For more tips and full workout programs, click the link in the bio @gymsecrets	toned arms, dumbbell french presses, workout, triceps, aim, click the link	mišice, vadba za zgornji del telesa, samopromocija, fitnes	vadba, glavni promotorji ideologije

www.morelifit.com«			
»»#ReadyToRumble: A classic! Boxing photoshoot at @5thstgym#Miami @Dino5thstgym@mercedes_spencer with @LeeLHGFX@AllenLHGFX @HarryLHGFX«	boxing	cardio	vadba
»#NoGymNoProblem! Part III -Butt'n'leg workout: #SwitchJumpSquats /.../«	gym, workout, jump squats	vadba za spodnji del telesa	vadba
»Hey guys! It's official I am coming to the UK with @FitFuelUK for Bodypower Expo 14th & 15th of May - Come and see me at their stand! /.../«	fit, bodypower, come and see me	samopromocija, motivacija/samomotivacija	glavni promotorji ideologije
»#Hamstring slash#BootyBlaster - Part /.../«	hamstring, bootyblaster	mišice, vadba za spodnji del telesa	vadba
»For the V-shape /.../ #PreWorkout #BCAA #Protein - COMMING SOON!!«	V-shape, preworkout, bcaa, protein	prehranski dodatki, vadba za zgornji del telesa	hrana, vadba
»Back #workout with my mom! /.../«	back, workout	vadba za zgornji del telesa	vadba
»Next week is#AbWeekWithAttitude -Are you ready? /.../«	ab week, are you ready	vadba za zgornji del telesa, motivacija/samomotivacija	vadba, glavni promotorji ideologije
»I have a new PR in back squat #squat #squats #squating#back squat #lift #lifting #lifter #athlete#lifestyle #gym #gymlife#weightlifting #powerlifting #strongwomen#womenwholift #fitfam #fitspo #girlswholift#girlthatsquats #girlswithmuscle #strength#pr #princess #barbell #liftheavy@matjazerjavec #booty #spotting«	back squat, squats, lifting, athlete, gym, weightlifting, powerlifting, muscle, strenght, new PR	vadba za zgornji del telesa, fitnes, mišice, motivacija/samomotivacija, samopromocija	vadba, glavni promotorji ideologije, podoba telesa
»Trying something new #mobility #drill #barbell #training #weight#gymnastics #athlete #gymnast #gym #strong #fitgirl #strongwomen #girsthatlift /.../«	drill, barbell, training, gym, strong, athlete, fitgirl	fitnes oprema, motivacija/samomotivacija, fitnes	vadba, glavni promotorji ideologije
»Working on snatch technique#girlswholift #weightlifting #weight #lifting#strong #snatch #WL #lift«	snatch, weightlifting, lifting, strong, lift	motivacija/samomotivacija, samoreprezentacija	podoba telesa
»Part of my post-workout stretching routine #stretch #stretching#gymnastics #gymnast #postworkout#kettlebell #lifting #girlswholift #training#cooldown #finish #done«	workout, stretching, gym, postworkout, lifting	fitnes, samoreprezentacija	podoba telesa, vadba

Priloga B: Vizualni del objav - SLIKE

Slika B1: Hrana 1



Vir: @fitmencook (2016).

Slika B2: Podoba telesa 1



Vir: @jenselter (2016).

Slika B3: Glavni promotorji ideologije 1



Vir: @luka_pasic (2016).

Slika B4: Vadba 1



Vir: @nasty_squats (2016).

Slika B5: Hrana 2



Vir: @nutritionstripped (2016).

Slika B6: Hrana 3



Vir: @savinaatai (2016).

Slika B7: Glavni promotorji ideologije 2



Vir: @shredz (2016).

Slika B8: Glavni promotorji ideologije 3



Vir: @simeonpanda (2016).

Slika B9: Podoba telesa 2



Vir: @therock (2016).

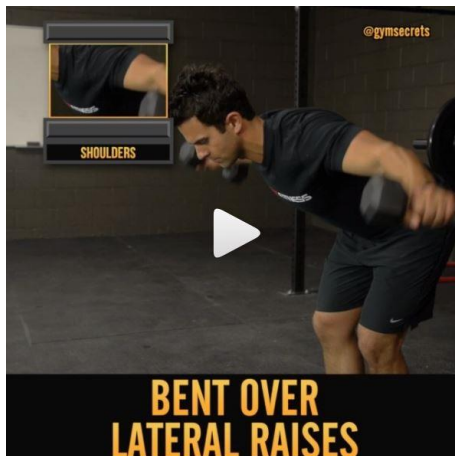
Slika B10: Podoba telesa 3



Vir: @valerijaslapnik_bikinifitness (2016).

Priloga C: Vizualni del objav - VIDEI

Video C1: Vadba 2



Vir: @morelift (2016).

Video C2: Vadba 3



Vir: @michelle_lewin (2016).