



# Workshop med Mathias Lilleheim

## Moderne Funksjonell Styrketrening

### Workshop med Mathias Lilleheim og Redcord

**Tema:** Moderne Funksjonell Styrketrening

**Tidspunkt:** Søndag 10. Juni kl. 09.00 – 17.00

**Sted:** Redcord Clinic, Sandviksveien 36, 1363 Høvik

**Pris:** kr. 2500,- Lunsj er inkludert.

**Påmelding:**

til [redcord@redcord.com](mailto:redcord@redcord.com)



### Om workshopen:

Dette er en omfattende reise fra grunnleggende bevisstgjøring til komplekse, funksjonelle øvelser. Workshopen starter med øvelser for bekkenkontroll med minimal bruk av kraft.

Øvelsene vil gradvis progredieres til å involvere flerledds-muskler og tilhørende stabilisatorer, for til slutt å omfatte til komplekse, funksjonelle og tyngre helkroppsovelser. Øvelsene blir i hovedsak gjennomført på matte og i Redcord, med innslag av andre elementer.

Workshopen vil garantert gi deg inspirasjon til nye øvelsesvariasjoner og progresjoner.

**Kom og lær av en av Norges mest erfarne treningseksperter!**



Mathias Lilleheim: Tidligere fagkonsulent kraft/styrke ved Olympiatoppen i Oslo

#### Om Mathias Lilleheim og hans treningsfilosofi:

Mathias Lilleheim har arbeidet i 28 år ved Olympiatoppen i Oslo med å forberede de beste norske idrettsutøverne for internasjonal medaljefangst. Hans opprinnelige ekspertise er knyttet til styrke og kraft, som har blitt utviklet i retning av mer «funksjonelle» treningsprinsipper og mer idrettsspesifikke øvelser hvor styrketrening, trening av motoriske ferdigheter og teknikktraining blir koblet sammen. Mathias mener at det ikke er forskjell mellom toppidrettsutøvere og «mannen i gata» når det kommer til grunnleggende treningsprinsipper. Derfor passer «moderne funksjonell styrketrening» for alle trenende mennesker.

«Det underliggende målet for min treningsfilosofi handler om en tilnærming til optimalt samarbeid mellom bevegende og stabiliserende muskler i en definert bevegelse. En slik optimalisering forutsetter aktivering av KUN de musklene som kan bidra til gode bevegelsesløsninger, mens andre muskler i størst mulig grad skal «skrus av».

Det er også avgjørende at man ikke bruker mer kraft (i de allerede beskrevne bidragende musklene) enn absolutt nødvendig for å gjennomføre gode bevegelser. Mangel på motorisk kontroll og dårlig utviklet muskelstyrke (både i stabiliserende og bevegende muskler) er de viktigste årsakene til bevegelsesmessig rigiditet.

Rigiditet hindrer både generell bevegelses kvalitet og idrettsspesifikke teknikker og er mer utbredt enn de fleste er klar over; også når det gjelder toppidrettsutøvere».